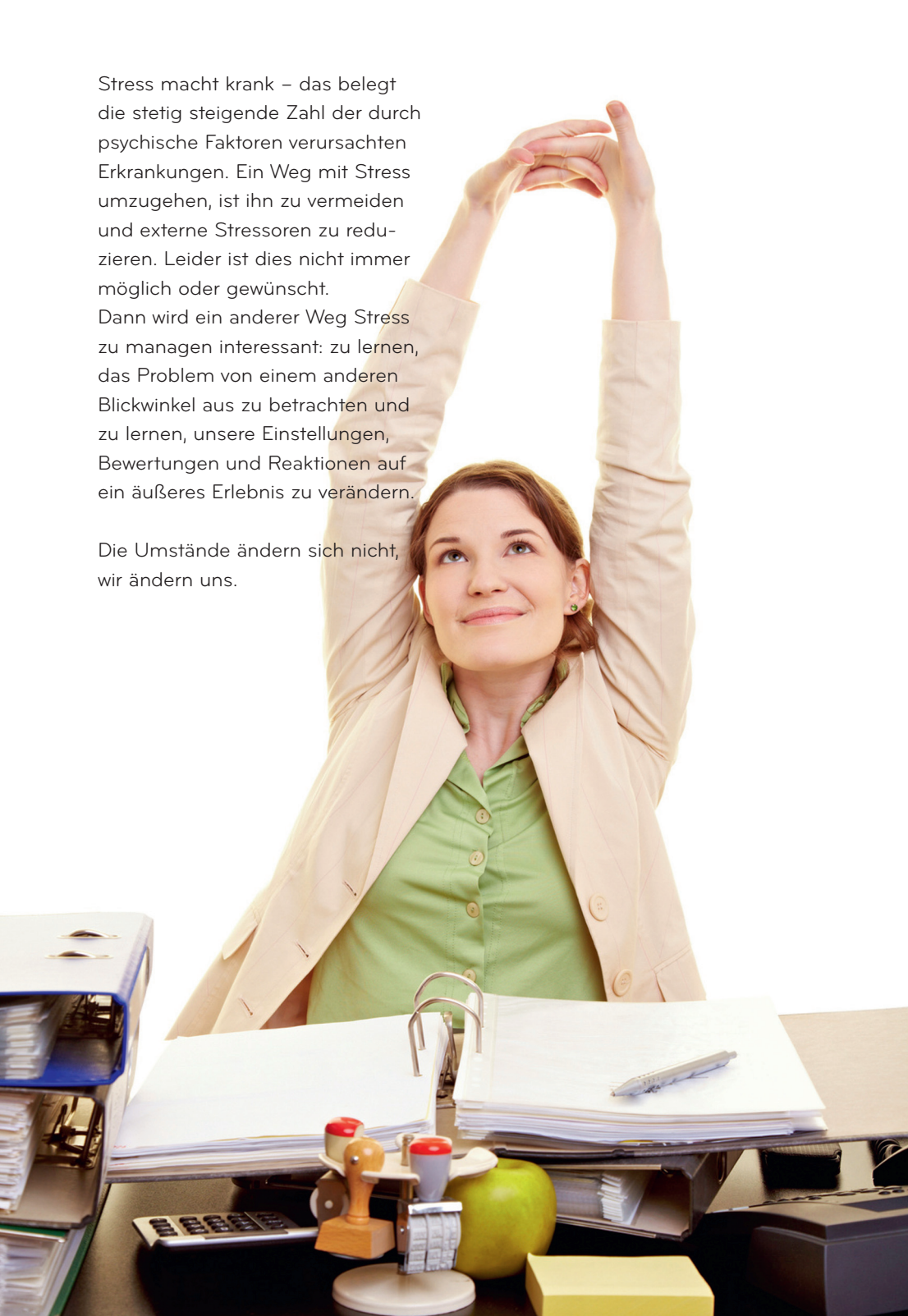


Stress macht krank – das belegt die stetig steigende Zahl der durch psychische Faktoren verursachten Erkrankungen. Ein Weg mit Stress umzugehen, ist ihn zu vermeiden und externe Stressoren zu reduzieren. Leider ist dies nicht immer möglich oder gewünscht. Dann wird ein anderer Weg Stress zu managen interessant: zu lernen, das Problem von einem anderen Blickwinkel aus zu betrachten und zu lernen, unsere Einstellungen, Bewertungen und Reaktionen auf ein äußeres Erlebnis zu verändern.

Die Umstände ändern sich nicht, wir ändern uns.



# Neujahrs Special 2012:

20 % Ermäßigung\*:  
auf 2 Personal Coaching Sitzungen für alle BSV Mitglieder / Kunden

\*Bis zum 29. Februar 2012



Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Diplom Sozialpädagogin,  
Gesprächstherapeutin

Preventive Medicine Research  
Institute, Dr. Ornish, CA, USA  
*Arbeit mit Herzpatienten - Lifestyle  
Change Programme*

10 Jahre Führungskraft in der  
Erwachsenenbildung

Eigene Psychologische Praxis

Stressbewältigung, Entspannung,  
Personal Coaching, Gesprächs-  
therapie

Psychologische Praxis:  
*Am Weiher 7*  
20259 Hamburg  
tel. + 49 (0)163 568 41 03  
[info@miriam-kroener.de](mailto:info@miriam-kroener.de)  
[www.miriam-kroener.de](http://www.miriam-kroener.de)



## Berufsleben im Gleichgewicht



Betriebliches Gesundheitsmanagement  
Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe



# Personal Coaching

Wenn individuelle Arbeit gefragt wird und der Rahmen privater sein soll: persönliche Stress-Beratung für die Förderung des inneren Gleichgewichts, u.a. zur Burn-out-Prophylaxe.

## Mögliche Themen

- Individuelle Stressoren identifizieren: Welchen Belastungen bin ich im Beruf und privat ausgesetzt?
- Welche Glaubenssätze und Ängste prägen mich? Was sind meine innere Antreiber? Was für ein Persönlichkeitstyp bin ich? Wie verstärke ich selbst meinen Stress? Was kann ich ändern?
- Entschluss zur Veränderung treffen – Veränderung wollen: persönlichen Handlungsplan erstellen.
- Veränderung üben: Neue Gedanken bei Belastung, eigene Ressourcen wieder entdecken, Widerstandskraft fördern, bei Problemen neue Wege gehen, bewusster kommunizieren
- Am Ball bleiben: Bewährt sich das Neue? – Entwickeln sich förderliche Gewohnheiten? Und was, wenn nicht? – Analyse: Was passt nicht und warum?

## SEMINAR

# Stressmanagement – Balance im Alltag wieder finden

Bei meinem Stressbewältigungsangebot geht es darum, achtsamer mit dem alltäglichen Stress umzugehen sowie eigene innere Anteile, die Stress fördern zu identifizieren.

Die Teilnehmer erlernen kognitive, behaviorale Methoden u.a. aus der Gesundheits- und Kommunikationspsychologie sowie Strategien für deren Umsetzung im Berufs- und Privatleben.

Ihnen werden Verfahren aus Entspannungssystematiken vorgestellt, wobei auch erste Erfahrungen jeweils am Anfang oder Ende einer Kursstunde gemacht werden.

Jeder Kurs ist gespickt mit praktischen Übungen und wird durch gegenseitigen Austausch aufgelockert.

Als Stressmanagement-Trainerin (AHAB-Akademie, Berlin) und Diplom Sozialpädagogin (FH Köln) bin ich nach §20 Präventionsgesetz von den Krankenkassen für betriebliches Gesundheitsmanagement zugelassen. So können die Teilnehmer bei regelmäßiger Teilnahme bis zu 80 % der Kosten durch die Krankenkassen erstattet bekommen.

## Aktuelle Kurse:

**Wege aus der Stressfalle- Balance im Alltag wieder entdecken**  
15.02.-11.04.2012,  
jew. Mittwoch 19.00-20.30 Uhr

**Wege aus der Stressfalle- Balance im Alltag wieder entdecken**  
Block-Seminar:  
Start: 14. April 2012  
Ende: 28. April 2012  
Samstags, 09.45-14.15 Uhr, 3 Termine

Veranstalter: Rückenzentrum am Michel

Weitere Informationen: <http://www.miriam-kroener.de/aktuell.html>

## VORTRAG

# Dem Stress auf die Spur kommen

In diesem Vortrag gebe ich einen Überblick zu dem Phänomen Stress.

- Was ist Stress?
- Wie umfassend wirkt sich Stress auf uns aus?
- Wie reagiert der Körper?

Ebenfalls stelle ich auf drei Ebenen Bewältigungsmethoden vor, die den inhaltlichen Rahmen der Stressmanagement-Seminare bilden:

- **Regenerative Stressbewältigung:** Ausgleich wieder finden.
- **Mentale Stressbewältigung:** stressreduzierende Gedanken und Einstellungen entwickeln.
- **Instrumentelle Stressbewältigung:** äusseren Belastungen neu begegnen.