

## Leben in Balance

### Gesund bleiben in Hochbelastungsphasen

**Ein Leben in Balance bedeutet, dass wir unsere wichtigen Lebensbereiche wie Liebe und Beziehung, Arbeit und Leistung, körperliche und seelische Gesundheit, Sinnstiftung und Spiritualität in einem balancierten Zustand halten. Dieses „in Schwebelage halten“ unserer Bedürfnisse erfordert eine hohe Achtsamkeit und Sensibilität und den Mut, eigene Wege zu gehen. Die großen Gesellschaftsthemen „Stress“ und „Burnout“ sind ein Spiegel dafür, wie herausfordernd es ist, diese Balance zu finden. „Hochbelastungsphasen“ sind in vielen Unternehmen keine Ausnahme, sondern „Standard“ - und dennoch kann es gelingen, Leistung und Lebensqualität in einem ausgewogenen Zustand zu halten.**

### Ziele

- Ein Überblick zu den Themen „Stress“ und „Burn-out“ wird gegeben
- Sie setzen sich intensiv mit Ihren persönlichen Stressmustern und deren biographischer Entstehungsgeschichte, aber auch mit deren Bedeutung für Sie und Ihr Umfeld auseinander
- Sie lernen unterschiedliche Methoden des Selbst- und Stressmanagements kennen und entwickeln Ihren persönlichen Weg zu einem achtsamen und „stimmigen“ Leben in Balance

### Inhalte

- Meine aktuelle „Lebensbalance“ oder „-in-balance“
- Persönlicher Stress- und Burnout-Check
- Theoretische Impulse zu Stress und Burnout
- Persönliche Stressmuster erkennen
- Entwicklungsgeschichte meiner persönlichen Stressmuster und „beliefs“
- Auswirkungen in beruflichen und privaten Situationen
- Bedeutung meiner Stressmuster für mich und mein Umfeld - Einbettung in den sozialen Kontext
- Eigene Lebensbalance finden
- Stress- und burnoutpräventive Strategien
- Anti-Stressmethoden für Akut-Stress-Situationen

### Methodik

- Theoretische Impulse
- Persönlicher Stress- und Burnout-Check
- Einzelreflexionen
- Gruppenreflexionen
- Übungen zum Stress- und Selbstmanagement
- Bewegungsübungen
- Entspannungsübungen

### Zielgruppe

- Keine Einschränkung

### Zeitraumen

2 Tage

[Mag. Anneliese Aschauer-Pischlöger](#)

[Dr. Peter Hofer](#)