

Stressmanagement: Werfen Sie alte Verhalten über Bord



Die Fakten:

Die Arbeit ist der Stressfaktor Nr. Eins!!

80 % der Deutschen leiden unter Stress.

32 % haben Dauerstress und 40 % erwarten, dass der Druck in den kommenden Jahren weiter zunimmt (forsa-Befragung der TKK, 2009)

Wie geht es Ihnen – zu welcher Gruppe gehören Sie?

„Ich bin arbeitswütig und liebe den Stress. In der Bademodenabteilung eines Münchner Kaufhauses bin ich zusammengebrochen, weil es dort so ruhig war.“
–Elke Heidenreich

„Die Dosis macht das Gift“ wusste schon Paracelsus 1493 bis 1541. In geringen Dosen wirkt Stress belebend und ist auch überlebensnotwendig. Durch schleichenden und unmerklichen Anstieg erreicht Stress bei stetig steigender Dosis jedoch einen Pegel der unser System gefährdet und überbeansprucht, sogar töten kann.

Lange gelingt es, sich selbst zu belügen und sich zu erzählen, dass wir bei hohem Stress so richtig effektiv werden. Gerne ignorieren wir den Körper der bereits anfängt Stopp-Signale zu senden: Vergesslichkeit, Müdigkeit, Schmerz, und vieles mehr... Kennen Sie

Ihre [Stressfaktoren \(PDF\)](#)?

Wenn Sie betroffen sind und Körpersignale sowie psychische Signale wahrnehmen, dann fangen wir mit dem bei Ihnen am stärksten belasteten Bereich an und entschleunigen Ihren Alltag auf leistungserhaltender Ebene – durch Änderung und Stärkung Ihrer Denkstrukturen. Das Ergebnis:

- Ihr Kommunikationsgleichgewicht wird wieder hergestellt und Sie können Ihr Leben führen statt es nur zu kontrollieren,

Web: www.mohl-coaching.de
Telefon: 07303 929145
Mobil: 0160 8404450
E-Mail: info@mohl-coaching.de

MOHHL
COACHING

- Arbeit und Freizeit werden Ihren Bedürfnissen angemessen gewichtet und Sie lernen mit freier Zeit umzugehen,
- Sie empfinden wieder Glück und etablieren Freude und Zufriedenheit in Ihrem Alltag.
- Durch das Vornehmen von Kräfteinsparungen und das Erlernen von Gesundheitskompetenz können Sie körperlich genesen.
- Ihr Selbstbewusstsein wird gesteigert.
- Ihre Lern- und Konzentrationsfähigkeit wird verbessert.

Work-Life-Balance für Sie:

Work-Life-Balance ist eine neue, intelligente Verzahnung von Arbeits- und Privatleben vor dem Hintergrund einer veränderten und sich dynamisch verändernden Arbeits- und Lebenswelt. Individuell und genau auf Sie abgestimmt und immer wieder neu angepasst, damit Sie, Ihre Familie und Ihre Firma gesund, leistungsfähig und zukunftssicher werden.

Spüren Sie Handlungsbedarf? Rufen Sie mich an und wir klären gemeinsam die ersten Schritte und was Sie für sich erreichen wollen.

Web: www.mohl-coaching.de
Telefon: 07303 929145
Mobil: 0160 8404450
E-Mail: info@mohl-coaching.de

M **OH** **L**
C O A C H I N G