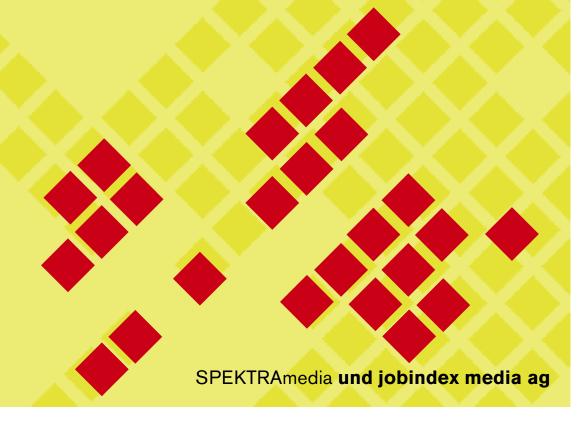
HRM-Dossier

Rosmarie Weibel

Stress-Management

Strategien zur erfolgreichen Stressbewältigung





Rosmarie Weibel
Bioenergetikerin
Stress-Management-Trainerin

Self-Empowerment Training Center 15, Ancien-Lavoir, 1247 Anières T: und F: 022 751 06 09 rosmarie.weibel@geneva-link.ch www.qigongweibel.ch

Betriebsökonomin HWV (Hochschule für Wirtschaft und Verwaltung) Luzern. Nach einer erfolgreichen Karriere im Management, langjährige Ausbildung zur dipl. Qi Gong Trainerin (Dr. Yang Jwing Ming, AMAA, Boston, USA, und Grossmeister Zhi Chang Li, Qi Gong Institut Li, München, D) und zur dipl. Tao-Yoga-Lehrerin (Grossmeister Mantak Chia, International Healing Tao Training Center, Chiang Mai, Thailand). Studium der Energieund Komplementärmedizin (Ayurveda, TCM und andere bioenergetische Heilmethoden). Ganzheitliche Therapeutin und Ernährungsberaterin mit eigener Praxis in Genf. Dozententätigkeit in Ernährungstherapie an der APAMED Fachschule für angewandte Psychologie & Alternativmedizin, SG. Gibt regelmässig Seminare für Führungskräfte (Stress-Management, Bewusstsein als Führungsinstrument, Bioenergetik). International tätige Referentin und Seminarleiterin (Schwerpunkte: Gesundheitsvorsorge, Selbstheilung, Stress-Management, Self-Empowerment-Training, integrales Management). Regelmässige Zusammenarbeit mit Printmedien, Radio und Fernsehen. Buchautorin.

4 HRM-Dossier Nr. 25

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
Definition von Stress Was ist Stress Eustress, Distress	9 9
Biologische Alarmreaktion auf Stress «Fight or Flight Response» bei akutem Stress Fixierter Stressmechanismus bei chronischem Stress Stresssymptome	11 11 14 16
Ursachen von Stress Unnatürliche Lebensweise Belastungen am Arbeitsplatz Mangelnde soziale Kompetenz Unbewusste Stressoren: die Macht der emotional-mentalen Programme Stress auslösende Erinnerungen	17 18 19 20 21
Stress und Vitalität Vom Stress zu «Burnout» Negative Gefühle als Energieräuber Auf dem Weg zu «Burnout»: chronische Angst	25 25 26 27
Strategien zur erfolgreichen Stressbewältigung Dem Leben eine neue Richtung geben Vitality Management: Stress in Vitalität umwandeln Die drei Grundpfeiler der Stressbewältigung Entspannung 31, Power-Food: richtiges Essen und Trinken 44, Moderates Bewegungstraining 48 Negative Gefühle recyceln	29 30 30 31
Stress auslösende innere «Programme» löschen 52, Freude kultivieren 55, Die «Sechs Heilenden Laute» (Chinesische Bioenergetik) 57, Fünf-Schritt-Sofortprogramm gegen emotionalen Stress 59 Selbstbesinnung	60
Weitere Anti-Stress-Massnahmen Übergewicht vermeiden 63, Reizmittelkonsum reduzieren 64, Oxidativer Stress reduzieren 67, Elektrostress reduzieren 68 Anti-Stress-Produkte aus der Naturmedizin Die richtige Strategie: Just do it! Fazit: Richtig leben ist eine Kunst!	70 72 73
Seminare mit Rosmarie Weibel	74

HRM-Dossier Nr. 25

Stress-Management

Strategien zur erfolgreichen Stressbewältigung

Stress ist in unserer temporeichen und reizüberfluteten Welt längst zum Arbeits- und Lebensstil geworden. In immer kürzerer Zeit muss der Mensch immer mehr leisten, ohne dabei auf seine grundlegenden biologischen Rhythmen Rücksicht zu nehmen.

Trotz Leistungsdruck, Umweltverschmutzung und Unsicherheiten in allen Lebensbereichen kann dem Stress durch ein vertieftes Verstehen wichtiger Zusammenhänge und die gezielte Anwendung eines dafür geeigneten Instrumentariums erfolgreich entgegengewirkt werden. Stress-Management ist nicht nur die Aufgabe jedes Einzelnen, sondern sollte auch im Unternehmen eine wichtige Rolle spielen.

Dieses Buch legt in erster Linie Wert auf die praktische Umsetzung der vielseitigen Empfehlungen zur erfolgreichen Stressbewältigung. Die Informationen, Methoden und Ratschläge dienen als Hilfe zur Selbsthilfe zu einem entspannten und energievolleren Leben – beruflich wie auch privat.

Das HRM-Dossier ist ein Konzentrat von Fachinformationen für Personalund Ausbildungsfachleute. Jede Ausgabe behandelt ein ausgewähltes Thema ausführlich.

Das HRM-Dossier erscheint quartalsweise und ist bei SPEKTRAmedia beziehungsweise jobindex media ag im Abonnement mit dem HRM-Journal »HR-TODAY» oder als Einzelexemplar erhältlich.

SPEKTRAmedia, Albisriederstrasse 252, 8047 Zürich jobindex media ag, Carmenstrasse 28, 8032 Zürich