

Abstract zum Vortrag beim Lions Club Bielefeld am 04.12.2017

**Stressbewältigung und Resilienz:
Der Schwere des Alltags mit der Leichtigkeit des Seins begegnen!
„Ich kann mich über alles ärgern, bin dazu aber nicht verpflichtet!“**

Seit über 40 Jahren ist das Thema Stress populär und Gegenstand intensiver Forschung. Stressbelastungen haben in den vergangenen Jahren in unserer Gesellschaft als Folge eines veränderten Lebens- und Alltagsstils zugenommen. Zu hohe Belastungen führen dazu, dass immer mehr Menschen mit den damit einhergehenden Widrigkeiten und Folgen nicht mehr zurecht kommen. Lebenskrisen und Krankheiten sind nicht selten die Folge. Diese wirken sich oftmals auf die Produktivität in Unternehmen aus und belasten dadurch zunehmend das Arbeitsklima. Neben dem umfangreichem Wissen über Stress gilt es, den eigenverantwortlichen, individuellen und positiven Umgang mit Stress zu trainieren, um mit Widrigkeiten bei der Alltagsbewältigung sowohl im privaten, aber auch beruflichen Bereich gelassener, konstruktiver und entspannter umgehen zu können.

Getreu der Devise: „Ich kann mich über alles ärgern, bin dazu aber nicht verpflichtet“, soll der Vortrag ein kurzweiliger Beitrag sein, die alltäglichen schwierigen Umstände des Lebens anders einordnen zu können und ihnen mit Hilfe eines Perspektivwechsels in der Bewertung eine andere Bedeutung zu geben. Neue Stressbewältigungskonzepte, aber auch die Erkenntnisse aus der Resilienz- und Salutogeneseforschung können dazu beitragen, einen Wechsel im Denken vorzunehmen und die vorherrschende Haltung „Was macht mich krank?“ in eine prospektive Haltung „Was hält mich gesund?“ umzuwandeln. Dieses Denken in betriebliche Kontexte zu übertragen schafft Möglichkeiten, sich besser und mit mehr Engagement und Freude den alltäglichen Anforderungen zu stellen.

Referent

Johannes Tack
Geschäftsführender Vorstandsvorsitzender SPI Paderborn e.V.
Geschäftsstelle
Nordstr. 27
33102 Paderborn
Tel.: 05251-89223111,
Fax: 05251-8922399111
Email: johannes.tack@spi-paderborn.de
Internet: www.spi-paderborn.de