



Stressmanagement

Kurzfristig (KF) Mittelfristig (MF) Langfristig (LF)

KF: Stressverstärkende Muster

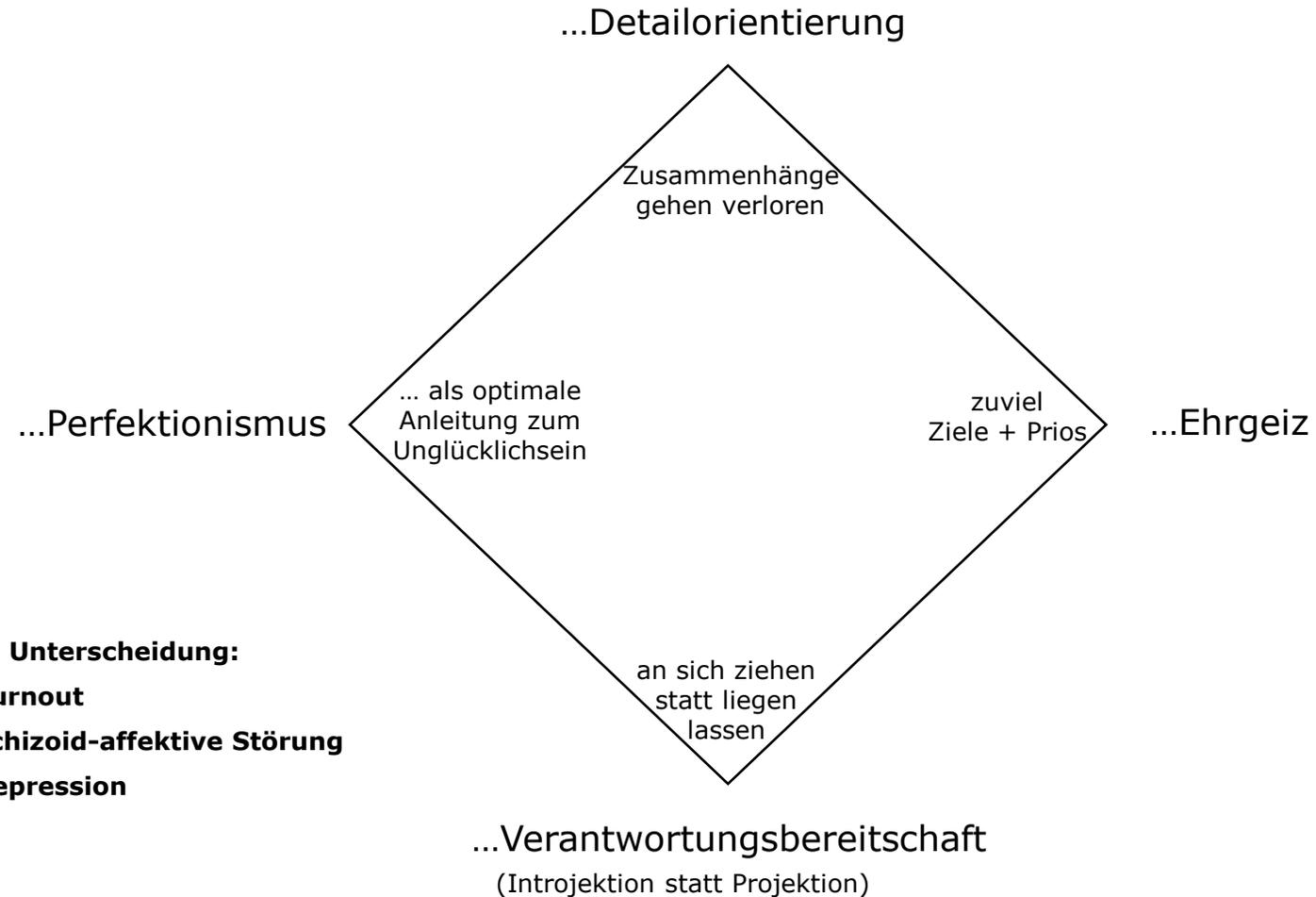
MF : offene Loops managen

LF: Lebenspole Planen

Burn out

Prädispositionen

Übermaß an...



Vgl. Unterscheidung:

→ **Burnout**

→ **Schizoid-affektive Störung**

→ **Depression**



Stressmanagement

Kurzfristig (KF): Stressverstärkende Muster

Selbst- & Stressmanagement

Den eigenen Energietank im Griff haben
– und unter Druck belastbar bleiben

Dein persönlicher Energietank

- Unser persönliches Energie-Reservoir: Level ist fix 😞
- 🗨️ Autopilot: Energietank managed sich selbst
- 👍 Ziel: Bewusste Steuerung = Energie haben wenn's drauf ankommt
- Lösung kf/mf: Abfluß kontrollieren (Energieräuber)



✦ Erkennen: eigene stressverstärkende Muster

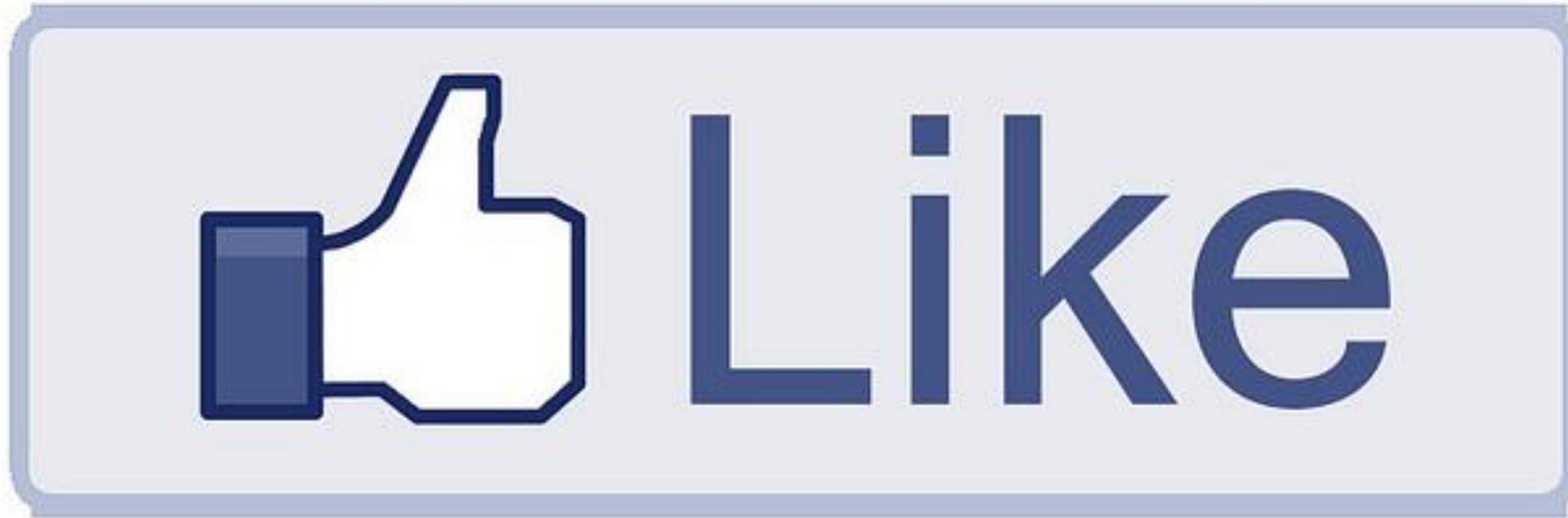
Unbewusste Einstellung & Stressverstärkende Muster



Perfektionismus: "Sei perfekt!"



Mangelnde Abgrenzung "Sei beliebt!"



Hohe Selbsterwartung "Sei stark!"



Kontrolle "Sei vorsichtig!"



Überforderung "Ich kann das nicht"



Anerkennung „Belohnung ist alles!“



Unbewusste Einstellungen & stressverstärkende Motive

- Perfektionismus "Sei perfekt!"
- Mangelnde Abgrenzung "Sei beliebt!"
- Hohe Selbsterwartung "Sei stark!"
- Kontrolle "Sei vorsichtig!"
- Überforderung "Ich kann das nicht"
- Anerkennung „Ohne Belohnung bist du nichts"

1. Analyse: Selbsttest zu stressverstärkenden Motiven

Gedanke: z.B. Am liebsten mache ich alles selbst

Selbsteinschätzung: Wie oft habe ich diesen (oder ähnliche Gedanken)

Häufig(2)

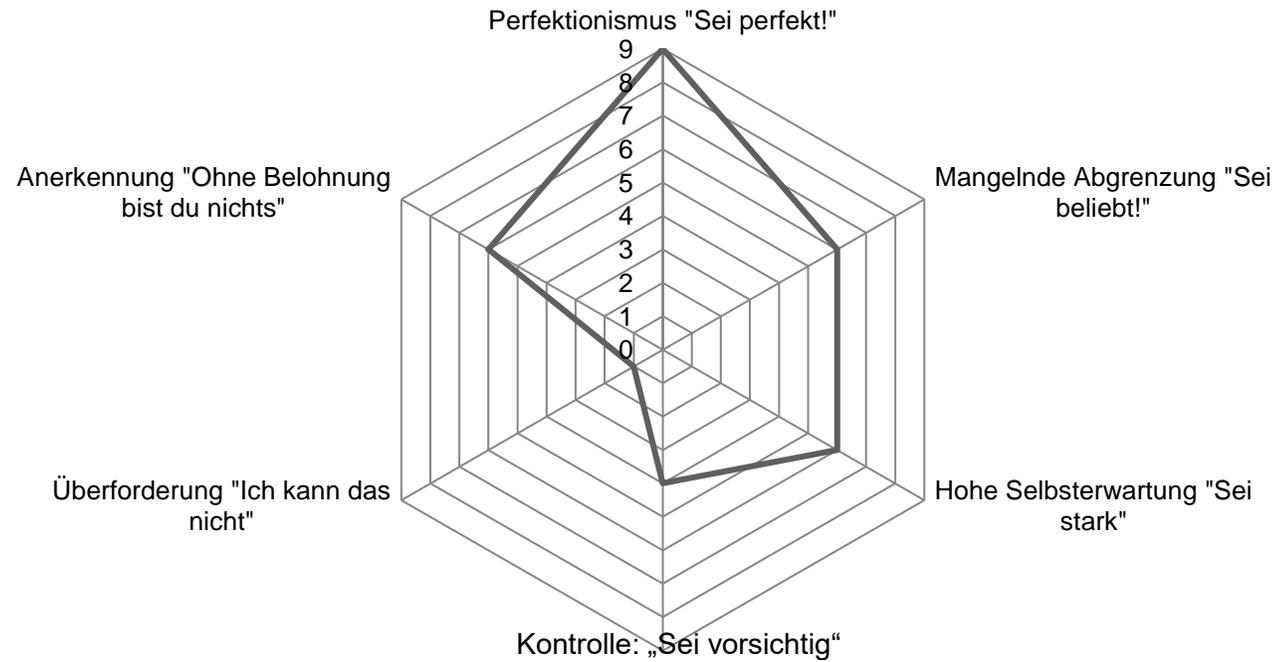
manchmal(1)

in der Regel nicht (0)



1. Analyse: Selbsttest zu stressverstärkenden Mustern

Profil "Stressverstärkende Muster"



2. Selbststeuerung: Machsal statt Schicksal



Veränderung von stressverstärkendem

Muster: _____

Motiv:

Vorteile:

Nachteile:

Alarmglocke (bei zu viel und zu wenig)

Verhaltensexperimente als erster Schritt zur Veränderung

(Wie reagiere ich...? Wie wichtig ist mir was? Was passiert wenn? Ist es echt so schlimm oder wichtig? Wie kann ich mal über meinen Schatten springen? Wie kann ich flexibler werden?)

Nachschub für den Energietank

Nachschub für den Energietank, Tipps & Strategien zur Umsetzung:

- Sich selbst beim Autopiloten ertappen
- Innerer Antreiber/ Energieverschwender bremsen
- Social skills ausbauen (um Hilfe bitten, Abgrenzen, Nein sagen)
- Regeneration und Schlaf
- Ernährung
- Bewegung und Sport
- Entspannungsverfahren

Nachschub für den Energietank

Wie funktioniert denn eigentlich der Nachschub für den Energietank?

Biologischer Hintergrund:

- Parasympathikus
- Rhythmik, biologische Zyklen
- Schlaf
- Ernährung

Psychologische Hintergrund:

- Verstärker & Belohnung
- Selbstwirksamkeit
- Selbststeuerung
- Aktiver Mindset statt passiv mitschwimmen



Nachschub für den Energietank

Nachschub für den Energietank, Tipps & Strategien zur Umsetzung:

- Sich selbst beim Autopiloten ertappen
- Innerer Antreiber/ Energieverschwender bremsen
- Social skills ausbauen (um Hilfe bitten, Abgrenzen, Nein sagen)
- In Hier und Jetzt bleiben
- Regeneration und Schlaf
- Ernährung
- Bewegung und Sport
- Entspannungsverfahren



Stressmanagement

Mittelfristig : offene Loops managen

ICO-Format: offene Loops managen

1 Offene Loops identifizieren:



2 Loops qualifizieren:

Format: Eisenhower-Modell (wichtig / dringend)

	hoch	machen	empowern (Performance)	1. Empowern (Coaching als LS) 2. parken
wichtig	niedrig	1. aktiv weglassen 2. delegieren		weglassen
		Hoch	dringend	niedrig

3 Loops lösen:

Empowerment: Organisieren im Dialog eines **geschlossen geplanten** Zyklus mit eigener Handlungsinitiative (Technik: Empower-Tool)

Notfall Interventionen

Stress Erkennung:

Immunsystem ↓ (Infekte)

Blutversorgung im Innenkörper ↓ (Sodbrennen, Reizdarm)

Tonus, Skelettmuskulatur ↑ (Verspannungen, Bandscheiben, Ischias)

Stress Auflösung:

- Thermophysikalische Intervention (Wärme)
- Meridianbeeinflussung (Organharmonisierungen, Yoga)
- Zuwendung (Bindung, nicht Selbstwert)
- Separatoren und Rituale (Stressreiz blocken)

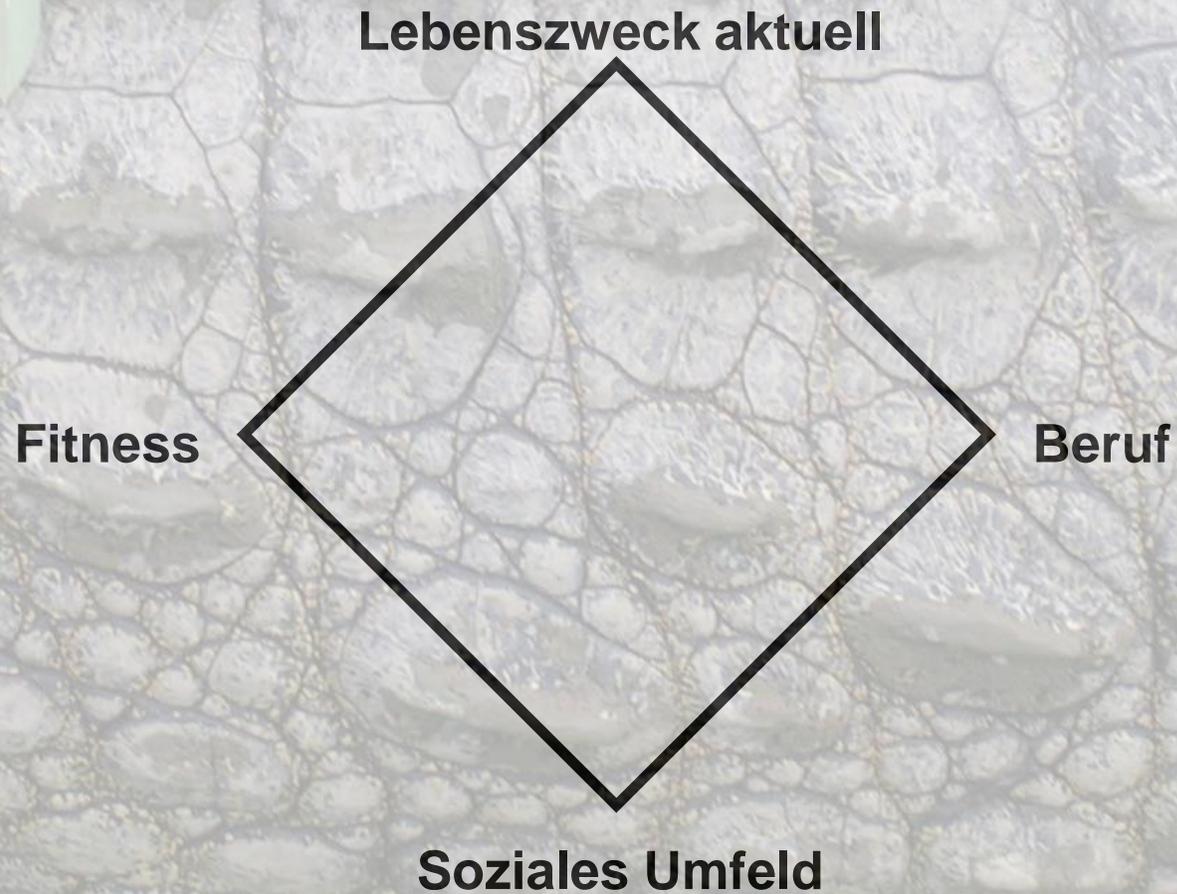


Stressmanagement

Langfristig: Lebenspole Planen

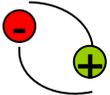
Energie / Stresslevel steuern

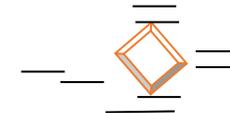
Purpose-Matrix für Hochleister



Energie-Management

4 Lebenspole

- 1) Energieverteilung auf die 4 Lebenspole intuitiv verteilen (100%)
- 2) Energiespender & -räuber definieren und bewerten   
- 3) Verbindungen identifizieren: Synergie-Effekte oder Konflikte 
- 4) „Entrümpel“: priorisiere, fokussiere und mache „Deals“
- 5) Kommuniziere Pläne an Beteiligte (mit Ökocheck!) 
- 6) Realisiere 
- 7) Checke regelmäßig Energielevel und steuere nach und neu 



Referenzen Stressmanagement



Weltmeister Lars Walter, Wildwasser Nationalmannschaft:

"Fitness alleine macht keinen Weltmeister! Ohne die mentale Rundum-Betreuung von Peter Tümmers wäre diese Leistung nicht möglich gewesen. Die Kombination aus körperlicher Kraft und mentaler Klarheit ist der Schlüssel zum Erfolg - im Sport wie im Leben."



Mercedes-Benz

Daimler Truck AG - Winfried Sorg, Verkaufsleiter Süddeutschland:

„ In der Krise stabil bleiben und sowohl für Kunden als auch Mitarbeiter ein optimistischer Ratgeber sein. Wie macht man das, wenn man doch selbst extrem unter Druck steht? Ein Weg, die Antwort zu finden ist: ICO fragen!“



Stressmanagement

Kurzfristig (KF) Mittelfristig (MF) Langfristig (LF)

KF: Stressverstärkende Muster

MF : offene Loops managen

LF: Lebenspole Planen



Stressmanagement

Referenz

- <https://www.linkedin.com/feed/update/urn:li:activity:6958750372261720064/>

Trainer Profil

- <https://www.ico-oberstdorf.com/impulse/keynote-speaker>
- <https://www.ico-oberstdorf.com/consult/ueber-consult/consult-team/peter-tuemmers.html>