

# SCHLUSS MIT STRESS! ENTSPANNT ZUM ERFOLG

3. Oktober 2022

Gesundheitscoaching 5.0  
Sandra Schwendener  
[sandra@schwendener.ch](mailto:sandra@schwendener.ch)





# ABOUT ME

# CHECK-IN

Wie entspannt sind Sie gerade?



# ÜBUNG 3 ATEMZÜGE

Aufmerksamkeit durch den Körper gleiten lassen.

Fokus auf Atem lenken.

1. Atemzug: Den Atem bewusst wahrnehmen.
2. Atemzug: die Aufmerksamkeit auf den Körper ausdehnen.
3. Atemzug: sich fragen «was möchte ich aus diesem Webinar mitnehmen»?



# WAS PASSIERT MIT MAX?

Anspannung



Entspannung

**Nackenschmerzen**  
**Mühe mit**  
**Abschalten**

**Chronische Müdigkeit**  
**Magenschmerzen**  
**Bewegungsmangel**

**Schlechter Schlaf**  
**Gereiztheit**  
**Nervosität**  
**Innere Unruhe**

(Kaluza, 2015)

# WAS PASSIERT MIT MAX?

Anspannung



Entspannung

Chronischer  
Stress



(Kaluza, 2015)

# WAS IST MIT MAX PASSIERT?

Anspannung



Entspannung

Chronischer  
Stress

Erschöpfung etc.

(Kaluza, 2015)

# FOLGEN VON CHRONISCHEM STRESS

Rückenschmerzen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Schlafstörungen

Magenbeschwerden

Angststörungen

Depressionen

(Nixon et al., 2011; Burman & Goswami, 2018)

# WAS PASSIERT MIT DER LEISTUNGSFÄHIGKEIT?

Anspannung

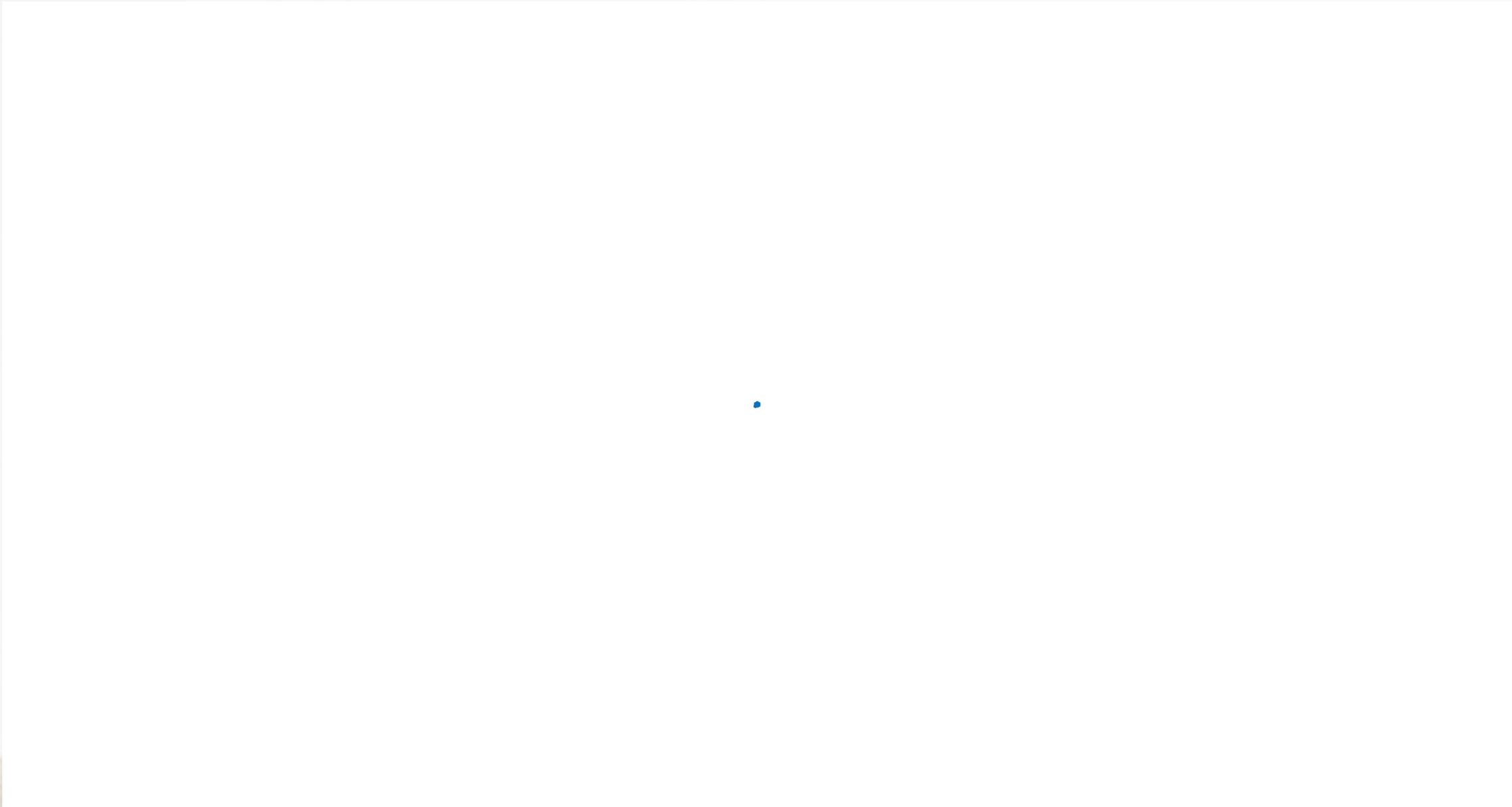


Entspannung

Chronischer  
Stress

Erschöpfung etc.

(Kaluza, 2015)



# STRESS & LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Schlechtere  
Konzentration >  
mehr Fehler

# STRESS & LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Schlechtere  
Konzentration >  
mehr Fehler

Weniger Kreativität

# STRESS & LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Schlechtere  
Konzentration >  
mehr Fehler

Weniger  
Kreativität

weniger  
kundenorientierte  
Einstellung

# STRESS & LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Schlechtere  
Konzentration >  
mehr Fehler

Weniger  
Kreativität

weniger  
kundenorientierte  
Einstellung

Weniger Empathie  
und Eingehen auf  
Bedürfnisse  
anderer

# STRESS & LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Schlechtere  
Konzentration >  
mehr Fehler

Weniger  
Kreativität

weniger  
kundenorientierte  
Einstellung

Weniger Empathie  
und Eingehen auf  
Bedürfnisse  
anderer

**Schlechteres  
Zuhören >  
schlechtere  
Kommunikation**

# STRESS & LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Schlechtere  
Konzentration >  
mehr Fehler

Weniger  
Kreativität

weniger  
kundenorientierte  
Einstellung

Weniger Empathie  
und Eingehen auf  
Bedürfnisse  
anderer

**Schlechteres  
Zuhören >  
schlechtere  
Kommunikation**

gereizte,  
impulsivere  
Reaktionen

WAS IST DER  
UNTERSCHIED ZWISCHEN  
FERNSEHEN &  
ENTSPANNUNGSÜBUNGEN?

---



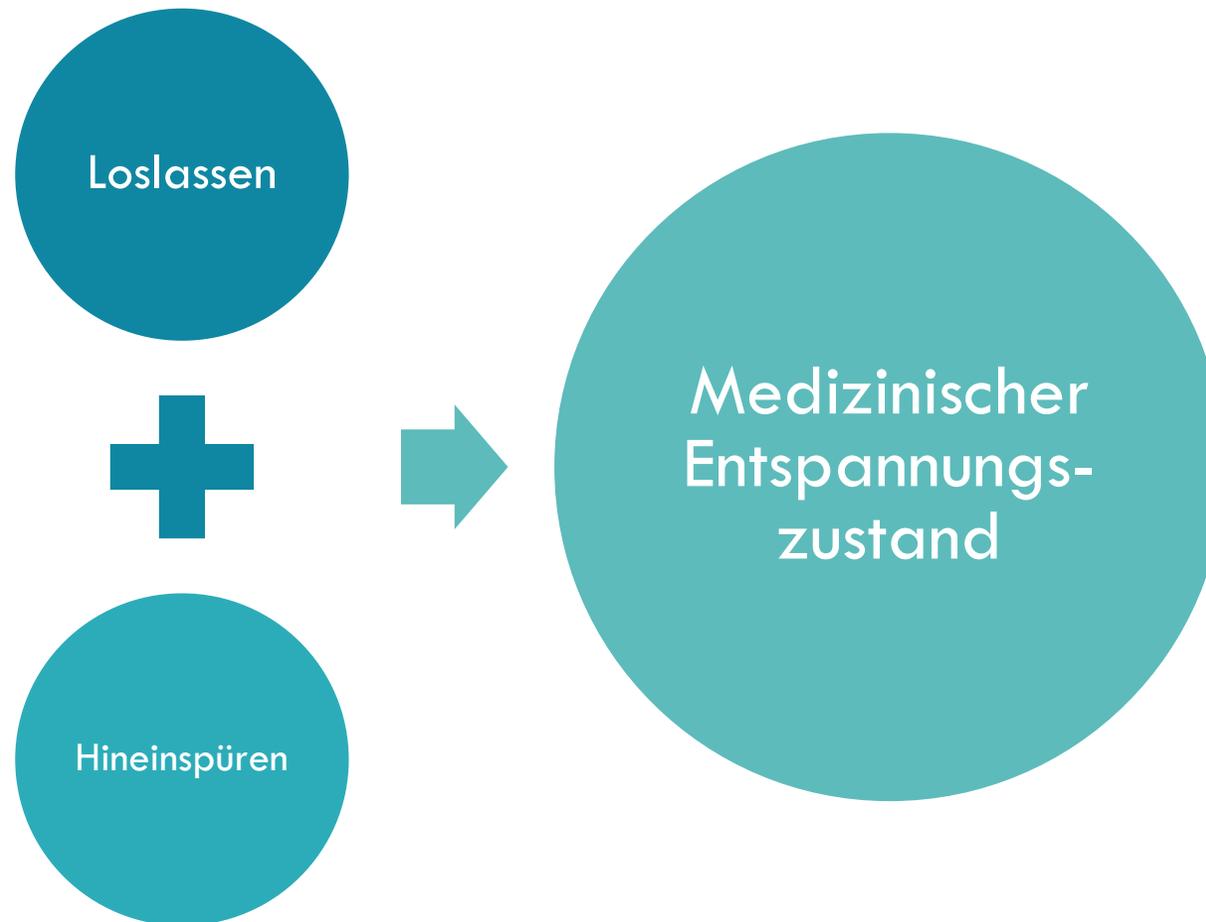
# «ECHTE» ENTSPANNUNG



# WAS IST EINE PHYSIOLOGISCHE ENTSPANNUNGSREAKTION?



# WIE KOMMT MAN IN DIESEN ZUSTAND?



# HINEINSPÜREN = INTEROZEPTION

## Rezeptoren:

Muskeln

Sehnen

Bänder

Gelenke

Hohlorgane





Let's relax

# WIRKUNG AUF GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

Allgemein  
entspannter

Innerlich ruhiger &  
gelassener

Höhere  
Stressresistenz

Bessere  
Körperwahrnehmung

Weniger  
Gedankenkreisen &  
Sorgen

Besseres  
Immunsystem

# WIRKUNG AUF LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Bessere  
Konzentration >  
weniger Fehler

Mehr Kreativität

Bessere  
Kundenorientierung

Mehr Empathie

Besseres Zuhören  
> bessere  
Kommunikation

Mehr Klarheit und  
Fokus

# SCHLUSS MIT STRESS

# ENTSPANNUNG HILFT

Schlechtere  
Konzentration >  
mehr Fehler

Weniger Kreativität

Bessere  
Konzentration >  
weniger Fehler

Mehr Kreativität

weniger  
kundenorientierte  
Einstellung > schlechtere  
Kunden-Mitarbeitenden-  
Interaktion

Weniger Empathie und  
Eingehen auf  
Bedürfnisse anderer

Bessere  
Kundenorientierung

Mehr Empathie

Schlechteres Zuhören >  
schlechtere  
Kommunikation

gereizte, impulsivere  
Reaktionen

Besseres Zuhören  
> bessere  
Kommunikation

Mehr Klarheit und  
Fokus



# WIE GELINGT ENTSPANNUNG IM ARBEITSALLTAG?

**Sich selbst wichtig nehmen!**

**Regelmässige (Kurz-)Pausen!**

# PAUSENMANAGEMENT

Anspannung  
Müdigkeit



Zeit über den Tag

# WIE GELINGT ENTSPANNUNG IM ARBEITSALLTAG?

Sich selbst wichtig nehmen  
Regelmässige (Kurz-)Pausen  
Eine Entspannungsmethode  
erlernen & regelmässig  
anwenden

*“Die Kunst des Ausruhens ist Teil  
der Kunst des Arbeitens.”*

John Steinbeck

## WANN ENTSPANNEN?

Auf dem Bürostuhl

Im Meeting 😊

Nach dem Zmittag: Entspannung statt Handy

Bus, Zug oder Tram

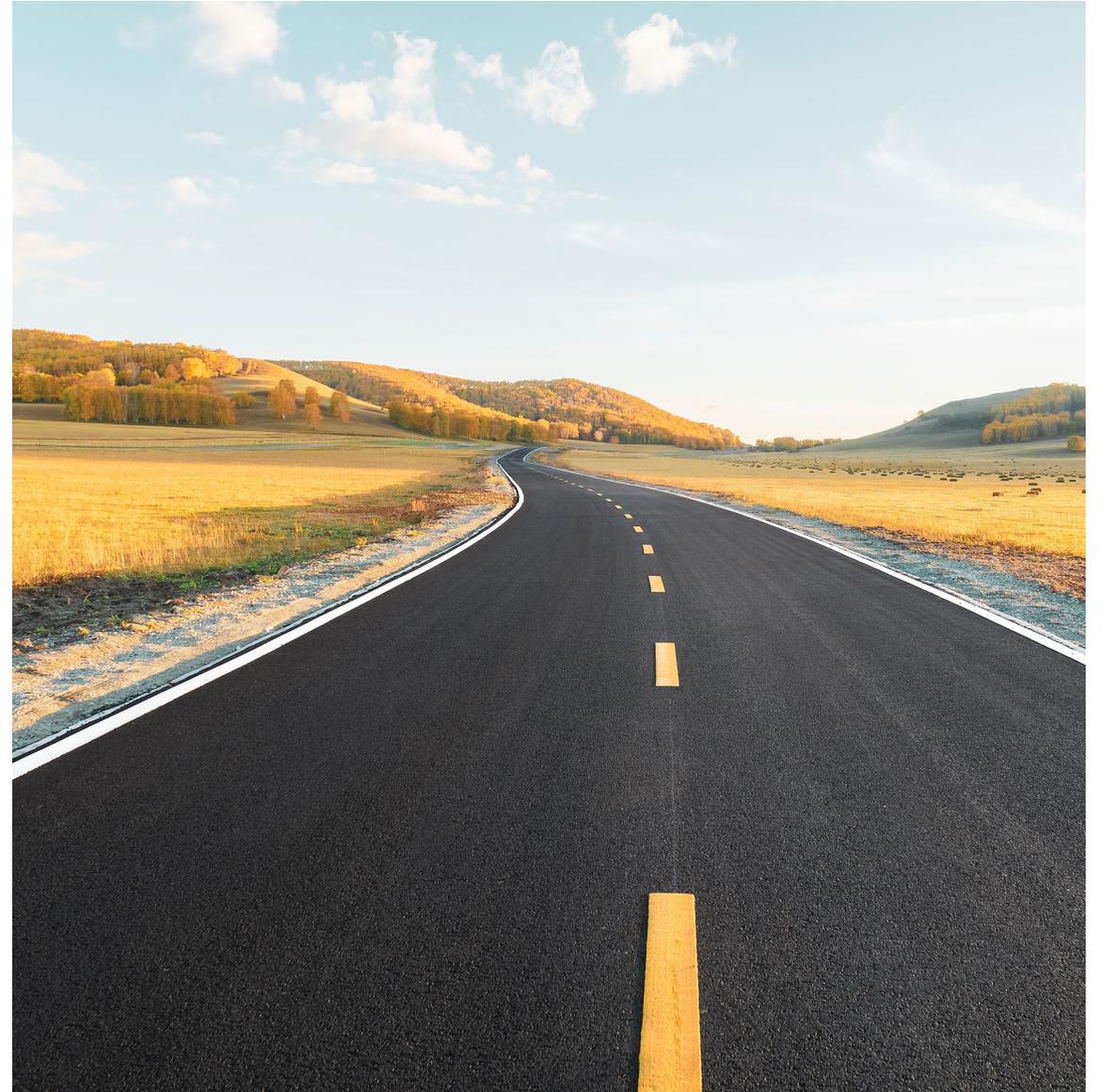
Abends statt Fernsehen oder Social Media

# ZIELE ERREICHT?

1. Sie wissen, warum chronischer Stress verhindert, dass Sie erfolgreich sind
2. Sie wissen, warum Ihnen Entspannungsübungen mehr bringen als Fernsehen
3. Sie kennen eine Entspannungsübung

# WAS NEHMEN SIE SICH VOR?

Ab morgen werde ich...  
ganz konkret...



MINERVASTRASSE IN ZÜRICH

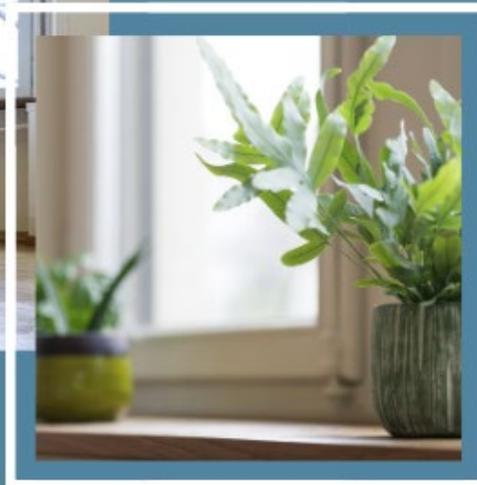
# ENTSPANNT & FOKUSSIERT MIT MEDITATION

*Just Relax*

7 ABENDE  
AB 20. OKTOBER



KOMM ZUR RUHE &  
IN DIE TIEFE  
ENTSPANNUNG



Anmeldeschluss 10.10.22



# WEITERE ANGEBOTE

- Referate & Workshops
- Kurse & Coachings für gestresste Eltern

Gesundheitscoaching 5.0

Sandra Schwendener

[www.gesundheitscoaching-schwendener.com](http://www.gesundheitscoaching-schwendener.com)

+41 237 43 33

**Instagram:** Entspannt\_im\_familienalltag

**LinkedIn:** Sandra Schwendener

