

COPING WITH STRESS



In acht Wochen zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit

Unsere moderne Lebensweise ist oft geprägt von hohem Zeitdruck, häufigen Unterbrechungen des Arbeitsflusses, Reizüberflutung, aber auch Bewegungsmangel und ungesunder Ernährung. Dies bringt eine Reihe von negativen Folgeerscheinungen mit sich, wie etwa Erschöpfung, Schlafstörungen, Infektanfälligkeit oder Konzentrationsschwächen, um nur einige zu nennen.

Es ist daher wichtig, Menschen die Möglichkeit zu geben, neues Wissen und Fähigkeiten zu erlernen und in ihr Leben zu integrieren, um sich auch in stressigen Zeiten positiv entwickeln zu können.

Ziele:

In einer Zeit, die durch die Entwicklung diverser Technologien immer schneller und fordernder wird, erkennen immer mehr Menschen den Nutzen von Stressmanagement. Mit gut vermittelbaren Möglichkeiten kann den negativen Auswirkungen von Stress effizient entgegengewirkt werden.

Angelehnt an den Kurs „Gesund im Stress“, das vom Institut für Mind-Body-Medizin in Potsdam entwickelt wurde und der von den deutschen Krankenkassen gefördert wird, lernen die Teilnehmer, wie sie einer Überflutung an Reizen und dem Gefühl von Zeitmangel aktiv entgegentreten können. Durch Hypnosen werden unbewusste Vorgänge zur Verbesserung des Wohlbefindes angeregt.

Auch in Krisensituationen gelingt es mit den erlernten Inhalten rascher, selbstwirksam zu handeln und dadurch mit schwierigen Umständen besser umzugehen.

Zielgruppe:

Personen, die unter hohem Stresspegel stehen und interessiert an neuem Wissen und Techniken sind, die ihnen zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit verhelfen können¹.

Gruppengröße:

8-10 Personen

Dauer:

Insgesamt 16,5 Stunden über 8 Wochen in wöchentlichem Abstand

Wirkungen:

- Förderung von Ruhe und Wohlbefinden
- Erkennen von Zusammenhängen zwischen Körper und Geist
- Vorbeugung von Burn-Out-Syndrom und anderen chronischen Erkrankungen
- Optimierung des Immunsystems
- Erkennen neuer Potentiale, Entfaltung eigener Stärken, Steigerung der Leistungsfähigkeit
- mehr Selbstvertrauen durch mehr Selbstwirksamkeit

Inhalte:

1. Was ist Stress?

Erkennen von Stressoren

Konstruktiver Umgang mit Stress

2. Entspannung

Wichtigkeit des Wechsels zwischen An- und Entspannung

Zeitmanagement

3. Bewegung

Achtsamkeit – „Sein“ im Hier und Jetzt

Effekte von Ausdauer- und Intervalltraining

4. Gesund durch Ernährung

Gesundheitsförderung und „Doping“ mit Nahrungsmitteln

Bewusstes Essen

5. Soziales Netzwerk

Stressreduktion durch das Teilen von Belastendem

Steigerung der Resilienz, unserer Widerstandskraft

6. Krank durch Gedanken?

Stress durch Gedankenmuster

Umstrukturierung unserer Gedanken

7. Hilfe durch Selbsthilfe

Aktivierung von Selbstheilungskräften

Verbesserung des Schlafs

8. Rückfallprävention

Setzen von Zielen

Umgang mit Hürden

Methodik:

In dem praxisorientierten Seminar wird Wert auf eine abwechslungsreiche Mischung aus theoretischen Inhalten und praktischen Übungen gelegt. Hypnotische Elemente rücken das Erleben von Entspannung und Wohlbefinden in den Vordergrund und machen persönliche Entwicklung und Veränderung möglich.

Zahlreiche Praxistipps sowie leicht erlernbare Atem-, Entspannungs- und Mentaltrainingstechniken runden das Seminar ab.

Durch wiederholte Reflexion alter Verhaltensmuster erfolgt ein schrittweiser Wandel hin zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Die TeilnehmerInnen werden motiviert, abseits des Kurses Übungen und Aufgaben in den Alltag zu integrieren. Dadurch sowie durch die achtwöchige Dauer des Kurses ist eine hohe Nachhaltigkeit des Seminars gegeben. Inhalte können in den schriftlichen Unterlagen nachgelesen werden.

Veranstaltungsort:

Ordination Dr. Schartner
Dr.-Hanswenzelgasse 11/1
1230 Wien

3 Gehminuten von der U6 Station „Siebenhirten“ entfernt

Vortragende:

Dr. Elisabeth Schartner



Fachärztin für Innere Medizin mit Spezialisierung in psychosomatischer Medizin

Diplome der österreichischen Ärztekammer für psychosoziale und psychosomatische Medizin

Ausbildung in Klinischer Hypnose nach Milton Erickson

ÖGZH Zertifikat „Hypnose und Kommunikation“

Langjährige klinische Erfahrung als Assistenz- und Oberärztin an der III. Medizinischen Abteilung für Innere Medizin und Psychosomatik des Barmherzigen Schwestern Krankenhaus Wien

Vortragende im Bereich Medizin, Gesundheit und Gesundheitsförderung vor Fach- und Laienpublikum

Mental- und Erwachsenentrainerin

Kontakt

Dr. Elisabeth Schartner
Dr.-Hanswenzelgasse 11/1
1230 Wien
praxis@drschartner.at
0681 207 83 021



www.drschartner.at

1 „Coping with stress“ ist ein Seminar, das zu großen Teilen mit hypnotischen Elementen arbeitet. Hypnose ist eine sehr effektive Methode, die allerdings bei bestimmten Gruppen mit Vorsicht oder nur sehr eingeschränkt verwendet wird. Personen mit schweren Depressionen, Traumatisierungen, Psychosen oder Borderline Persönlichkeitsstörungen dürfen daher nicht am Seminar teilnehmen.