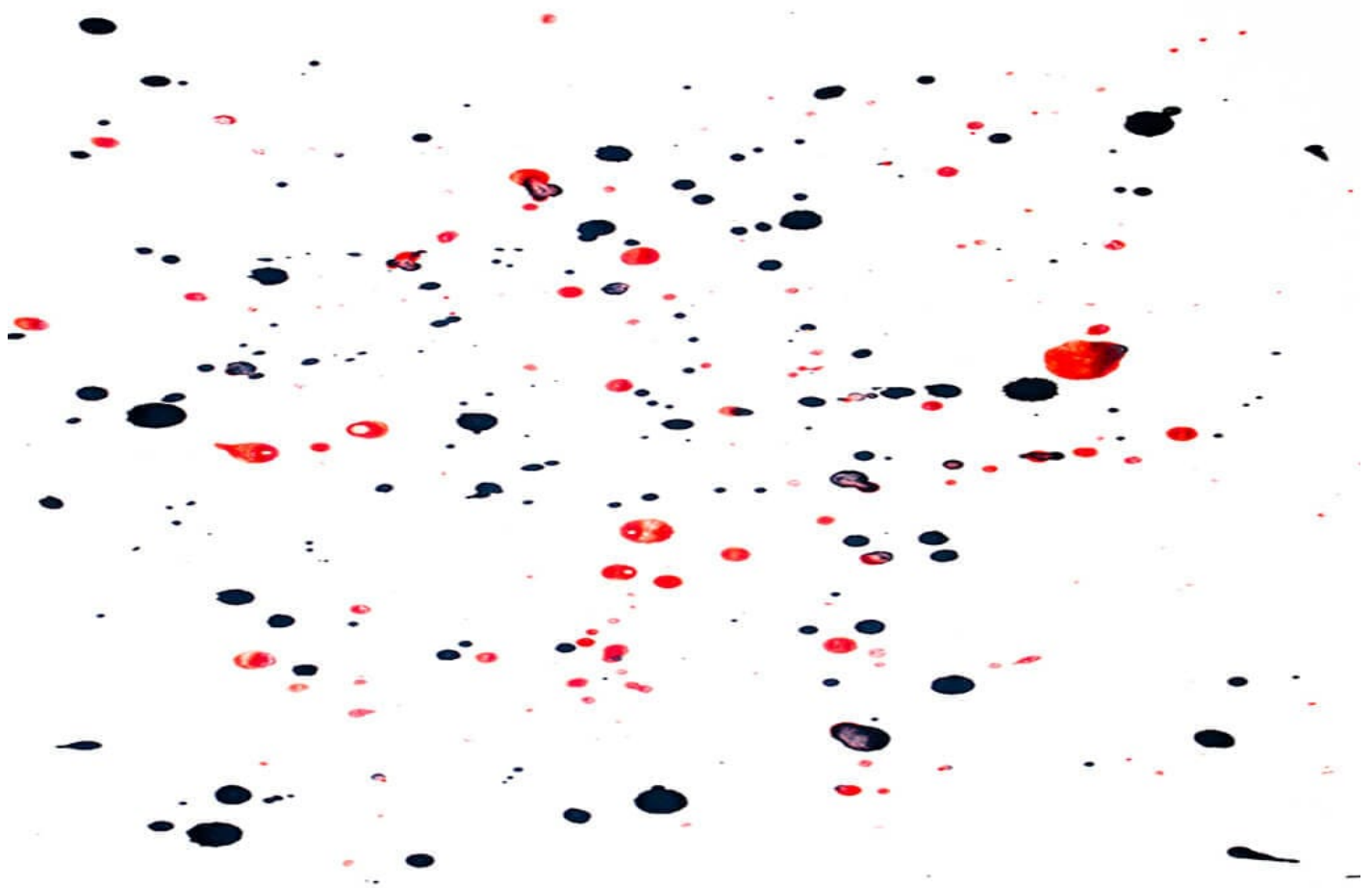


## Besuchen Sie ein Anti-Stress-Seminar



## Besuchen Sie ein Anti-Stress-Seminar

### **KOMMT IHNEN DAS IRGENDWIE BEKANNT VOR?**

Es ist früh am Morgen, der Wecker hat schon dreimal geklingelt und es ist höchste Zeit, aufzustehen, aber allein der Gedanke ans Büro, an die Kollegen, an das Projekt, das mich erwartet, macht mich wütend und verzweifelt. Am liebsten würde ich liegenbleiben und mir die Decke über den Kopf ziehen.

Ausgeschlafen habe ich mich seit Monaten nicht mehr gefühlt, heute Nacht lag ich schon wieder zweimal wach, mein Kopf tut weh und fühlt sich dumpf an, dabei hab ich gestern Abend gar nichts getrunken und der Rücken meldet sich auch schon wieder.

Endlich hab ich mich aufgerafft, geduscht, schnell einen Kaffee runtergestürzt – jetzt setzt die Nervosität ein: Bloß nichts vergessen, oh Gott, hab ich alles? Ist der Herd aus, das Sportzeug mit dabei? Weil, man muss auf jeden Fall für Ausgleich sorgen und wenigstens noch ins Fitnessstudio

nach der Arbeit, sonst wird man fett und träge ...

Apropos, hab ich noch was zu essen im Haus? Einen Wein, oh nein, heute Abend kommt der Freund und hier sieht's aus...

Ich bin gerade aus der Tür, da sagt der Blick auf die Uhr: Schon wieder zu spät dran, oh weh, da ist doch der Termin um halb zehn, wenn ich da nicht dabei bin, dann geht alles den Bach runter – dann kann ich das ganze Projekt in die Tonnen treten.

Der Bus fährt mir vor der Nase weg, nachdem ich wie bescheuert gerannt bin und nun stehe ich da, völlig fertig und verschwitzt. Ich versuche, nicht in Panik zu geraten, es klappt nicht wirklich. Der nächste Bus kommt, ich mussmussmuss schnell rein, der mussmussmuss zufahren, sonst krieg ich meinen Zug nicht. Eine alte Frau motzt mich an, als ich mich an ihr vorbei zu drängeln versuche, da fang ich an zu heulen. Alles ist sch..., alle sind gegen mich, die Welt hat sich verschworen!!!!

Die alte Frau tätschelt mir leicht irritiert den Arm und versucht, mich zu beruhigen: „Das wird schon wieder, Sie sind doch jung und gesund!“ – Von wegen.

Endlich im Büro angekommen setzt sich die tägliche Mühle in Gang, das Pensum ist enorm, Mittagspause mache ich am Schreibtisch, ohne den Blick vom Bildschirm abzuwenden. Ich fühle mich wie Sisyphos – der Felsblock, den ich den Berg hochrollen muss, schein mit jedem Tag größer zu werden.

Mein Chef, der weiß, dass ich nicht nein sagen kann, drückt mir noch eine Extraaufgabe aufs Auge, ich sitze bis neun und gehe nicht zum Sport – mal wieder. Als ich total frustriert und ausgelaugt nach Hause komme sitzt mein [Partner](#) mit Freunden bereits in der Küche. Sie lachen und klirren mit den Gläser. Wie kann es allen so gut gehen, nur mir nicht???? Ich weiß, wenn ich jetzt da reingehe, werde ich aus lauter Frust bloß fies sein und allen die Stimmung verderben. Ich gehe also leise in mein Zimmer, mache mir den Wein von der Tankstelle auf und überlege, was ich anders machen kann, denn so kann es nicht mehr weitergehen...

## **Sieben gute Gründe, ein Anti-Stress-Seminar zu besuchen...**

Um mittel- und langfristig weniger Stress zu empfinden (manchmal ist Stress ja auch positiv), darf man sich bewusst und intensiv mit der persönlichen Situation und den eigenen Glaubenssätzen auseinandersetzen. Nur durch die eigene Reflexion und durch zielgerichtete Übung gelingt es dauerhaft persönliche Stressempfindungen zu senken.

## **Stress abbauen, Work-Life-Balance & Resilienz wiederfinden sowie eigene Ressourcen stärken**

### **UNSER ANTI-STRESS-SEMINAR IST GENAU DAS RICHTIGE FÜR SIE, WENN SIE...**

- sich im Beruf mit hohen Anforderungen konfrontiert sehen und im Spannungsfeld von Beruf- und Privatwelt gesund und zufrieden bleiben möchten.
- Ihre psychische Widerstandskraft stärken möchten.

- Ihre persönlichen Stressoren und individuellen Stressverstärker kennenlernen möchten, um so eine ganz neue positive Stress-Reaktion zu entwickeln.
- effektive „Werkzeuge“ kennenlernen möchten, um Ihren persönlichen Stress in den Griff zu bekommen.
- durch [Mentaltraining](#) die Entwicklung neuer, förderlicher Denkweisen erlernen möchten.
- wieder lernen wollen, was es heißt, bewusst zu genießen.
- unterschiedliche Entspannungstechniken ausprobieren wollen, um so Ihre Achtsamkeit zu schulen.

### **WICHTIGE NOTIZ!**

Bitte verstehen Sie das Seminar nicht als „Selbsthilfegruppe“, in der jeder Teilnehmer über seine persönlichen Probleme spricht und alle anderen zuhören müssen. Nein, ich möchte Ihnen in einem professionellen Rahmen, neuste Erkenntnisse der Forschung nahe bringen und Sie unterstützen, den einen oder anderen neuen Impuls zu bekommen, um bewusster und entspannter durchs Leben zu schreiten.

Weitere Informationen und [Anmeldung](#) finden Sie [hier](#).

[avia\_codeblock\_placeholder uid="0"]

## **Kontaktieren Sie uns**

[Kontakt](#)

[E-Mail](#)

**Folgen Sie uns auf Facebook**