

**Kraftvoll durch den Herbst – Resilienz-Workshop bei WDR AKTIV am 24.10.2015
Erschöpft, gestresst, alles zu viel – und genug davon.**

Alina ist 42 Jahre alt, alleinerziehend mit ihrem 10-jährigen Sohn Alex. Sie studiert derzeit im Fernstudium BWL in einer Sprache, die nicht ihre Muttersprache ist. Alina hält sich und ihren Sohn mit einem Bürojob und einer freiberuflichen Tätigkeit als Kosmetikerin über Wasser. Häufig liegt der Pegel von all dem, was sie zu bewältigen hat, ziemlich weit oben. Sie fühlt sich oft müde und ‚angeschlagen‘.

Mark ist Projektmanager in einem internationalen IT Unternehmen. Abgabetermine, der andauernde Spagat zwischen Kundenzufriedenheit, Projektteam und Controlling, zahlreiche Besprechungen und Geschäftsreisen. Da bleibt kaum Zeit für Ausgleich, selbst Freunde regelmäßig zu treffen ist schwierig.

Wie Alina und Mark geht es vielen. Jeder kennt wohl mindestens einen Menschen, der sich als gestresst, erschöpft, ausgelaugt oder ausgebrannt bezeichnet. Keine Woche vergeht, ohne dramatische Meldungen zu den Auswirkungen von Burn-out und psychisch oder psychosomatisch bedingten Ausfallzeiten für Unternehmen und die Volkswirtschaft insgesamt.

Die Gründe sind vielfältig und was genau für einen Menschen zu viel oder zu wenig ist, ist komplex und zugleich sehr individuell. Mit Gießkannenrezepten und "einfach mal entspannen und weniger tun" ist es nicht getan. Besser zu verstehen, was in unserem Gehirn und unserem Körper bei zu viel oder zu wenig Stimulation vorgeht, kann helfen, das eigene Handeln und Erleben besser einzuordnen und vor allem zunächst einmal wahr zu nehmen. Das ist der erste Schritt zu einem bewussteren Umgang mit sich selbst in Phasen hoher Belastung.

"Natürlich ist es immer noch alles viel. Doch wenn es zu viel wird, merke ich es schneller, nicht erst, wenn die Welle schon über mich drüber geschwappt ist. Ich verstehe, was passiert und weiß, was ich tun kann. Und ich bin etwas weniger streng mit mir, wenn ich etwas nicht schaffe, irgendwie erleichtert. Das fühlt sich besser an." so beschreibt Alina einige Wochen nach ihrer Teilnahme an einem Workshop zum Thema Resilienz ihre Erfahrungen der Workshop-Leiterin Christina Neuhoﬀ.

Christina Neuhoﬀ ist Inhaberin der Kölner Organisationsberatung *spice in presence* und zertifizierter NeuroTransformational Coach. "Der Umgang mit Stress und Belastung geht oft mit hohen Ansprüchen, Schuldgefühlen und Ängsten einher, nicht genug zu sein, nicht allem gerecht zu werden oder zu versagen. Da ist es nicht immer leicht, im Team oder mit Vorgesetzten offen darüber zu sprechen. Zahlreiche neurobiologische Erkenntnisse der letzten Jahre tragen hier für viele Teilnehmer zu einer Normalisierung und Entlastung bei. Das erlebe ich in meinen Workshops immer wieder. Mit so manchem Irrglauben, wie dem sogenannten Multi-Tasking, wird auch aufgeräumt."

Am Samstag, 24.10.2015, 9:30 – 17:00, bietet Christina Neuhoﬀ für den WDR AKTIV e.V. im 1LIVE-Haus in Köln den interaktiven Impuls-Workshop "Widerstandsfähig, (wieder) lebendig - Zeit für ein neues Kapitel." zu Sonderkonditionen an.

Tickets sind unter <http://resilient-und-lebendig-in-koeln.eventbrite.de> erhältlich.

Für Fragen und weitere Informationen: info@spiceinpresence.net oder unter 0221 / 5000 671.

www.wdr-aktiv.de / www.spiceinpresence.net

spice in presence begleitet Menschen in Organisationen bei der ergebnisorientierten Verwirklichung von Veränderungs- und Innovationsprozessen.

spice in presence führt im deutschsprachigen Raum sowie in Irland und England offene Kurse, inhouse Workshops und Großgruppenveranstaltungen durch.

Kontakt:

spice in presence
Christina Neuhoff
Ehrenfeldgürtel 78
50823 Köln

neuhoff@spiceinpresence.net
0221 / 5000 671

www.spiceinpresence.net

