

TEAM MARX-RUHLAND

Training | Beratung | Coaching

www.marx-ruhland.de



team marx-ruhland

Persönlichkeit. Kompetenz. Entwicklung.

Team Marx-Ruhland GmbH

Doris Marx-Ruhland Persönlich

1985 Ausbildung zur Krankenschwester, Tätigkeit auf Intensivstation, Chirurgie

Studium der Betriebswirtschaftslehre

Personalreferentin & Personalleiterin in der IT Branche und Industrie

14 Jahre

Training | Beratung | Coaching

- Konfliktmanagement
- Teamentwicklung
- Führungskräfteentwicklung
- Workshop Moderation
- Persönlichkeitsentwicklung
- Organisationsentwicklung
- Coaching

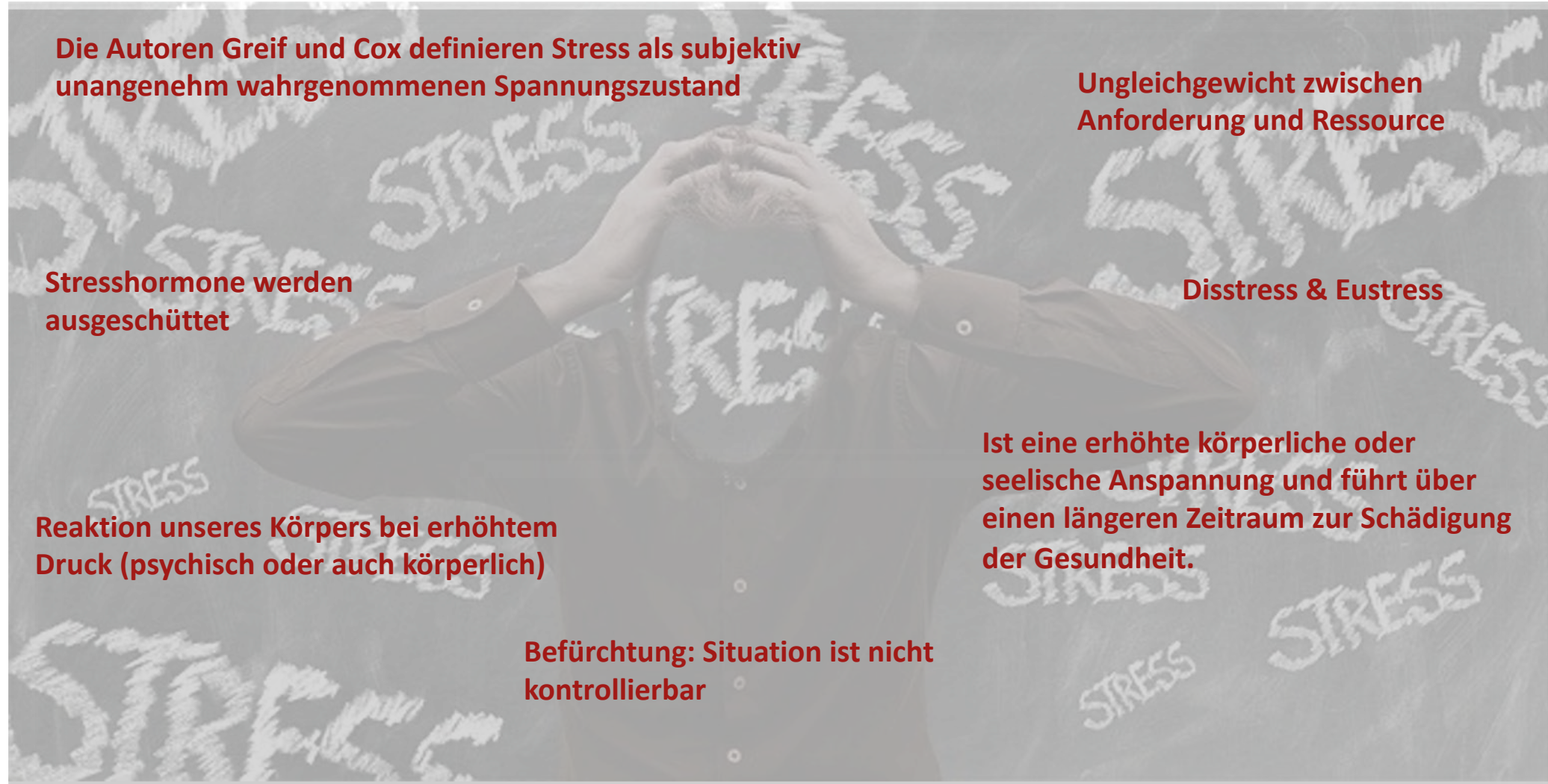


Workshop Stress & innere Führung

Agenda:

- Was heißt Stress ...
- Auslöser von Stress - Stressoren
- Die eigenen Stressoren identifizieren
- Was sind innere Antreiber
- Die 5 Hauptantreiber
- Wann tun sie uns gut und wann nicht?
- Was sind Erlaubnissätze und welche gibt es?
- Kleine Übungseinheit
- Diskussion & Fragen
- Abschluss

Was ist Stress?



Die Autoren Greif und Cox definieren Stress als subjektiv unangenehm wahrgenommenen Spannungszustand

Ungleichgewicht zwischen Anforderung und Ressource

Stresshormone werden ausgeschüttet

Disstress & Eustress

Reaktion unseres Körpers bei erhöhtem Druck (psychisch oder auch körperlich)

Ist eine erhöhte körperliche oder seelische Anspannung und führt über einen längeren Zeitraum zur Schädigung der Gesundheit.

Befürchtung: Situation ist nicht kontrollierbar

Was sind Stressoren?

Arbeitsumfeld

z.B. Ärger, Überlastung,
Wettbewerb, neuer Job,
Zeitdruck, ungelöste Konflikte ...

Psychische Faktoren

z.B. Sorgen, Angst,
Schuldgefühle, Zweifel, Neid,
Einsamkeit, Trauer ...

Partner & Familie

z.B. Konflikte, Scheidung,
Schulprobleme der Kinder,
Krankheit, Pflege der Eltern

Körperliche Faktoren

Wenig Bewegung, zu viel Alkohol,
Nikotin, einseitige Ernährung, zu wenig
Schlaf ...

Physische Faktoren

z.B. lange Anfahrt zur Arbeit,
schwere körperliche Arbeit,
Isolation

Reflexion

1. Erstellen Sie eine Liste mit Ihren aktuellen Stressoren/Belastungen
2. Aufgeteilt in private & berufliche Stressoren
3. Priorisierung 1 - 10 (10 = maximale Belastung)
4. Chat:
Meine aktuell stärksten Stressoren
5. Reflexion der Stressoren mit den höchsten Werten:
 - Was tue ich?
 - Wie rede ich mit mir?
 - Was empfinde ich?

Innerer Antreiber “Sei perfekt“ (nach Dr. Eric Berne & Taibi Kahler)

Meine Stärken

- Ich bin sehr gewissenhaft und mache die Dinge gründlich
- Mir fällt es leicht Komplexität zu erfassen
- Ich habe einen guten Blick fürs Detail
- Schlamperei ärgert mich sehr



Stress & Druck

- Kritik annehmen fällt schwer
- Ich prüfe und prüfe
- Ich treffe zögerlich Entscheidungen
- Ich bin selten zufrieden
- Ich darf keine Fehler machen

Ausprägung bei mir

1 = sehr gering

10 = sehr stark

Innerer Antreiber “Sei stark“ (nach Dr. Eric Berne & Taibi Kahler)

Meine Stärken

Ich bewahre die Ruhe
Habe viel Selbstdisziplin
Bin äußerste belastbar
Gebe anderen gerne Orientierung
Ich komme gut alleine recht
Ich bin eher sachorientiert



Stress & Druck

Ich zeige keine Schwäche
Ich wirke dominant
Ich treffe meine eigenen Entscheidungen
Kommunikation wird fordernder
Ich bewahre die Kontrolle
Meine Gefühle gehen keinen was an

Ausprägung bei mir

1 = sehr gering

10 = sehr stark

Innerer Antreiber “Mach es anderen recht“

(nach Dr. Eric Berne & Taibi Kahler)

Meine Stärken

Ich habe ein Gespür für Stimmungen
und bin Menschen sehr zugewandt

Ich habe viel Empathie

Ich bin sehr hilfsbereit und feinfühlig

Ich schaue, dass es meinem Umfeld gut
geht und strebe nach Bindung



Stress & Druck

Ich nehme Kritik gerne mal zu persönlich

Ich habe Angst davor unbeliebt zu sein

Ich vermeide Konflikte

Nein sagen ist für mich schwierig aus Angst zu
verletzen

Ich stelle meine eigenen Bedürfnisse hinten an

Ausprägung bei mir

1 = sehr gering

10 = sehr stark

Innerer Antreiber “Streng Dich an“

(nach Dr. Eric Berne & Taibi Kahler)

Meine Stärken

Ich überwinde Probleme

Für meinen Erfolg arbeite ich hart

Ich habe viel Durchhaltevermögen, ich gebe nicht auf

Mir fällt es leicht, andere zu begeistern

Ich schaffe das auch ohne Hilfe



Stress & Druck

Ich setze hohe Maßstäbe und überfordere mich und mein Umfeld

Ich bin unzufrieden mit mir und fange an mich zu verzetteln

Meine Kommunikation wird kritischer

Anerkennung zählt nur für große Anstrengungen

Ausprägung bei mir

1 = sehr gering

10 = sehr stark

Innerer Antreiber “Beeil Dich”

(nach Dr. Eric Berne & Taibi Kahler)

Meine Stärken

Ich treibe die Dinge voran und
verschwende keine Zeit

Ich kann viele Bälle oben halten

Ich bin sehr zielstrebig und immer auf
Trab

Ich liefere schnelle Ergebnisse



Stress & Druck

Mein Redetempo steigt

Ich fühle mich wie fremdgesteuert

Ich wirke auf mein Umfeld gehetzt

Ich kann dann auch unwirsches Reagieren

Ich verbreite Hektik

Ausprägung bei mir

1 = sehr gering

10 = sehr stark

Meine inneren Antreiber (nach Dr. Eric Berne & Taibi Kahler)



	Sei perfekt	Sei stark	Mach es anderen recht	Streng Dich an	Beeil Dich
Stärken	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Detailliert ✓ Gewissenhaft ✓ 110% 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Diszipliniert ✓ Belastbar ✓ Sachlich 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zugewandt ✓ Empathisch ✓ Hilfsbereit 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kämpft ✓ Begeistert ✓ Durchhalten 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Vorwärts ✓ Schnell ✓ Ergebnisorientiert
Druck/ Stress	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Prüfen & prüfen ✗ Verbessern ✗ Verzögern 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Dominant ✗ Kontrolliert ✗ Kühl 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Kein nein ✗ Konfliktvermeidung ✗ Andere wichtiger 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Überfordern ✗ Unzufrieden ✗ Hart sein 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Gehetzt ✗ Gestresst ✗ Verzetteln

Innere Führung

Wie unterbreche ich stressige Muster?

In stressigen Situationen ist es besonders wichtig, genau hinzuspüren, welcher meiner inneren Antreiber übernimmt gerade die Führung?

Erlaubnissätze formulieren, sie entschärfen und wirken stressigen Verhaltensmustern entgegen.



Erlaubnissätze müssen sich stimmig und entlastend anfühlen und den Kern treffen!

Erlaubnissätze „Sei perfekt“



Meine Erlaubnissätze

Ich darf auch mal mit 90% zufrieden sein!

Ich darf Fehler machen, aus Fehlern lerne ich und Fehler machen mich sympathisch!

Ich gebe mein Bestes und das ist gut!

Ich bin gut!

Ich bin gut genug!

Ich bin wertvoll und leiste viel!

Ich lobe andere auch mal bei 90% Leistung, das motiviert!

Erlaubnissätze „Sei stark“



Meine Erlaubnissätze

Ich muss nicht alles alleine schaffen!

Ich darf um Hilfe bitten ohne mein Gesicht zu verlieren!

Ich darf Hilfe annehmen!

Ich darf vertrauen!

Gefühle zeigen ist eine Stärke!

Ich darf offen sein und mich zeigen!

Auch meine Wünsche und Bedürfnisse sind wichtig!

Ich beziehe andere in meine Entscheidungen mit ein und stärke dadurch meine Beziehung zu ihnen!

Erlaubnissätze „Mach es anderen recht“



Meine Erlaubnissätze

Ich darf mich anderen zumuten!

Meine Bedürfnisse und Wünsche sind auch wichtig und nehme ich ernst!

Ich muss nicht von allen gemocht werden, es ist auch ok, wenn mit mir jemand unzufrieden ist!

Ich erlaube mir Konflikte offen anzusprechen und beziehe Stellung!

Ich muss mich nicht um alles kümmern, die anderen sind selbst erwachsen und verantwortlich!

Erlaubnissätze „Streng Dich an“



Meine Erlaubnissätze

Ich darf mir meine Kraft einteilen!

Ich muss es mir nicht unnötig schwer machen!

Auch das was leicht von der Hand geht ist wertvoll!

Ich darf Spaß haben bei der Arbeit!

Ich darf mich mal ausruhen und Fortschritte genießen!

Ich darf realistische Ziele treffen!

Ich feiere Erfolge mit anderen und mit Leichtigkeit und Freude entsteht Kreativität!

Erlaubnissätze „Beeil Dich“



Meine Erlaubnissätze

Ich darf Pausen machen und mir die Zeit nehmen, die ich brauche!

Meine Zeit gehört mir!

Ich nehme Rücksicht auf meine Tagesform und meinen Energiehaushalt!

Meine Ergebnisse werden nicht besser, wenn ich mich hetze!

In der Ruhe liegt die Kraft!

Ich nehme mir bewusst Zeit für andere, nehme zeitlichen Druck raus und steigere dadurch die Arbeitsqualität!

Erlaubnissätze

Welche Erlaubnissätze sprechen mich an, wo
empfinde ich Entspannung oder atme ich
durch?

Übung Erlaubnissätze

Abschließend möchte ich Ihnen noch 2, 3 Reflexionsfragen mit auf den Weg geben. Nehmen Sie sich ein Blatt und notieren Sie sich Ihre Antworten dazu.

Wir machen eine Reise in die Zukunft. Stellen Sie sich vor, Sie haben Ihre Erlaubnissätze gut integriert:

Frage 1: Wie reagieren Sie auf besonders stressige, schwierigen Situationen?

Frage 2: Was hat sich bei Ihnen verändert, in Ihrer Haltung, in Ihrer Sprache und wie fühlt sich das an?

Frage 3: Was beobachtet Ihr Umfeld, woran merkt es, dass sich bei Ihnen was verändert hat?

Schreiben Sie Ihre Antworten dazu auf.

Sie möchten mehr erfahren zu diesem Thema? Sie sind neugierig auf unser Lernvideo?
Kontaktieren Sie uns unter:

0174 320 31 63

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg auf Ihrer persönlichen Entdeckungsreise. Nehmen Sie sich Zeit und seien Sie liebevoll mit sich und ihren Antreibern. Es lohnt sich.

Ihre Doris Marx-Ruhland

vom
TEAM MARX-RUHLAND

www.marx-ruhland.de



team marx-ruhland

Persönlichkeit. Kompetenz. Entwicklung.