

## "Kein Stress mit dem Stress"

### Für mehr Gelassenheit im Umgang mit Herausforderungen & Veränderungen

*Unser Leben ist geprägt von Erwartungshaltungen, seien es die eigenen Ansprüche oder die (vermeintlichen) Anforderungen anderer. Zeitmangel, Leistungsdruck, Überforderung sind nicht nur im Beruflichen, sondern oft auch im Privatleben die Folge – mit gesundheitlichen Folgen von innerer Unruhe und Schlafstörungen über Bluthochdruck und Herzerkrankungen bis hin zum viel zitierten Burnout.*

*Da wir den belastenden Arbeits- und Lebenssituationen aber meist nicht aus dem Weg gehen können, braucht es eine bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Stresserleben. Denn meist ist die individuelle Sichtweise entscheidend dafür, ob eine Situation als Herausforderung, als Belastung oder als Überlastung wahrgenommen wird. Dafür gehen wir zwei Tage lang theoretisch und praktisch der persönlichen Perspektive der Teilnehmer auf den Grund und zeigen Wege auf, wie die innere Einstellung und das eigene Handeln bewusst beeinflusst und optimiert werden können.*

### Was Sie in diesem Seminar erreichen

Das Seminar ermöglicht Ihnen als Führungskraft und Mitarbeiter gleichermaßen, Ihr persönliches Stresspotential zu erkennen und Ihre innere Haltung gegenüber Belastungen und damit Ihre Handlungsfähigkeit unter Stress zu verbessern. Sie lernen, wann Stress produktiv ist und wann er non-produktiv wird und werden sensibilisiert für die Warnsignale dauerhafter Überlastung bei sich und anderen.

Sie erhalten und erleben Antworten auf folgende Fragen:

- Was ist überhaupt Stress? Wie entsteht er?
- Wann ist Stress nützlich? Warum ist Dauerstress schädlich?
- Was können wir von der Natur über gelungenes Stressmanagement lernen?
- Welcher Stresstyp bin ich? Was hilft mir, was behindert mich?
- Wie kann ich meine innere Widerstandsfähigkeit trainieren?
- Wie kann ich meinen persönlichen Umgang mit Stress verbessern?

Die ergänzende praktische Arbeit mit unseren Pferden und Eseln sowie deren Übertragung in den zwischenmenschlichen Alltag schult die Aufmerksamkeit für sich und andere, verbessert die Wahrnehmung für unterschwellige Signale und erhöht damit den eigenen Gestaltungsspielraum. Durch den bewussteren Umgang mit Herausforderungen, mit Konflikten und Ängsten finden Sie zu einer ausgeglicheneren Persönlichkeit und fördern langfristig die eigene Leistungsfähigkeit.

### Zielgruppe

- Mitarbeiter aller Bereiche & Branchen
- Personalverantwortliche
- Führungskräfte
- Interessierte, die ihr Stressmanagement verbessern möchten

### Inhalte

- Stress, Resilienz und Burnout – Neurophysiologische Grundlagen
- „Ente oder Adler?“ – Von Opfern und Optimisten
- „Wer bin ich, und wenn ja, wie viele?“ – Selbstbild/ Fremdbild/ Wunschbild
- „Wie man in den Wald hineinruft“ – Führung und Selbstführung im Wandel
- „Wenn das Pferd tot ist, steig ab“ – Produktiver und non-produktiver Stress
- „Feuer & Flamme oder ausgebrannt?“ – Wege aus der Überforderungsfalle
- „Love it, leave it or change it“ – Inneres Leitbild für Stehauf-Menschen

### Methoden

- Trainerinput und Erklärungsmodelle
- Praktische Übungen mit verschiedenen Pferden (es wird nicht geritten)
- Eselwanderung durch die Wentorfer Lohe
- Geleitete Selbstreflexion
- Feedback durch die Pferde und Esel, die anderen Teilnehmer und die Trainerin
- Erfahrungsaustausch und Teilnehmerdiskussion
- Praxistransfer für den persönlichen und beruflichen Alltag

*Ergänzend kann die Arbeit mit dem **persolog®-Stressprofil** dabei helfen, persönliche Stressquellen zu identifizieren und die eigene Reaktionsweise unter Stress besser verstehen zu lernen. Die Auswertung erhält konkrete Handlungsoptionen, um einen bewussteren und achtsameren Umgang mit sich selbst, mit Mitarbeitern und Kollegen zu erreichen sowie persönliche Stolpersteine bei der Umsetzung zu umgehen.*



## Seminarort

Private Stallanlage in 21465 Wentorf  
(25 Minuten von der Hamburger Innenstadt entfernt)

## Trainerteam

Verena Neuse, Gründerin & Inhaberin DIE PFERDEAKADEMIE  
*Management-Trainerin und Business Coach*  
*Trainerin und Beraterin für Führungskräfteentwicklung*  
*Resilienz-Trainerin*  
*Zertifiziert für das persolog®-Persönlichkeitsmodell und das persolog®-Stressprofil*

... und ihre acht Pferde, Ponys und Esel natürliche Experten für Persönlichkeitsentwicklung

## Termine

01. - 03. April 2019, Montag 14 h bis Mittwoch ca. 14 h  
14. - 16. Juni 2019, Freitag 14 h bis Sonntag ca. 14 h  
01. - 03. August 2019, Donnerstag 14 h bis Samstag ca. 14 h  
04. - 06. Oktober 2019, Freitag 14 h bis Sonntag ca. 14 h

## Investition

EUR 1.290,00 zzgl. Mwst.

Darin enthalten sind neben der Seminar-Teilnahme

- ein telefonisches Vorgespräch
- die Rundum-Verpflegung während der Seminardauer
- persönliche Seminarunterlagen
- der Filmabend "Die stille Revolution"
- die Versicherung als Seminarteilnehmer
- ein Teilnahmezertifikat.

*Ein ergänzendes Coaching kann zu Sonderkonditionen gebucht werden,  
sprechen Sie uns gerne an.*

## Seminaranmeldung

Bitte mailen Sie uns die ausgefüllte und unterschriebene Anmeldung oder melden Sie sich online unter [www.die-pferdeakademie.de](http://www.die-pferdeakademie.de) an. Wir bestätigen Ihre Teilnahme mit der Rechnungsstellung und schicken Ihnen weitere Informationen zum gebuchten Seminar zu.

---

### Hiermit melde ich mich verbindlich an

**zum Workshop:** „Kein Stress mit dem Stress“

**Termin:**

**Investition:** EUR 1.290,00 zzgl. MwSt.

Vor- & Zuname: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Position: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ & Ort: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Telefax: \_\_\_\_\_

Mobil: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Die AGB und die Datenschutzinformationen habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiere sie (beides einsehbar auf unserer Website [www.die-pferdeakademie.de](http://www.die-pferdeakademie.de)).

---

### Datum & Unterschrift