



Über Säbelzahn tiger, Sex und Energieräuber - (R) Evolutionäres Stressmanagement im 21. Jahrhundert

Nächtliche Gedankenschleifen, die ellenlange To-do-Liste, andauernde Müdigkeit, der chronische Schmerz im Kreuz, das kranke Kind daheim, die fällige Kreditrate – all das und noch viel mehr nenne ich die Säbelzahn tiger, die Stress(oren) des 21. Jahrhunderts. Stress löst im Körper eine physiologisch gesunde Überlebensreaktion, die Stressreaktion, aus. Für kurz anhaltende Gefahrensituationen ideal, aber chronischer, langanhaltender Stress, so wie wir ihn heute erleben, ist der größte Energieräuber, macht krank und führt zu Energiemangel. Unter Stress werden kognitiven Funktionen nicht optimal ausgeführt. Der Zugang zu Kreativität und Intuition, der Zugriff auf das deklarative Gedächtnis, bewusste Entscheidungsfindung, souveränes Führen, visionäres Denken und die Regenerationsfähigkeit sind gestört. Menschen kommen in einen chronischen Erschöpfungszustand bis hin zu Panikattacken oder einem Burnout.

Ziel, Inhalte und Nutzen

Aufgrund der zunehmenden Erschöpfungszustände brauchen Menschen neue Wege um mit energieraubendem Stress umzugehen. Wie man der Stressfalle entkommt, die Säbelzahn tiger des 21. Jahrhunderts domestiziert und sich wieder in einen souveränen, glücklichen, gesunden und vitalen Menschen wandelt, das ist Inhalt des kurzweiligen und praxisorientierten 2-tägigen Workshops.

- Stress: Ich mag dich nicht, trotzdem liebe ich dich
- It's all about Energy – oder: Die wahren Stressmacher sind unsichtbar
- Evolutionäre Beweggründe: wie Bewegung dein Leben verändert
- Menschengerechte Ernährung
- Vom Burnout zur guten Entscheidung
- Entscheide, wie du dich fühlen willst
- Sinnliche Berührung: Mehr als nur Erotik
- Selbstverantwortlich leben heißt raus aus der Opferrolle
- Gedankenmanagement: du bist, was du denkst
- Anleitung zur Verhaltensänderung

Wir arbeiten maßgeschneidert. Gerne stellen wir auch ein firmeninternes Programm für Sie zusammen.

Zielgruppe

Geschäftsleiterinnen und Geschäftsleiter sowie Führungskräfte, die an Ihrem Führungsverhalten arbeiten und sich selbst weiterentwickeln wollen



Referentin

Mag.^a Gabriele M. Hochwarter,
Expertin für Selfembodyment

Ihre Investition

€ 690,-- zuz. MWSt. und Aufenthaltskosten
(beim Pilotseminar, später € 740,--)
inkl. Buch „Über Säbelzahn tiger, Sex und Energieräuber.
Der Weg zur besten Version von dir.“

Teilnehmerzahl

8 - 14 Personen

Termin, Ort

neuer Termin folgt

Hinweis

Da am 2.Tag vor dem Frühstück ein gemeinsamer Morgenwalk stattfinden wird, werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gebeten Sportschuhe und Outdoorbekleidung mitzubringen. Wer mag auch sehr gerne Walkingstöcke.