

Newsletter März 2016

Herzlich Willkommen bei Newsletter der Summit-Anti-Stress-Akademie.

Auf Wunsch vieler Seminarteilnehmer haben wir unseren Anti-Stress-Newsletter wieder aufleben lassen und werden Ihnen in regelmäßigen Abständen hilfreiche Informationen rund um das Thema Stressbewältigung vorstellen.

In der heutigen Ausgabe des Newsletters möchten wir Ihnen das Konzept der 7 Stufen zur Stressbewältigung vorstellen.

Aber zunächst die Frage: warum sieben Stufen? Aus unseren umfangreichen Erfahrungen wissen wir, und vermutlich können Sie das bestätigen, dass die Entstehung von Stress nicht nur eine Ursache hat, sondern oft eine ganze Reihe von unterschiedlichen Ursachen. Dem muss ein wirkungsvolles Programm zur Stressbewältigung Rechnung tragen und unterschiedliche erfolgreiche Methoden zur Stressbewältigung miteinander kombinieren. Diese erfolgreichen Methoden sind:

- Ein gutes Selbst-Management, das uns mehr eigenen Gestaltungsraum ermöglicht und uns den Ausstieg aus der Fremdbestimmung ermöglicht
- Methoden zum Entspannen, sowohl für den Fall wenn wir Stress und Anspannung haben als auch zur Vorbeugung
- Veränderung von schädlichen Denkmustern – denn oftmals ist unser Denken rund um eine Situation stressauslösender als die Situation selber
- Veränderung von früh entwickelten persönlichen Verhaltensmustern wie die sogenannten inneren Antreiber
- Entwicklung von mehr Selbstannahme und Selbstfürsorge, ohne die ein Ausstieg aus stressfördernden Verhaltensweisen letztlich nicht möglich sein wird
- Beschäftigung mit dem persönlichen Wertesystem, das sehr häufig eine Ursache für stressverstärkendes Verhalten ist
- Und schließlich Wiederentdeckung von mehr Freude am alltäglichen Arbeiten - eine sehr wirkungsvolle Methode zur Stressprävention und für ein erfüllteres Leben

In den kommenden Ausgaben des Newsletters stellen wir Ihnen die einzelnen Stufen dar. Wenn Sie darüber hinausgehend Interesse gefunden haben, empfehlen wir Ihnen das Buch ...

Herzliche Grüße, bleiben Sie gelassen

Ihre Summit-Anti-Stress-Akademie