

SCHLUSS MIT STRESS! ENTSPANNT ZUM ERFOLG

3. Oktober 2022

Gesundheitscoaching 5.0
Sandra Schwendener
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

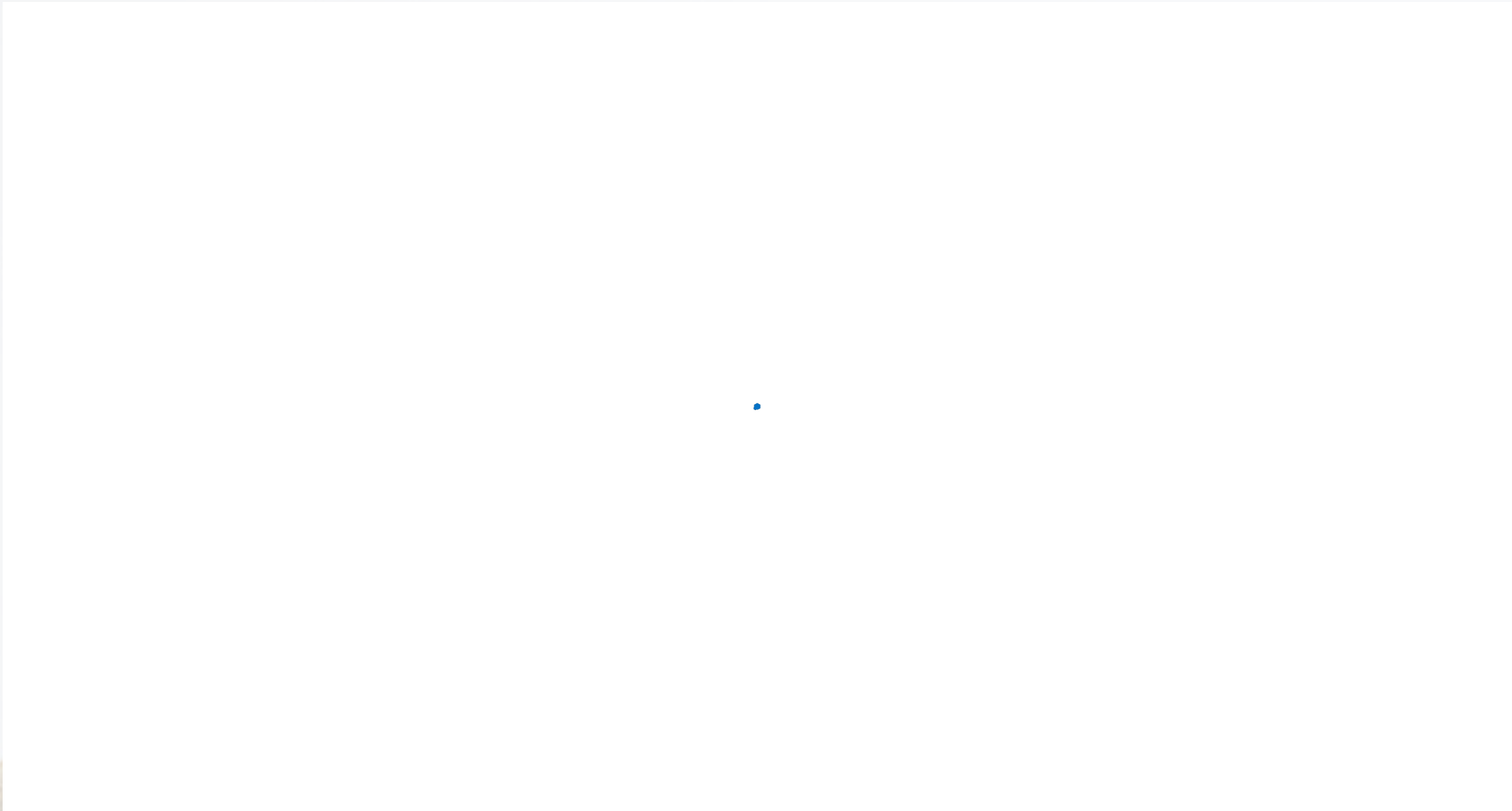


Entspannung

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

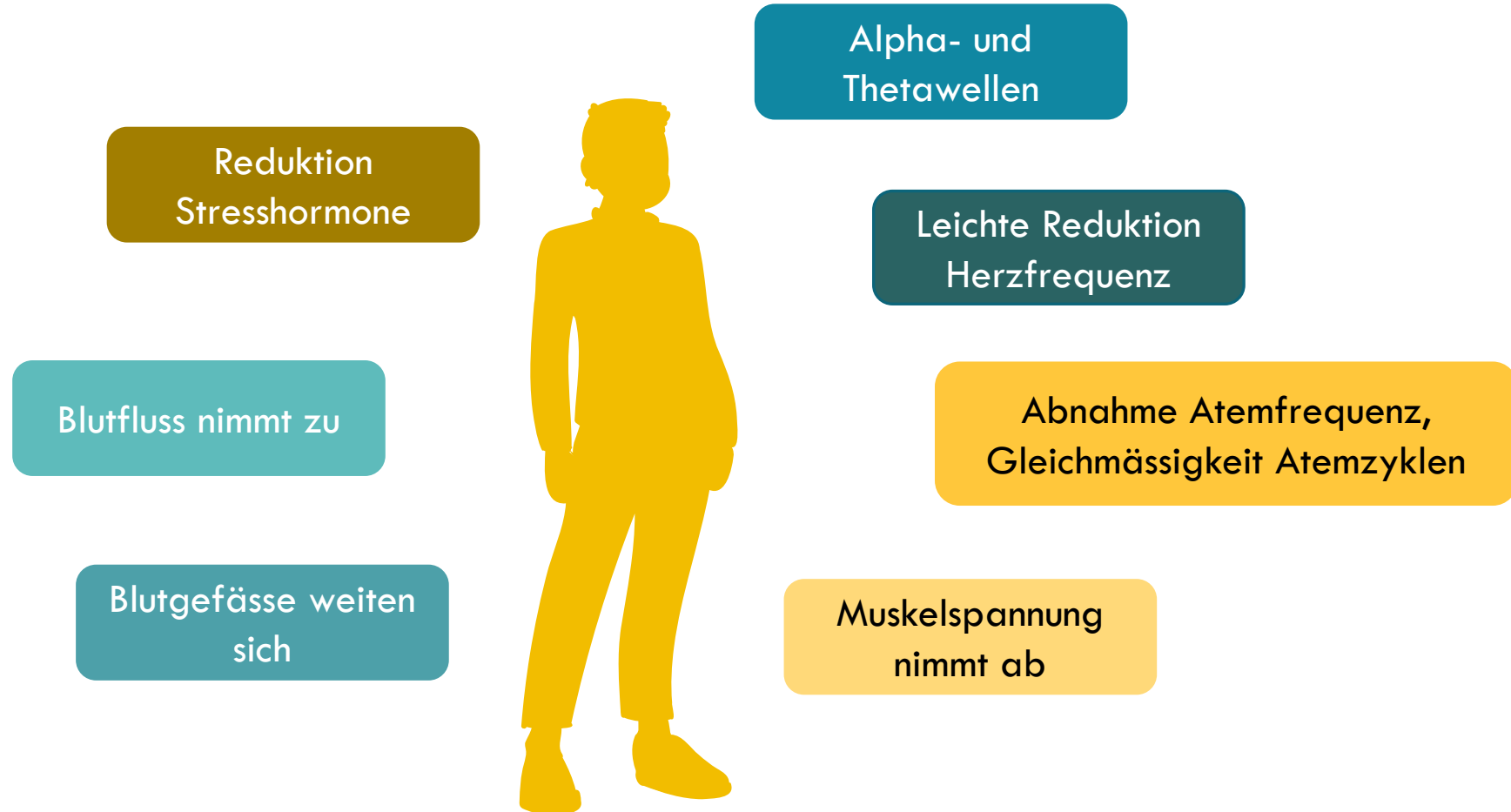
WAS IST DER
UNTERSCHIED ZWISCHEN
FERNSEHEN &
ENTSPANNUNGSÜBUNGEN?



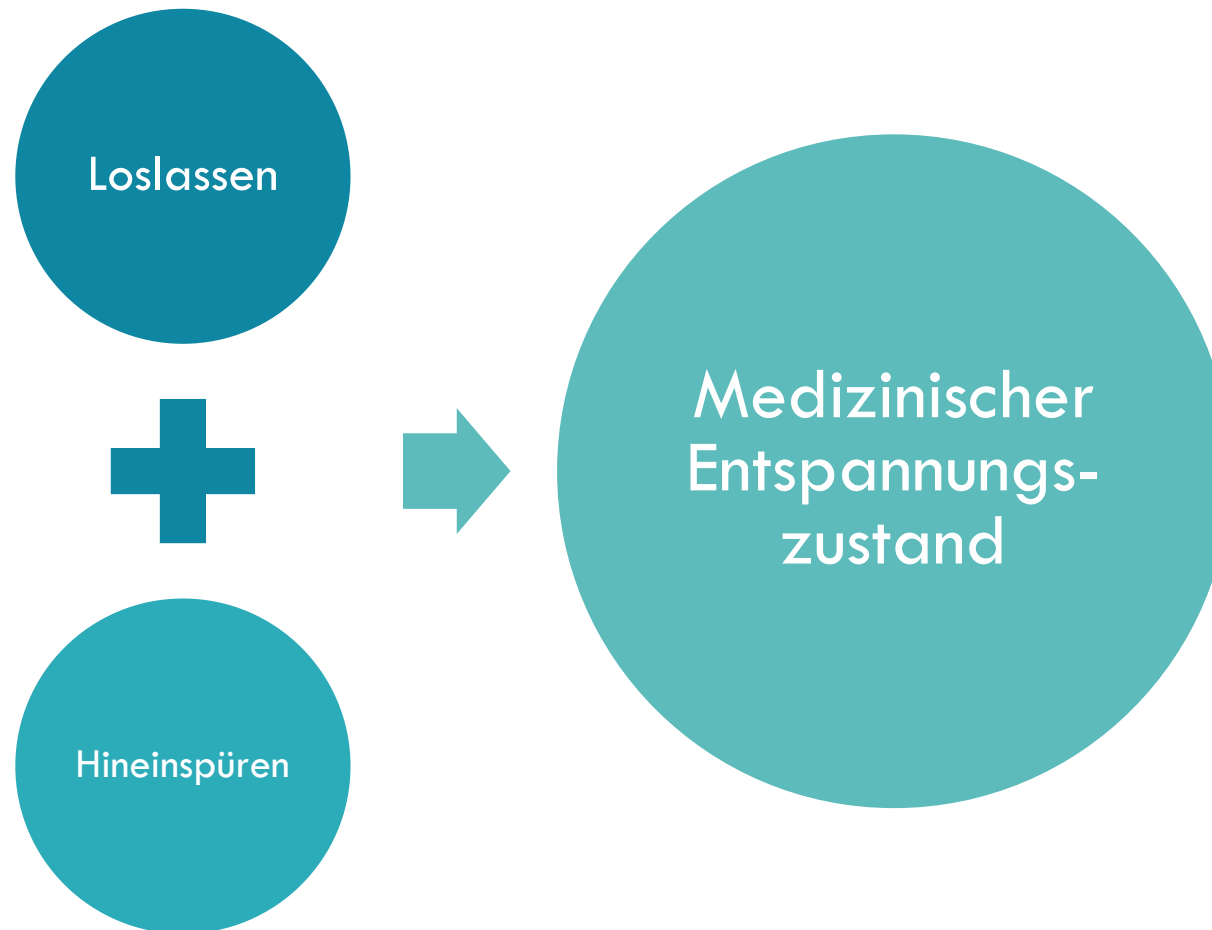
«ECHTE» ENTSPANNUNG



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

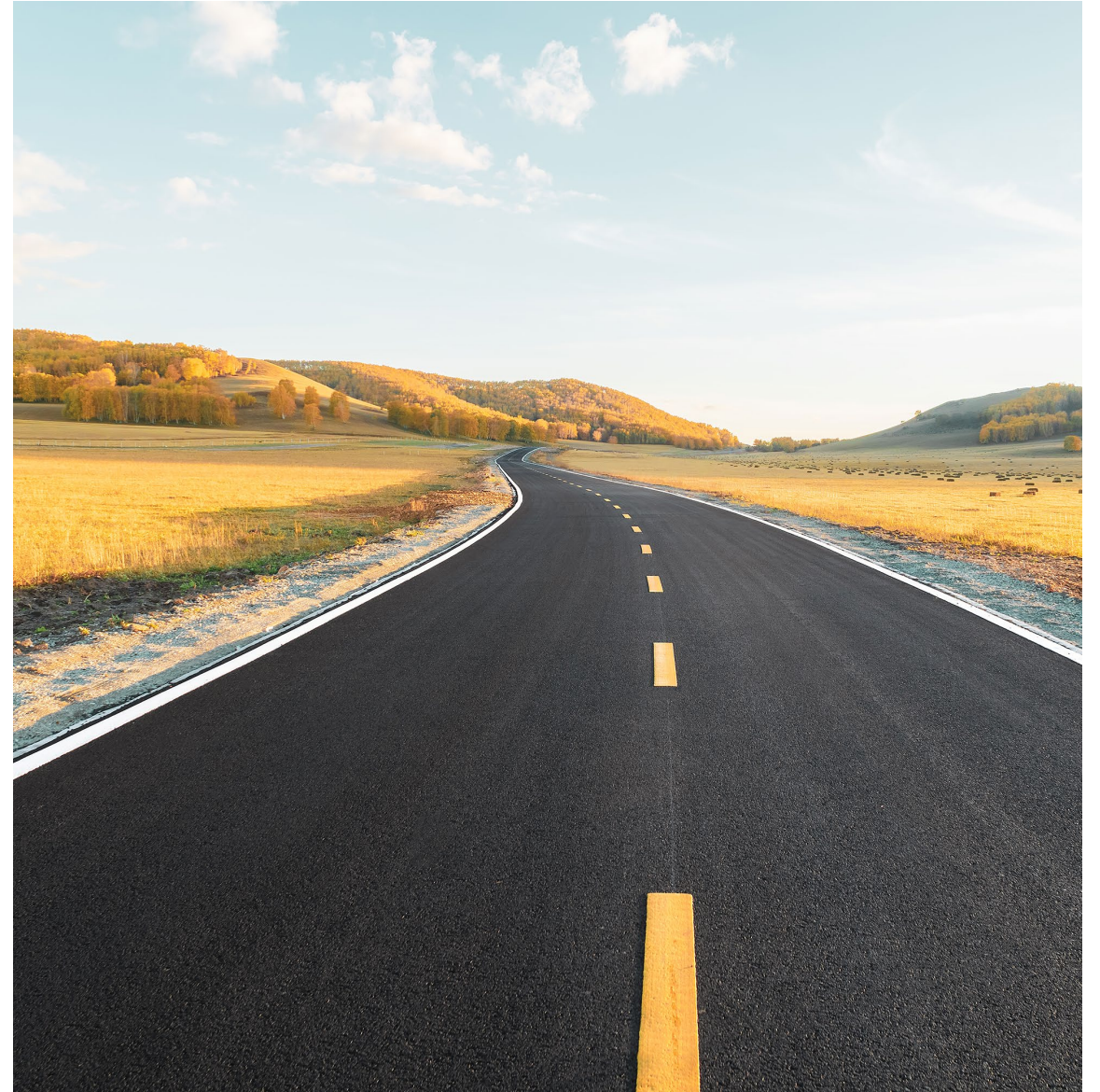
Abends statt Fernsehen oder Social Media

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

+41 237 43 33

Instagram: Entspannt_im_familienalltag

LinkedIn: Sandra Schwendener

