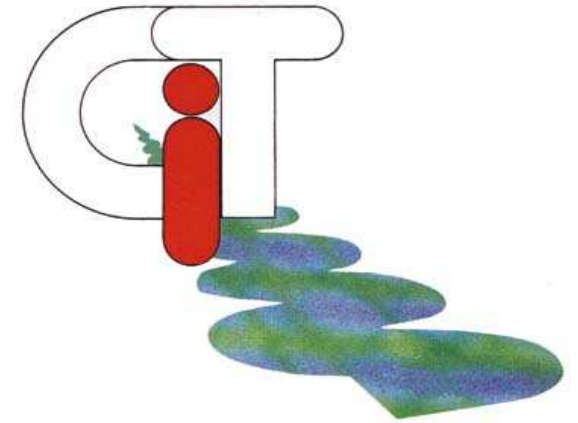


Ihr Impuls zum Erfolg!

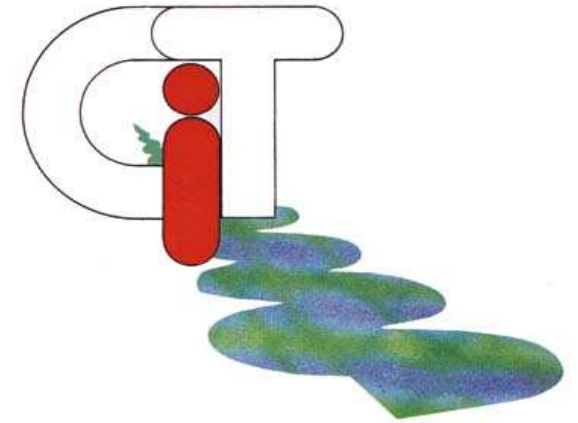
# Führen zwischen Lust und Stress



Ihr Impuls zum Erfolg!

## Unsere Themen

- **Was ist Stress?**
- **Zahlen, Daten, Fakten**
- **Der sichere Weg in den Burn-out**
- **Wege aus der Enge**
- **Vorbeugen ist besser als heilen**



Ihr Impuls zum Erfolg!

## Was ist Stress?

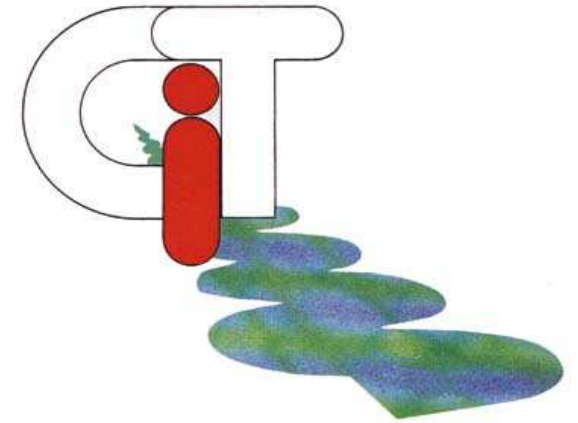
- Stress ist die Differenz zwischen dem, was man kann und dem, was von einem erwartet wird.

# Stress ist ein Bazillus, der von unsicheren Managern auf die Mitarbeiter übertragen wird.

Oliver Hassencamp

- **Angst vor:**

- Dem Versagen
- Dem Entzug von Anerkennung
- Kontrollverlust
- Der Einsamkeit
- Dem Risiko



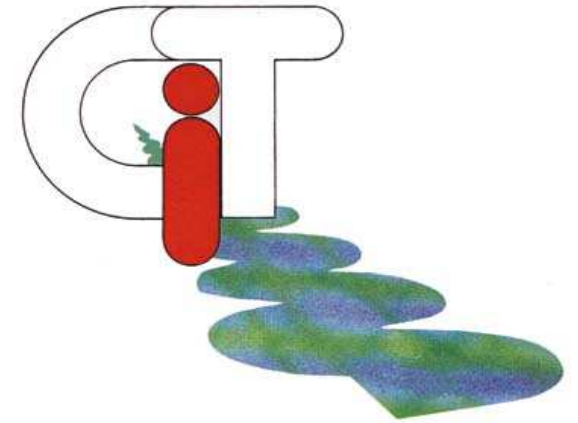
Ihr Impuls zum Erfolg!

## Stress sind Handschellen, die man ums Herz trägt.

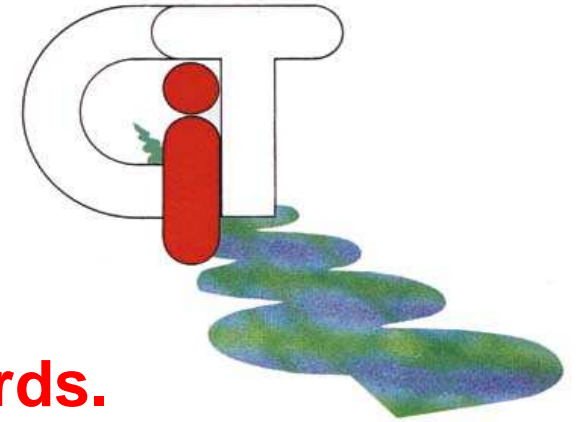
Helmut Qualtinger

### ● **Angst vor:**

- Sei **immer** perfekt
- Sei **immer** stark
- Mach es **immer** allen anderen recht
- Sei **immer** schnell
- Streng dich **immer** an



Ihr Impuls zum Erfolg!



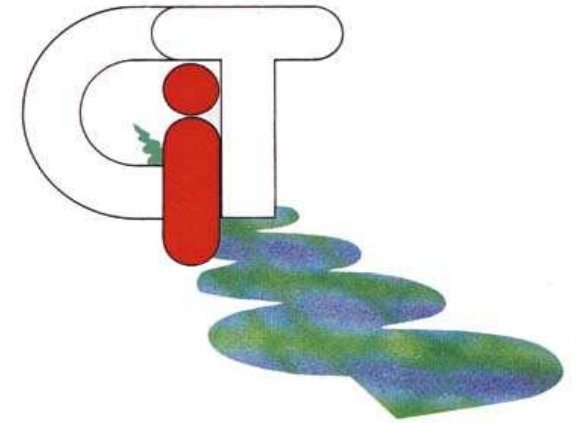
**Sich zu Tode zu arbeiten, ist die einzige gesellschaftliche anerkannte Form des Selbstmords.**

Johann Freudenreich

Ihr Impuls zum Erfolg!

## **Nicht bewältigte Konflikte aus der Vergangenheit (Neurosen)**

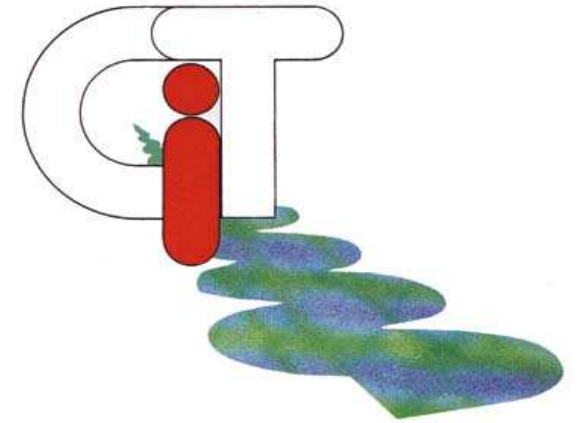
- Selbstwertmangel
- Nicht erfüllte Beziehungsbedürfnisse
- Bindungsprobleme aus der frühesten Kindheit
  - Die emotionale Kommunikation zur Mutter ist gestört
- Hemmende Glaubenssätze
  - „Bloß nicht auffallen“
  - „So etwas tut man nicht“
  - „Feiern ist etwas für Leute, die nicht arbeiten wollen“



Ihr Impuls zum Erfolg!

## Zahlen, Daten, Fakten

- 1 Mio. ÖsterreicherInnen sind Burn-out gefährdet
- 44 % aller ArbeitnehmerInnen sind stressbelastet
- 2 Mio. ArbeitnehmerInnen in der BRD nehmen Psychopharmaka
- 2,5 Mio. Krankenstandstage wegen Stress und Burn-out



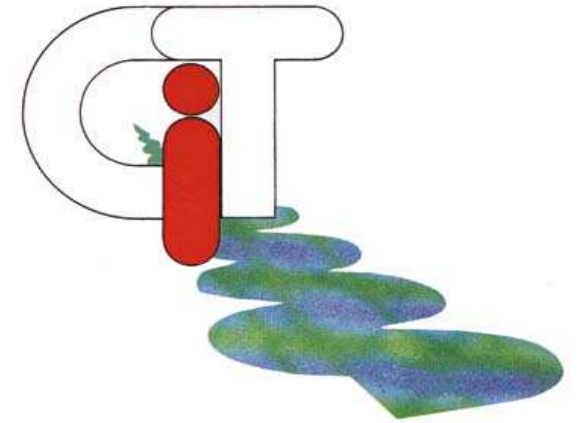
Ihr Impuls zum Erfolg!

## Was ist Burn-out?

- Burn-out ist eine spezielle Form der Depression aufgrund einer fortwährenden Belastung, die irgendwann zum Zusammenbruch führt.

K.-P. Kolbatz





Ihr Impuls zum Erfolg!

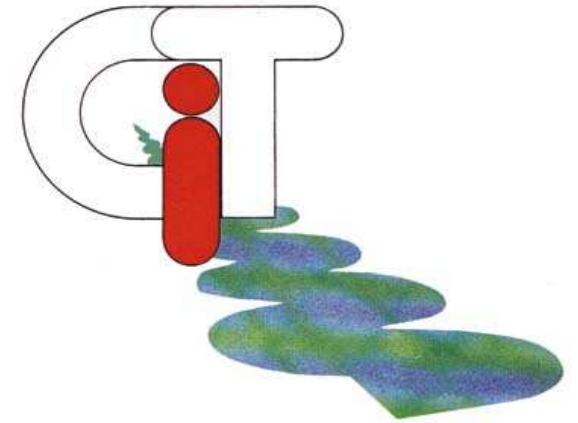
**Gesunder Menschenverstand:  
eigentlich nur eine Anhäufung von Vorurteilen,  
die man bis zum 18. Lebensjahr erworben hat.**

Albert Einstein

- Sich als Mittelpunkt des Universums fühlen
- Sich unentbehrlich machen
- Anderen Menschen nichts zutrauen
- Die persönlichen Bedürfnisse ignorieren
- Es sich selbst beweisen müssen
- Ich bin nur wertvoll, wenn ich Leistung bringe
- Rastlosigkeit
- Sich als Retter der Welt aufspielen
- Anderen unbedingt gefallen müssen
- Sich miteinander vergleichen

**Die meisten Menschen richten sich nicht durch das Tempo ihrer Arbeit zugrunde, sondern durch das Tempo ihrer Erholung.**

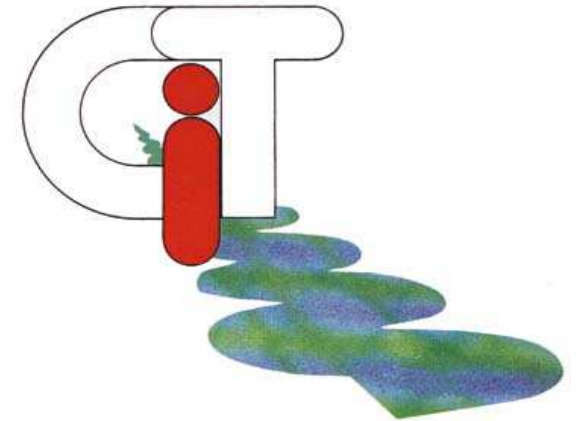
Norman White



Ihr Impuls zum Erfolg!

## Wege aus der Enge

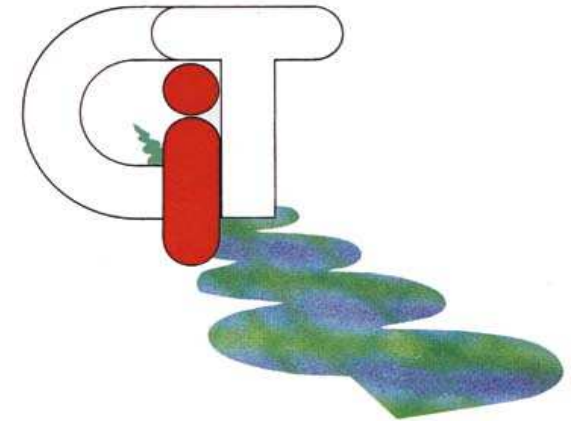
- ✓ Sich zurücknehmen
- ✓ Den eigenen Körper wahrnehmen
- ✓ Auf das schauen, was man bisher erreicht hat
- ✓ Eine gesunde Lebensvision schaffen
- ✓ Eigene Werte und Prinzipien klären
- ✓ Einen persönlichen Lebensentwurf anfertigen
- ✓ Entwickeln Sie einen Plan B und C



Ihr Impuls zum Erfolg!

## Weitere Wege aus der Angst:

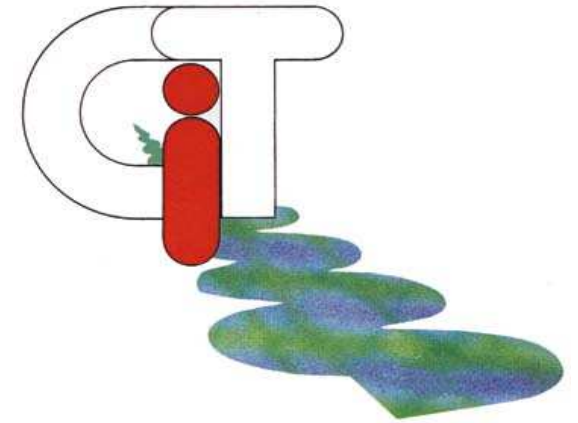
- ✓ Selbstwertgefühl stärken
- ✓ Führungsrang und Rolle definieren
- ✓ Materielle Gier eingrenzen
- ✓ Mangeldenken gegen Reichtumsdenken tauschen



Ihr Impuls zum Erfolg!

## Vorbeugen ist besser als heilen

- **Seinen Körperbedürfnissen Rechnung tragen**
  - Ausreichend schlafen
  - Gesund Essen
  - Sich Zeit fürs Essen nehmen
  - Körperfiness erhalten
  - Körperpflege betreiben
  - Atmen, Bewegen
- **Ausreichend kleine Pausen am Tag einplanen**
  - 2 Tage pro Woche frei
- **Richtigen Urlaub machen**
  - ohne Freizeitstress



Ihr Impuls zum Erfolg!

- **Selbstorganisation betreiben**
  - Prioritäten setzen
  - Geordnetes „Nein-Sagen“ lernen
  - Für eine Balance zwischen Freizeit und Beruf sorgen
  - Delegieren lernen
  - Perfektionismus ablegen
- **Entspannungstechniken lernen**
  - Autogenes Training
  - Progressive Muskelentspanner
  - Yoga
- **Sich selbst Wertschätzung geben**
  - Ich bin ok
  - Ich akzeptiere mich, wie ich bin