



Im Workshop lernten die Teilnehmerinnen wie viel Zeit kleine Erdigungen kosten (s.o.) und erzählten, wo und wie sie sonst Entspannung finden.



Auszeit muss sein!

LANGFRISTIG ENTSPANNT Stress ist ein täglicher Begleiter. Beim Coaching Day des W&V Frauennetzwerks in München klärte Mentaltrainerin Renate Heiderich darüber auf.

Was ist eigentlich Stress? Nach Definition der EU-Kommission ist arbeitsbedingter Stress die Gesamtheit psychischer und physischer Reaktionen auf widrige und schädliche Aspekte im Job. So konnten die Teilnehmerinnen im Workshop „Fit for Success - Gesunde Produktivität erhöhen, Stress reduzieren, Lebensqualität steigern“ lernen, wie man mit diesem Stress umgehen sollte.

„Stress hat aber auch ganz viele positive Seiten“, erklärt Business Coach Renate Heiderich der Gruppe. „Denn guter Stress hilft zu fokussieren und motiviert den Geist zu Höchstleistungen.“ Ihr Seminar war eines der drei Angebote des W&V Coaching Days, der am 26. Juli im Leonardo Royal Hotel in München stattfand.

Unter den Anwesenden: Agenturmitarbeiter, Eventmanager und eine W&V-Redakteurin. Vor

allem die Vereinbarkeit zwischen Beruf und Privatleben sowie der Druck, den man sich selbst macht, wurden als häufige Ursachen für Stress genannt. „Wir neigen leider dazu uns selbst zu sabotieren“, erklärt die Expertin.

So zeigte Heiderich der Gruppe verschiedene Techniken, um besser mit dem stressigen Alltag umgehen zu können. Während des so genannten Body-Mind-Soul-Scannings (BMS) beispielsweise wird mit geschlossenen Augen die gesamte Aufmerksamkeit für einige Minuten auf die Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle gerichtet. Die Übung dient dazu Schlafstörungen, die viele Teilnehmerinnen beklagten, zu vermeiden. Heiderich lieferte viele hilfreiche Tipps, die wir nun in unseren Alltag integrieren können.

Thuy Linh Nguyen | job@wuv.de



Nur kein Stress

Renate Heiderich gibt Tipps, um in Ruhe durch den Alltag zu kommen.

Ursache finden Die persönlichen Stressfaktoren sollten identifiziert werden, damit sie reduziert und vermieden werden können.

Struktur Ein geregelter Tag mit kleinen Erfolgserlebnissen führt zu mehr Motivation.

Hochphasen nutzen Gegen 11 Uhr vormittags und 15 Uhr nachmittags arbeitet das Gehirn am effektivsten.

Auszeit Im Terminkalender kurze Pausen einplanen, die dann bewusst als Ruhephasen genutzt werden.

Genug Schlaf Ungefähr 7 Stunden Schlaf pro Nacht fördern die Lern- und Leistungsfähigkeit des Gehirns.



Nach einer sportlichen Übung mit Bällen waren alle Teilnehmerinnen wieder hell wach. Wichtig: dem Gehirn ab und zu eine Auszeit gönnen.