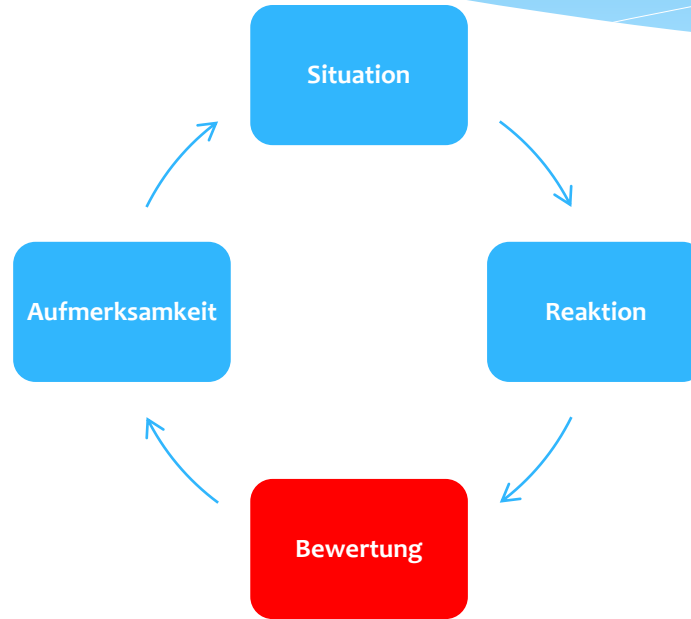


Wer wäre ich ohne meinen Stress?

Stressbewältigung durch Achtsamkeit mit
Inquiry Based Stress Reduction (IBSR)

Entstehung von Stress



Publikumsfrage 1

Wie hoch ist Ihr aktueller beruflicher Stresslevel?

Antworten:

- 1) Fühle mich aktuell sehr gestresst
- 2) Fühle mich leicht gestresst
- 3) Aktuell fühle ich mich sehr entspannt
- 4) Stress? Ich kenn das nicht

Publikumsfrage 2

Im Vergleich zu vor 5 Jahren, wie hat sich Ihr beruflicher Stresslevel entwickelt?

Antworten:

- 1) Ich empfinde den Stresslevel deutlich höher
- 2) Ich empfinde den Stresslevel leicht erhöht
- 3) Stresslevel empfinde ich in etwas gleich
- 4) Ich finde mein Stresslevel wurde gesenkt

Inquiry Based Stress Reduction (IBSR)

4 Schritte:

- 1) Identifikation einer Stresssituation
- 2) Identifikation der stressvollen Überzeugung in dieser Situation
- 3) Untersuchung der stressvollen Überzeugung
- 4) Perspektivwechsel

Publikumsfrage 3

Welche stressvolle Überzeugung sollen wir näher betrachten?

Beispiele zur Auswahl (Schritt 1 & 2):

- 1) Er / Sie hört mich nicht zu
- 2) Er / Sie versteht mich nicht
- 3) Er / Sie behandelt mich nicht fair
- 4) Er / Sie sollte mir mehr vertrauen

Wer wäre ich ohne meinen Stress?

IR2017 - Dr. Ann Krispenz & Mag. Andreas Posavac MBA, BA

Inquiry Based Stress Reduction

Schritt 3: Untersuchung der stressvollen Überzeugung/Gedanken

- 1) Ist die Überzeugung wahr? (ja/nein)
- 2) Kannst du absolut sicher sein, dass das wahr ist? (ja/nein)
- 3) Was passiert, wenn du die Überzeugung glaubst? (offen)
- 4) Wer wärest du ohne die Überzeugung? (offen)

Inquiry Based Stress Reduction

Schritt 4: Selbstdiagnose durch Perspektivwechsel

Umkehrung der stressvollen Überzeugung, z.b.

- * Zum Gegenüber
- * Zu mir selbst
- * Ins Gegenteil

IBSR Forschungsstudie

Forschungsstudie der Universität Mannheim zur Wirkweise von IBSR bei Investor Relations Verantwortlichen in D/A/CH Region

- * 4 Messzeitpunkte
- * Bequem Online auszufüllen (15min)
- * Persönliches IBSR Coaching (ganztägig) für Teilnehmer
- * Verschiedene Terminmöglichkeiten in D/A/CH Region

Bei Interesse bitte Mail senden an ibsr@mail.uni-mannheim.de oder andreas@turnitaround.at

•

Kontakt

Dr. Ann Krispenz
Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie
Universität Mannheim
Tel.: +49 621 181 2287
Email.: ann.krispenz@uni-mannheim.de

Mag. Andreas Posavac MBA, BA
Lehrcoach IBSR (The Work & CoreDynamik)
Turn It Around Institut
Tel.: +43 664 444 11 30
Email.: andreas@turnitaround.at

