

Rosmarie Weibel

Stress-Management

Strategien zur erfolgreichen
Stressbewältigung



Rosmarie Weibel

Bioenergetikerin
Stress-Management-Trainerin

Self-Empowerment Training Center
15, Ancien-Lavoir, 1247 Anières
T: und F: 022 751 06 09
rosmarie.weibel@geneva-link.ch
www.qigongweibel.ch

Betriebsökonomin HWV (Hochschule für Wirtschaft und Verwaltung) Luzern. Nach einer erfolgreichen Karriere im Management, langjährige Ausbildung zur dipl. Qi Gong Trainerin (Dr. Yang Jwing Ming, AMAA, Boston, USA, und Grossmeister Zhi Chang Li, Qi Gong Institut Li, München, D) und zur dipl. Tao-Yoga-Lehrerin (Grossmeister Mantak Chia, International Healing Tao Training Center, Chiang Mai, Thailand). Studium der Energie- und Komplementärmedizin (Ayurveda, TCM und andere bioenergetische Heilmethoden). Ganzheitliche Therapeutin und Ernährungsberaterin mit eigener Praxis in Genf. Dozententätigkeit in Ernährungstherapie an der APAMED Fachschule für angewandte Psychologie & Alternativmedizin, SG. Gibt regelmässig Seminare für Führungskräfte (Stress-Management, Bewusstsein als Führungsinstrument, Bioenergetik). International tätige Referentin und Seminarleiterin (Schwerpunkte: Gesundheitsvorsorge, Selbstheilung, Stress-Management, Self-Empowerment-Training, integrales Management). Regelmässige Zusammenarbeit mit Printmedien, Radio und Fernsehen. Buchautorin.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
Definition von Stress	9
Was ist Stress	9
Eustress, Distress	9
Biologische Alarmreaktion auf Stress	11
«Fight or Flight Response» bei akutem Stress	11
Fixierter Stressmechanismus bei chronischem Stress	14
Stresssymptome	16
Ursachen von Stress	17
Unnatürliche Lebensweise	17
Belastungen am Arbeitsplatz	18
Mangelnde soziale Kompetenz	19
Unbewusste Stressoren: die Macht der emotional-mental Programme	20
Stress auslösende Erinnerungen	21
Stress und Vitalität	25
Vom Stress zu «Burnout»	25
Negative Gefühle als Energieräuber	26
Auf dem Weg zu «Burnout»: chronische Angst	27
Strategien zur erfolgreichen Stressbewältigung	29
Dem Leben eine neue Richtung geben	30
Vitality Management: Stress in Vitalität umwandeln	30
Die drei Grundpfeiler der Stressbewältigung	31
Entspannung 31, Power-Food: richtiges Essen und Trinken 44, Moderates Bewegungstraining 48	
Negative Gefühle recyceln	52
Stress auslösende innere «Programme» löschen 52, Freude kultivieren 55, Die «Sechs Heilenden Laute» (Chinesische Bioenergetik) 57, Fünf-Schritt-Sofortprogramm gegen emotionalen Stress 59	
Selbstbesinnung	60
Weitere Anti-Stress-Massnahmen	63
Übergewicht vermeiden 63, Reizmittelkonsum reduzieren 64, Oxidativer Stress reduzieren 67, Elektrostress reduzieren 68	
Anti-Stress-Produkte aus der Naturmedizin	70
Die richtige Strategie: Just do it!	72
Fazit: Richtig leben ist eine Kunst!	73
Seminare mit Rosmarie Weibel	74

Stress-Management

Strategien zur erfolgreichen Stressbewältigung

Stress ist in unserer temporeichen und reizüberfluteten Welt längst zum Arbeits- und Lebensstil geworden. In immer kürzerer Zeit muss der Mensch immer mehr leisten, ohne dabei auf seine grundlegenden biologischen Rhythmen Rücksicht zu nehmen.

Trotz Leistungsdruck, Umweltverschmutzung und Unsicherheiten in allen Lebensbereichen kann dem Stress durch ein vertieftes Verstehen wichtiger Zusammenhänge und die gezielte Anwendung eines dafür geeigneten Instrumentariums erfolgreich entgegengewirkt werden. Stress-Management ist nicht nur die Aufgabe jedes Einzelnen, sondern sollte auch im Unternehmen eine wichtige Rolle spielen.

Dieses Buch legt in erster Linie Wert auf die praktische Umsetzung der vielseitigen Empfehlungen zur erfolgreichen Stressbewältigung. Die Informationen, Methoden und Ratschläge dienen als Hilfe zur Selbsthilfe zu einem entspannten und energievolleren Leben – beruflich wie auch privat.

Das HRM-Dossier ist ein Konzentrat von Fachinformationen für Personal- und Ausbildungsfachleute. Jede Ausgabe behandelt ein ausgewähltes Thema ausführlich.

Das HRM-Dossier erscheint quartalsweise und ist bei SPEKTRAMedia beziehungsweise jobindex media ag im Abonnement mit dem HRM-Journal »HR-TODAY« oder als Einzelexemplar erhältlich.

*SPEKTRAMedia, Albisriederstrasse 252, 8047 Zürich
jobindex media ag, Carmenstrasse 28, 8032 Zürich*