

# Systemisches Stressmanagement

Impulsvortrag & Stresssprechstunde



Veränderungsbegleitung mit System  
Beratung | Coaching | Stolpersteintraining

SANDRABRAUER.DE

# Systemik - was verbirgt sich dahinter?

Beratung von Individuen oder Gruppen in Bezug auf deren jeweiliges soziales System im jeweiligen Kontext

## Haltung

- KlientIn ist Experte für die Lösung seines/ihres Problems
- ganzheitliche Betrachtung
- den Kontext berücksichtigend
- Probleme werden als Lösungsversuch anerkannt
- die gute Absicht sehend
- Lösungsorientierung
- freundlich, zugewandt, akzeptierend
- Fokus auf Selbstwirksamkeit des Klientensystems



# Systemische Beratung

Ich weiß nicht, ob es besser wird, wenn es anders wird. Aber es muss anders werden, wenn es besser werden soll.

## Vorgehen

Kooperation zwischen Hilfesuchendem und Helfer. Die Grundlage ist der öffnende Dialog.

## Ziel

Gemeinsam Lösungen entwickeln und dabei Veränderungen erfahrbar machen.



# Stressmanagement

## Steuerrad des Lebens



"Es geht um nichts anderes als inne zu halten, zu reflektieren, das heißt sich Dingen bewusst zu werden und Dein Steuerrad des Lebens – ganz gleich, ob beruflich oder privat in die Hand zu nehmen."



# Bewusstsein

sich seiner selbst bewusst sein

"Achte auf Deine Gedanken,  
denn sie werden Worte.  
Achte auf Deine Worte,  
denn sie werden Handlungen.  
Achte auf Deine Handlungen,  
denn sie werden Gewohnheiten.  
Achte auf Deine Gewohnheiten,  
denn sie werden Dein Charakter.  
Achte auf Deinen Charakter,  
denn er wird Dein Schicksal."

Talmud

# Stressmanagement

Stress beginnt im Kopf!

Instrumentell

beleuchtet die Stressoren/Stressauslöser

Mental

mentale Einstellung und Gedanken  
werden überprüft

Palliativ-regenerativ

akute Stressreaktion wird gedämpft,  
regelmäßige Erholung und  
Entspannung ermöglicht



# Systemisches Stressmanagement

Das Individuum steht mit seiner Einzigartigkeit im Vordergrund.

## Schritt 1: Status quo beleuchten

- wann empfindest du Stress?
- wie zeigt sich dieser?

## Schritt 2: was darf sich ändern?

- was möchtest du erreichen?
- was ist anders, wenn Dein Wunsch sich erfüllt?

## Schritt 3: Strauß an Möglichkeiten

- Gedanken
- Selbstorganisation
- Zeitmanagement
- Rahmenbedingungen
- Entspannung



# Ablauf eines Beratungsprozesses

Anregen, nicht beeinflussen!

## Vorgehen

- Kontaktaufnahme
- Zielklärung
- Informationsgewinnung:  
Fragen/Dialog
- Auswirkungen von möglichen  
Änderungen erkunden
- erfahrbar machen
- ist das Neue integrierbar? ist es  
stimmig?
- welche Reaktionen würde eine  
Veränderung im Umfeld bewirken?
- wie kann die Veränderung  
nachhaltig umgesetzt werden?



# Achtsamkeit

ein möglicher Weg zu mehr (Selbst-) Bewusstsein, Gelassenheit  
und Wohlbefinden



"Achtsamkeit entsteht, wenn  
du Deine Aufmerksamkeit in  
vorurteilsfreier und  
akzeptierender Weise auf die  
Erfahrungen richtest, die im  
gegenwärtigen Moment  
geschehen."

# Systemisches Stressmanagement

Impulsvortrag & Stresssprechstunde



Veränderungsbegleitung mit System  
Beratung | Coaching | Stolpersteintraining

SANDRABRAUER.DE