„Individuelles Coaching mit gezielten Techniken bietet einen effektiven Weg heraus aus der Stressspirale. Eine nachhaltige Erleichterung im Alltag und mehr Lebensqualität sind bereits nach kurzer Zeit erreichbar.“

Nähere Infos
finden Sie hier:

Prof. Dr. Ulla Beushausen
Praxis für Logopädie &
Kommunikation

- Coach für Stressbewältigung
- Logopädin und Psycholinguistin
- Verhaltens- und Kommunikations-trainerin in Wirtschaft und Bildung

Professorin für Logopädie
in den Studiengängen für Logopädie
an der HAWK Hochschule Hildesheim

Praxis für Logopädie &
Kommunikation
Dr. Ulla Beushausen
Albrecht-Dürer-Platz 9
90403 Nürnberg

Tel.: 0911/2164 88 - 77
Fax: 0911/2164 88 - 78
Mail: mail@sicher-reden.de
Web: www.sicher-reden.de

Stressmanagement

Praxis

Dr. Ulla Beushausen

Stress bewältigen!

„Einen gesunden Umgang mit Stress kann man lernen. Lassen Sie sich beraten.“

Stress im Alltag

Die Herausforderung: Balance!

Stress ist im Alltag präsenter als je zuvor. Beruf und Privatleben sind geprägt von Zeit- und Leistungsdruck – da fällt es oft schwer, die Balance zu halten oder wieder zu finden. Auch wenn Stress in geringen Dosen motivierend oder leistungssteigernd wirkt, so ist er jedoch in hohem Maß langfristig gesundheitsschädlich.

Wann ist es zu viel?

Jeder Mensch hat ein unterschiedliches Stressempfinden und verarbeitet Stress anders. Starker Stress über einen längeren Zeitraum ist eine psychischen Belastung und kann bis hin zum Burn-out führen. Stress hat auch negative körperliche Folgen: Verspannungen der Muskeln, z.B. im Kieferbereich, Zähneknirschen oder Zähnepressen, Magenbeschwerden u.v.m. Auch innere Unruhe und Schlafstörungen können auftreten. Viele Menschen fühlen sich tagsüber wie gerädert oder „ausgebrannt“ und geraten schließlich aus der Balance.

Was kann man tun?

Lockerungs-, Entspannungs- und Atemtechniken sowie individuelles Coaching sind effiziente Möglichkeiten, den bewussten Umgang mit persönlichem Stress zu erlernen. Eine nachhaltige Erleichterung im Alltag und eine Steigerung der Lebensqualität sind mit professioneller Anleitung bereits in Kürze erreichbar und spürbar.

Ursache – Wirkung

Stress-Ursachen?

Zeitdruck

Sorgen in Job oder Privatleben

Hohe Erwartungen

Leistungsdruck

Perfektionismus

Konflikte

Angst

Stress-Symptome?

Verspannungen
(z.B. in Nacken-, Rücken-, Schulter- oder Kieferbereich)

Ausgepowert sein

Schlafstörungen

innere Unruhe

Magenbeschwerden

Zähneknirschen

Zähnepressen

Kopfschmerzen

Antriebslosigkeit

Mein Angebot

Persönliches Stressmanagement

Mein Angebot fördert den bewussten Umgang mit Stress und hat Ihre Entspannung im Blick. In Coachingsitzungen bestimmen wir Stressbelastung und -auslöser und erarbeiten eine alltagsgerechte Work-Life-Balance mit den für Sie passenden Techniken.

Diagnostik

- Stress-Test
- Symptom- und Belastungstest
- Burnout-Test

Work-Life-Balance

- Stresstagebuch
- Wohlfühl-Liste
- Der Weg zur Gelassenheit: Stress beginnt im Kopf
- Der Weg vom Burn-out zum „Burn-in“

Individuelles Entspannungsprogramm

Entspannungstechniken z. B. aus folgenden Bausteinen:

- Atemübungen zur schnellen Entspannung
- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Entspannung durch Bewegung

Die Stresslösetechniken lassen sich über die Coachingsitzungen hinaus effektiv in Ihren Alltag integrieren.

Die Dauer des Coachings richtet sich nach Ihrem individuellen Bedarf. Sprechen Sie mich an – ich freue mich auf Sie!