



# Stressbewältigung und Achtsamkeit für Führungskräfte

Leistungsfähig und gelassen im Kontext von Komplexität und Agilität

# Wieso Stressbewältigung für Führungskräfte?

## Einleitung

Gerade in Zeiten in denen **Agilität** groß geschrieben wird, die **Komplexität** im Berufsleben steigt und **Veränderung** die einzige Konstante ist, steigen die **individuellen Anforderungen**.

### Die Anforderungen an Führungskräfte steigen.

Es sind nicht zuletzt die **Führungskräfte**, die immer häufiger in ihrem Bemühen scheitern, allen Anforderungen immer schneller gerecht zu werden. Der eigene Anspruch, operativ in alle Vorgänge eingebunden zu sein, führt zusammen mit dem Empfinden, an allen Ecken und Enden gebraucht zu werden, zu einem Gefühl von **Überforderung** und zu einem **Scheitern** an der eigentlichen Führungsaufgabe: ein modernes Verständnis von Führung sieht diese nämlich als eine Beziehungsaufgabe. Hier geht es u.a. darum, die richtigen Menschen zu vernetzen sowie Potentiale und Kompetenzen zu nutzen.

### Chronischer Stress macht krank.

Forschung und Erfahrung belegen eindeutig: Dauerhafter Stress kann die **Entstehung zahlreicher Krankheiten** nach sich ziehen. Das Risiko? Führungskräfte **brennen aus** und können das Potential ihrer Teams nicht voll entwickeln.

### Achtsamkeit und Stressbewältigung als Kernkompetenz.

Achtsamkeit und die Fähigkeit zur Stressbewältigung werden damit zur **Kernkompetenz für eine effektive (Selbst)-Führung**: innerlich bewusst zur Ruhe kommen können, den Ausgleich schaffen, eine förderliche Einstellung entwickeln, Wesentliches von Unwesentlichem unterscheiden, ganz präsent sein. Auf diese Weise verbessern Führungskräfte nicht nur die **eigene Leistungsfähigkeit, Gesundheit** und **Kreativität**, sondern auch die ihrer **Mitarbeiter**.

### Leistungsfähigkeit der Führungskräfte und deren Mitarbeiter erhalten.

In diesem Training verbessern die Teilnehmenden ihre Kompetenzen im Umgang mit den Anforderungen des Alltags. Ob berufliche Überforderung, Stress durch Konflikte oder Doppelbelastung durch Familie und Job – dieses Training berücksichtigt die **persönliche Stresssituation** jedes Teilnehmenden und hilft dabei, den eigenen persönlichen Weg im Umgang mit Stress zu finden.

### Den eigenen Weg im Umgang mit Stress finden.

# Wieso Stressbewältigung im Unternehmenskontext?

## Zahlen, Daten, Fakten

Ø : 15,1 Fehltag/Person/Jahr

### Fehltag: regionale Unterschiede

So lange waren Erwerbstätige 2017 durchschnittlich krankgeschrieben

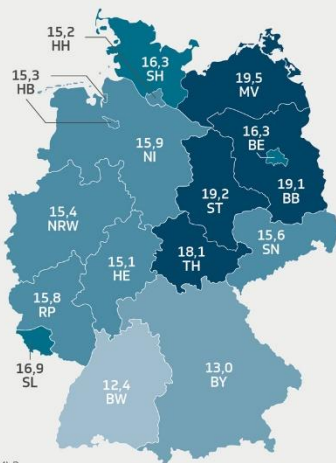
bis zu 12,4 Fehltag  
Baden-Württemberg (BW)

13,0  
Bayern (BY)

15-15,9  
Bremen (HB)  
Hessen (HE)  
Nordrhein-Westfalen (NRW)  
Sachsen (SN)  
Hamburg (HH)  
Rheinland-Pfalz (RP)  
Niedersachsen (NI)

16-16,9  
Berlin (BE)  
Saarland (SL)  
Schleswig-Holstein (SH)

18 und mehr Fehltag  
Sachsen-Anhalt (ST)  
Thüringen (TH)  
Brandenburg (BB)  
Mecklenburg-Vorpommern (MV)



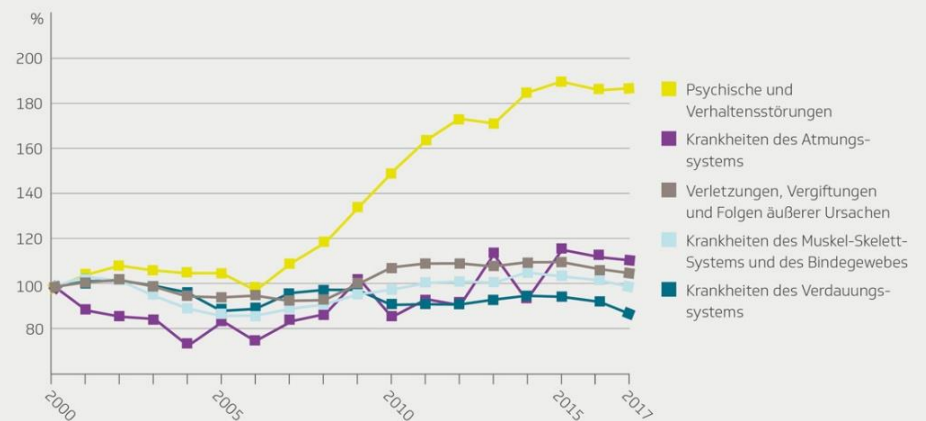
Ø: 15,1 Fehltag

Grafik / Quelle: Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse 2018

## Starker Anstieg von Fehlzeiten wegen psychischer Erkrankungen - oft stressbedingt!

### Fehltag wegen psychischer Erkrankungen stagnieren auf hohem Niveau

Entwicklung der Fehlzeiten bei Berufstätigen (Fehltag im Jahr 2000 = 100 Prozent)



Grafik / Quelle: Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse 2018

# Sie sind Mitglied der Geschäftsleitung oder HR?

Wir haben eine Antwort auf Ihre Fragen!

Leiden Sie unter einer immer größeren Zahl **abwesender Mitarbeiter**?

Die **Anforderungen** an Ihre Führungskräfte sind hoch?

Die **Unsicherheit** wächst und **Veränderungsprozesse** verlangen viel Engagement und Nerven?

Wie schaffen es Ihre Führungskräfte sich in einer immer **komplexeren Welt** zu orientieren?

Die **Leistungsfähigkeit** Ihrer Mitarbeiter ist Ihnen wichtig? Sie möchten einem **kostenintensiven** und langfristigen **Ausfall vorbeugen**?

Ergreifen Sie **proaktiv** Maßnahmen, um Ihre Leistungsträger vor einem drohenden **Burnout** zu **schützen**!

Unterstützen Sie Ihre Führungskräfte und Mitarbeiter dabei mit schwierigen oder **belastenden Situationen** besser zurechtzukommen!

Leisten Sie einen **Beitrag** für die **Gesundheit** Ihrer Mitarbeiter!

**Denn nur gesunde Mitarbeiter sind auch leistungsfähige Mitarbeiter.**

# Ihr Nutzen als Teilnehmende

## Hier geht es um Sie!

- Tanken Sie Ihren Energiespeicher wieder auf!
- Sie kommen raus aus Ihrem Alltag!
- Sie haben endlich mal Zeit zur Reflektion und zum Durchatmen!
- Wer viel leisten muss, darf und sollte auch entspannen und genießen lernen.
- Sie beugen aktiv stressbedingten Krankheiten vor und tun etwas für Ihre Gesundheit.

## Wir nehmen uns Zeit für Sie!

- Individuelles und persönliches Coaching sowohl vor Ort als auch im Anschluss mit einer unserer erfahrenen Stress-Coaches
- Sie erhalten ausreichend Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch mit anderen Führungskräften.

## In einem wunderschönen Ambiente

- Ideal zum Entspannen
- Mitten in der Natur
- Leckerer regionales Essen zum Genießen
- Sie haben die Möglichkeit sich bei Bedarf zurückzuziehen.

## Praxiserprobt und konkret

- Uns ist es wichtig, Ihnen praxiserprobte Strategien für den Alltag mit an die Hand zu geben.
- Sie wählen aus einem vielfältigen Angebot an Strategien und Methoden die aus, die zu Ihnen passen.
- Sie erlernen Ihren persönlichen Weg der Stressbewältigung.

# Achtsamkeit – nur ein Trend?

Wissenschaftliche Studien belegen einen Zusammenhang zwischen regelmäßiger **Achtsamkeitspraxis** und

- ✓ erhöhter **Resilienz**
- ✓ besseren **metakognitiven Fähigkeiten** (z.B. Konzentrationsfähigkeit)
- ✓ besserer **Anpassungsfähigkeit**
- ✓ besserer **Emotionsregulation** (siehe Reitz, M. et al., 2016)

Diese Fähigkeiten ermöglichen ein **souveränes und erfolgreiches Agieren in einer komplexen Umwelt.**

- **Große Unternehmen** (z.B. google, SAP, Daimler) bieten sehr erfolgreich unternehmensweite achtsamkeitsbasierte Programme an (z.B. „Search Inside Yourself“).
- Es entsteht nicht nur ein **direkter Nutzen** für die **Führungskraft**, sondern auch für deren **Mitarbeiter.**

**Für langfristig leistungsfähige Mitarbeiter, die gute Entscheidungen treffen!**

# Was ist das Besondere an diesem Seminar?

- ✓ Intensives Arbeiten in der **Kleingruppe** (max. 10 Teilnehmer)
- ✓ **2 individuelle Coaching-Sitzungen** pro Teilnehmer  
Eine während der Veranstaltung und eine nach der Veranstaltung
- ✓ **Austausch** mit anderen Führungskräften
- ✓ Kombination aus **theoretischen Elementen** und **praktischer Anwendung**
- ✓ Ein **wunderschöner Veranstaltungsort**, der es erlaubt in einer angenehmen Atmosphäre zu arbeiten und sich bei Bedarf auch zurückzuziehen

„Unsere Seminare zeichnen sich durch einen **direkten Bezug** zu den alltäglichen Herausforderungen als Führungskraft aus.“

## Individuell – flexibel – persönlich

Wir bieten kein Training von der Stange an. Als kleiner Bildungsanbieter sind wir in der Lage ganz individuell auf die Bedürfnisse unserer Teilnehmer einzugehen.

„Der **Transfer** des Erlernten und die Umsetzung in den **Arbeitsalltag** ist uns besonders wichtig.“

„Wir legen besonderen Wert auf die **Nachhaltigkeit** unserer Seminare.“



# Die Seminarinhalte



## Stressbewältigung

- Stress – was ist das eigentlich?
- Die drei Säulen der individuellen Stresskompetenz
- Stress entsteht (auch) im Kopf – Mentale Strategien der Stressbewältigung
- Dem Stress auf die Spur kommen – individuelles Problemlösetraining
- Genießen und entspannen – aber richtig



## Achtsamkeit

- Was heißt Achtsamkeit?
- Wie kann Achtsamkeit in Stresssituationen nützlich sein?
- Achtsame Kommunikation und ihr Nutzen
- Achtsamkeit in den Berufsalltag integrieren



## Gesunde und achtsame Führung

- Besondere Herausforderungen an Führungskräfte
- Stressbewältigung und Achtsamkeit im Kontext von Agilität und Komplexität
- Auswirkungen auf das Führungsverhalten

- **Wissenschaftliche Erkenntnisse aus Neurologie, Psychologie und Biologie**
- **Anleitungen zu Entspannungstechniken, Achtsamkeitsübungen und Genusstraining**
- **Angebote zur Selbsterfahrung und Erfahrungsaustausch**
- **Reflexion und Förderung der eigenen Achtsamkeit und Stresskompetenz**



# Das Trainerinnenteam

- zertifizierte Coaches und erfahrene Trainerinnen
- zertifizierte Trainerinnen im Bereich Stressmanagement
- langjährige Erfahrung in der Konzeption und Durchführung von Trainings für Führungskräfte
- langjährige Erfahrung in der Personal- und Führungskräfteentwicklung
- mehrjährige internationale Erfahrung



## Miriam Konzelmann

### Konzelmann - Personal- und Organisationsentwicklung

- Diplom-Psychologin
- 11 Jahre internationale Erfahrung als Personal- und Organisationsentwicklerin
- Coach (FH)
- Systemische Organisationsentwicklerin (Akademie Remscheid)
- Zertifizierte Trainerin für Stressmanagement und Progressive Muskelrelaxation (ket, PH Karlsruhe)



## Kerstin Schraufstetter

### profil Coaching & Personalentwicklung

- International Management (Business School ICN, Frankreich)
- HR Manager Strategische Personal- und Führungskräfteentwicklung (Industrie/Maschinenbau)
- Zertifizierter Systemischer Business Coach (SHB)
- Stresstrainerin nach Prof. Kaluza



# Termine und Veranstaltungsorte

**26.06.2019 – 28.06.2019**

WeinKulturgut Longen-Schlöder

54340 Longuich

Tel.: 06502 – 83 45

[www.longen-schloeder.de](http://www.longen-schloeder.de)



Architekturpreis Wein 2013

**21.10.2019 – 23.10.2019**

Landhotel & Seminarpark RÖSSLE

74597 Stimpfach-Rechenberg

Telefon: +49 79 67 / 90 04 - 0

Mail: [info@roessle-rechenberg.de](mailto:info@roessle-rechenberg.de)

[www.roessle-rechenberg.de](http://www.roessle-rechenberg.de)



**Seminarkosten: 1095,- zzgl. MwSt.**

**Zzgl. Kosten für Übernachtung und Verpflegung: ca. 400,- inkl. MwSt.**

(inkl. Tagungspauschale, Abendgestaltung, Vollpension)

## Kontakt und Anmeldung

**Kerstin Schraufstetter**

**profil** Coaching & Personalentwicklung

0176-31154969

[Kerstin.schraufstetter@profil.coach](mailto:Kerstin.schraufstetter@profil.coach)

[www.profil.coach](http://www.profil.coach)

**Miriam Konzelmann**

00352 - 691 217 837

[miriam.konzelmann@gmx.net](mailto:miriam.konzelmann@gmx.net)

**Bitte melden Sie sich per E-Mail an!**

# Seminarablauf und Programm

## Longuich: Weinberge, Mosel und Architektur



Architekturpreis Wein 2013

### Mittwoch, 26.06.2019

- bis 15:30 **Ankunft** – Bezug der Zimmer
- 16:00 **Seminarbeginn**
- Kennenlernen
  - Einstieg in das Thema
  - Entspannungsübung
- 18:30 **Genusstraining**  
*„Kulinarische Weinreise“*
- Weinprobe
  - Moselländische Spezialitäten
  - 3-Gang Menü

### Donnerstag, 27.06.2019

- 07:30 **Individuelles Coaching**
- bis 8:45 **Frühstück**
- 09:00 **Seminar**
- Wege der Stressbewältigung
  - Mentale Stressbewältigung
  - Achtsam der Natur begegnen
- 12:30 **Mittagspause** „2 Gang-Menü“  
**Individuelles Coaching**
- 14:15 **Seminar**
- Entspannungstraining
  - Problemlösetraining
- 18:30 **Abendessen**
- 19:45 **Individuelles Coaching**

### Freitag, 28.06.2019

- 07:30 **Individuelles Coaching**
- bis 8:45 **Frühstück** und auschecken
- 09:00 **Seminar**
- Achtsame Kommunikation
  - Gesunde und achtsame Führung
- 12:30 **Mittagspause** „2 Gang-Menü“
- 13:30 **Seminar**
- Entspannungsübung
  - Integration in den Alltag
- 15:45 **Individuelles Coaching**
- Wir behalten uns zeitliche Änderungen des Programmablaufes aufgrund von Witterung oder aus organisatorischen Gründen vor.

- ✓ Übernachtung inmitten der Weinberge in kleinen Winzerhäuschen (*Architekturpreis 2013*)
- ✓ Achtsamkeitsübungen und Entspannung zwischen Weinreben und Moselblick
- ✓ Kulinarische Weinreise mit Weinprobe und lokalen Spezialitäten
- ✓ Frische und regionale Küche
- ✓ Herrlicher Blick in die grandiose WeinKulturlandschaft

# Seminarablauf und Programm

## Rechenberg: Lernen und Genießen im Grünen



### Montag, 21.10.2019

- bis 15:30 **Ankunft** – Bezug der Zimmer
- 16:00 **Seminarbeginn**
- Kennenlernen
  - Einstieg in das Thema
  - Entspannungsübung
- 18:30 **Genusstraining**  
**„Gemeinsames Abendevent“**
- Teamkochen oder ähnliches

### Dienstag, 22.10.2019

- 07:30 **Individuelles Coaching**  
bis 8:45 **Frühstück**
- 09:00 **Seminar**
- Wege der Stressbewältigung
  - Mentale Stressbewältigung
  - Achtsam der Natur begegnen
- 12:30 **Mittagspause „3 Gänge-Buffer“**  
**Individuelles Coaching**
- 14:15 **Seminar**
- Entspannungstraining
  - Problemlösetraining
- 18:30 **Abendessen „3 Gänge Menü“**  
19:45 **Individuelles Coaching**

### Mittwoch, 23.10.2019

- 07:30 **Individuelles Coaching**  
bis 8:45 **Frühstück** und auschecken
- 09:00 **Seminar**
- Achtsame Kommunikation
  - Gesunde und achtsame Führung
- 12:30 **Mittagspause „3 Gänge-Buffer“**
- 13:30 **Seminar**
- Entspannungsübung
  - Integration in den Alltag
- 15:45 **Individuelles Coaching**
- Wir behalten uns zeitliche Änderungen des Programmablaufes aufgrund von Witterung oder aus organisatorischen Gründen vor.

- ✓ Wellness mit Sauna, Dampfbad, Solarium, Fitness-Raum
- ✓ Gemeinsames Abendevent: Teamkochen oder ähnliches
- ✓ Achtsamkeitsübungen und Entspannung zwischen Wiesen und Wälder, Hügel und Täler
- ✓ Lernen im Rössle Campus unter dem Motto „Licht. Luft. Wasser. Aussicht.“
- ✓ Lokale und hausgemachte Genießerküche
- ✓ Ringsum nichts als Ruhe und Natur

# Allgemeine Geschäftsbedingungen

## **Anmeldung**

Die Anmeldung erfolgt per E-Mail und ist verbindlich. Mit der Anmeldung werden die Allgemeinen Geschäftsbedingungen anerkannt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung zusammen mit der Rechnung. Der Platz ist erst nach Eingang der Anzahlung von 600 Euro gesichert. Bitte überweisen Sie den Restbetrag bis spätestens 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

Die Teilnahme kann nur als Ganzes gebucht werden, inklusive Übernachtung vor Ort im Tagungshotel.

## **Absage**

Wir behalten uns eine Absage der Seminare bei zu geringer Teilnehmerzahl, Krankheit des Trainers oder aus anderen dringenden bzw. unvorhersehbaren Gründen vor. Bereits bezahlte Gebühren werden rückerstattet. Ein weitergehender Schadensersatzanspruch jeglicher Art - insbesondere Ersatz von Reisekosten oder Arbeitsausfall ist ausgeschlossen. Die Teilnehmer verzichten auf jegliche weitere Regressansprüche.

## **Stornierung**

Eine Stornierung des Seminars ist bis 10 Wochen vor Teilnahme kostenfrei möglich. Bei einer Stornierung bis zu 2 Wochen vor Seminarstart berechnen wir 600 Euro. Danach wird der komplette Betrag fällig.

Bitte denken Sie daran, im Falle einer Stornierung die Übernachtung im Tagungshotel ebenfalls zu stornieren. Wir übernehmen keine Haftung für etwaige Stornokosten.

## **Leistungsbeschreibung**

In der Seminargebühren enthalten sind: Seminarunterlagen, 2 individuelle Coachingsitzungen, Teilnahme am Seminar. Nicht enthalten sind insbesondere die Kosten der Übernachtung am Seminarort mit Vollpension sowie die Tagungspauschale. Diese Leistungen werden von den Teilnehmenden separat beim Hotel gebucht und abgerechnet.