

**Über-Leben im
Hochleistungs-Biotop**



Take care!

FÜR • MENSCHEN • MIT • VERANTWORTUNG

Besser leben im Hochleistungs-Biotop

Gute Burnout-Bedingungen

Die zunehmenden Turbulenzen der Wirtschaft betreffen die global player der Weltmeere ebenso wie die Bewohner der heimischen Karpfenteiche.

Knappe Nahrungsreserven, dichte Lebensräume, steigender Leistungsdruck: „das gute Überleben“ wird für Manager wie Mitarbeiter zur Herausforderung.

Freilich, viele „Stressfische“ genießen es, flossenschlagend (dynamisch!), mit großer Wendigkeit (flexibel), und nimmermüde (all inklusive!) durchs Revier zu flitzen, von Fang zu Fang, von Erfolg zu Erfolg und übersehen immer öfter:

Auch Goldfische geraten über Leistungs-Grenzen.

Sauerstoff wird knapper

Gerade die Erfolgreichen & Motivierten leiden vermehrt an Stress-Deformierungen.

Alarmsignale zeigen sich

- **physisch:** Atemlosigkeit, Verspannungen & Kreuzschmerzen, Schlafstörungen, Leistungseinbußen, ...
- **psychisch:** Konzentrationsprobleme, Vergesslichkeit, Motivationsverlust, Erschöpfung, ...
- **sozial:** Kommunikations-Unlust, Dünnhäutigkeit, Beißhemmungen sinken, Reibungsverluste, ...

Im Hochleistungs-Biotop (über-)sieht man Dauerstress „gerne“, den Preis zahlen alle Beteiligten.

Ausgebrannte geben keine Wärme!

Prävention auf allen Ebenen

Niemand ist den Bedingungen hilflos ausgeliefert. Ein timeout bringt Chancen zur kritischen Selbst-Reflexion. Das Entwickeln spezifischer cool-down-Strategien verschafft großen wie kleinen Tieren frische Leistungskräfte. Jeder Beitrag zur Reduktion unnötiger Stress-Verunreinigungen zählt.

... top down

Verantwortungsvolle „Leitfische“ fangen allein durch geschickte Ressourcen- und Revierverteilung und Feedback so manche Stresswelle ab und - wichtiger noch:

Der aufmerksame Blick

auf die eigenen Energien und jene der Mitarbeiter/innen schont kostbare Ressourcen:

Take care!

Belebendes für's BIOTOP

KLARHEIT & TRANSPARENZ

BEWEGUNGSFREIHEIT

NAHRUNG & FEEDBACK

intaktes MIKKROKLIMA



WORKSHOP

Stress- und Burnout-Prävention

Das ANGEBOT



**Belastungs-
faktoren**
identifizieren

**Individuelle
Stressmuster**
erkennen

**Körper-
Ressourcen**
aktivieren

**Burnout-
Biotope &
Überlebens-
Strategien**

**Stress-
Coaching-
modell**
anwenden

„RELAX“
alltagstaugliche
Entspannungs-
Programme

**langfristige
Vorsorge
planen**

Praktikable
**„Feuerweh-
techniken“**
für den täglichen
Gebrauch

METHODEN

Kurzvorträge, Selbstreflexion,
kollegiale Beratung, Coaching,
Körper- und Bewegungsübungen,
Entspannungstechniken

ZEIT

2 Tage Impulsworkshop
1 Tag „Umsetzungs-Check“
(nach ca. 4 - 6 Monaten)

ORT

empfohlen firmenextern,
nach Vereinbarung

Mehr unter
www.wendler-coaching.at

franz xaver wendler
training-coaching-supervision



sichere RÜCKZUGSGEBIETE

SAUERSTOFF- und
ENERGIEZUFUHR

gesunde ZEITRHYTHMEN



mag. franz xaver wendler
training - coaching - supervision

8503 st. josef/graz 164
tel.: (0043) 03136/824 05 10
mobil: (0043) 0676/88 676 30 82
office@wendler-coaching.at

Institut ISIT
Haydngasse 11/1
8010 Graz

www.wendler-coaching.at



franz xaver wendler
training-coaching-supervision

Referenzen: Bundesministerium f. soziale Sicherheit, Bundeskanzleramt • Karl-Franzens Universität Graz • Südtiroler Landesverwaltung • ARGE Bildungsmanagement • BMW Steyr • Robert Bosch AG • IAF-Service • Infineon • Kuka Roboter Augsburg • T-Mobile Austria • Steiermärkische Landesregierung • Grüne Wien • Architektenkammer Stmk. • Alpha Nova • Arbeitsmarktservice Steiermark • Caritas • Roche Diagnostics GmbH • Volkshilfe • Lebenshilfe • WUK • Zebra • ÖJAB • GPA • Heller Consulting • Möstl & Pfeiffer Steuer- u. Unternehmensberatung • Versicherungsanstalt Eisenbahnen/Bergbau • Landeshypobank Steiermark • Raiffeisen Landesbank • Österreichische Fussball-Bundesliga • WWF Österreich