

## Arbeit macht das Leben süß...? Oder umgekehrt?

### Welche „Bitterstoffe“ uns in unserem täglichen Leben begleiten und Beziehungen oder Arbeit erschweren

**In unserer schnelllebigen Zeit kommen wir immer häufiger in Grenzsituationen - werden als Person oft auch zu wenig gesehen - was unser Selbstkonzept massiv in Gefahr bringen kann. Darunter leiden nicht nur unsere Beziehungen sondern auch die Leistungsfähigkeit und damit die Wirksamkeit für die Firma - also unser gesamtes Umfeld. Schlafstörungen, Appetitlosigkeit oder Erschöpfungszustände als erste ernste Zeichen werden noch nicht wirklich ernst genommen. Sich Unterstützung holen fällt oft schwer. Daher ist es wichtig, den Schweinwerfer rechtzeitig auf Unangenehmes zu werfen. Hier braucht es oft auch den Anstoß durch den Vorgesetzten.**

#### Ziele

- Die eigenen Muster und Verhaltensweisen verstehen lernen
- Eingefahrene Pfade verlassen können und so wieder Raum für sich erhalten
- Den Gefühlen in einer sicheren Umgebung Platz geben können, sich wieder „spüren“ können
- Sich und andere besser kennen lernen, den Wert der Beziehung schätzen können
- Den Blick schärfen, achtsam sich selbst und den anderen begegnen können
- Rechtzeitige Hilfestellung in Anspruch nehmen
- Kritische Themen ansprechen können
- Der verschlechterten Befindlichkeit auf den Grund gehen

#### Inhalte

- Biografiearbeit (Wie ticke ich und warum?)
- Eigene Verhaltensweisen durch bestimmte Methoden erfahren
- Auswirkungen auf mein Umfeld (privat und beruflich)
- Selbstfürsorge entwickeln
- Achtsamkeitsübungen kennen und einsetzen lernen

#### Methodik

- Personzentriertes Coaching mit der therapeutischen Brille
- Energetische Körperarbeit
- Angeleitete Tiefenentspannungsübungen und anschließende Reflexion
- Selbstreflexion im Einzelgespräch oder in der Gruppe

#### Zielgruppe

- Offen
- Einzelpersonen oder in der Gruppe

#### Zeitraumen

Einzelinterventionen in einem klar definierten längeren Zeitrahmen  
Gruppeninterventionen: 2 Tage

[Dipl. Päd. Andrea Auinger, MSc](#)