

Bild © Andrija Pijalas - Fotolia.com



**AK-Bildungscenter**  
Widnau 2 – 4  
6800 Feldkirch  
Telefon 050/258-4000

[bc@ak-vorarlberg.at](mailto:bc@ak-vorarlberg.at)  
[www.bildungscenter.at](http://www.bildungscenter.at)  
[www.ak-vorarlberg.at](http://www.ak-vorarlberg.at)

**Trotzdem gelassen bleiben**

Stressbewältigung  
bei Belastungen am Arbeitsplatz



**Stark für Sie.**

[www.ak-vorarlberg.at](http://www.ak-vorarlberg.at)

**Stark für Sie.**

[www.ak-vorarlberg.at](http://www.ak-vorarlberg.at)

# Herzensbildung macht stark.

## Trotzdem gelassen bleiben

Stressbewältigung bei Belastungen am Arbeitsplatz

*„Suche nach Ruhe, aber durch das Gleichgewicht,  
nicht durch den Stillstand deiner Tätigkeit.“*

*(Friedrich Schiller)*

Viele Menschen suchen einen Ausgleich für die Anforderungen unserer Zeit. Alles muss schnell gehen, man fühlt sich fremdbestimmt, es wird zuviel erwartet, man hat keine Zeit für sich selbst. Die Folgen sind oftmals seelische und körperliche Beschwerden.

Stress im Sinne der Forschung und als Gegenteil von Gelassenheit bezeichnet alle möglichen körperlichen und psychischen Auswirkungen in Belastungssituationen. Unbewältigter, reaktiver, zu häufiger oder zu intensiver Stress in diesem Sinne gilt als Ursache bei der Entstehung von Angststörungen, bei Depression oder bei „Burn-out“. Auf ganz unterschiedlichen Ebenen kommt es unter Stress zu Überreaktionen oder Blockaden im Fluss der Stoffe und Energien. Daraus entsteht bei den meisten Menschen ein tiefes Bedürfnis nach Entschleunigung und Beruhigung – nach Entspannung und Gelassenheit.

Gelassenheit bedeutet wache, aufmerksame, aber absichtslose Beobachtung all dessen, was geschieht. Gelassenheit ist das Ja zum bedingungslosen Sein, die unbekümmerte Hingabe an den unveränderlichen Lebensfluss. Die Gelassenheit hat im Wesentlichen nur einen Feind, nämlich das „Verletzte Ich“ und die daraus resultierende Bewertung.

### Ziele:

Sie lernen Wege zur Gelassenheit als Inbegriff der sorglosen Ruhe und Entspannung kennen. Mit bestimmten Techniken ist es möglich, Überforderungen und Stress möglichst prophylaktisch entgegen zu wirken. Sie üben das Loslassen aller inneren Anspannungen, der vermeintlichen Verpflichtungen und Abhängigkeiten, des scheinbaren Müssens und Sollens.

### Referent:

Edwin Drexel, Psychotherapeut,  
Supervisor, Coach und Organisationsberater

Dauer: 21 Ustd.

Kosten: EUR 295,-



100,- €  
AK-Bildungsscheck

Feldkirch, Arbeiterkammer

19.3.2011, 9.4.2011, 30.4.2011 (3 Samstage)

jeweils Sa 9-17 Uhr

Kursnummer: 2011FKFK741301

### Kontaktdaten:

Gabriele Schmitzer, Telefon 050/258-4034  
gabriele.schmitzer@ak-vorarlberg.at

Evelyne Heinzle, Telefon 050/258-4020  
evelyne.heinzle@ak-vorarlberg.at

Stark für Sie.