



**In dem Moment jedoch, in dem Du in Deine Quelle eintauchst, wirst Du zum Adler, der sich hinaus begibt aus allen Verwicklungen und der mit wachem Augen das Ganze überblickt**

Rückblick - Seminar in Eberfing

10./11.07.2012

Stressmanagement & Entspannungstechniken  
Hamsterrad oder Adlerflug

#### Nutzen des Seminars:

Stressbedingten Krankheiten vorbeugen, Motivation und Freude in den Alltag zurück holen. Statt „Burn-out“ mehr Klarheit, Freude und Gelassenheit.

#### Zielsetzung:

Sie wissen um die Zusammenhänge von Stress und seine Auswirkungen. Sie kennen Ihre täglichen Stressoren und wenden praktische Techniken der Entspannung und des aktiven Stress- Managements an. Sie reduzieren Ihr Belastungspotenzial und erleben deutlich mehr Freude und Gelassenheit in Ihrem Leben.



Von links: Jörg-Michael Hentschke, Heinz- G. Hetterich

Nachdem dieses Seminar und der Dozent Harald Schenk größte Zufriedenheit und Begeisterung her-

vorggerufen hat und nach Aussage unseres Haupt- und Personalamtsleiters, Herr Georg Leis, nächstes Jahr wieder angeboten wird, haben wir

**nachfolgend für Sie Stimmen von Teilnehmern eingeholt:**

Ein außergewöhnliches Seminar mit einem noch außergewöhnlicheren Referenten!

Eine tolle Mischung zwischen Entspannungsübungen, Selbsterfahrungsmethoden und fundierten Techniken, um sich selbst besser zu managen. Stress lässt sich oft nicht vermeiden, oft ist er ja auch ganz hilfreich, wenn man versteht, mit ihm entsprechend umzugehen. Aus Arbeitsfrust wieder mehr Arbeitslust zu generieren, war eines der Ziele, die ich mir für diese Tage notiert hatte. Der Referent, Herr Schenk, konnte mir dabei durch seine gewinnende Art so manche mir bislang unbekannt oder unbewusste Betrachtungsweisen, Zusammenhänge und entsprechende Wege aufzeigen, dem Stress „ein Schnippchen zu schlagen“, beispielsweise die Eigen- und Fremdwahrnehmung dabei mit zu bewerten, sich nicht nur auf seinen Verstand zu verlassen sondern auch den Gefühlen Vertrauen zu schenken aber auch kurzfristig wirkende Entspannungsmethoden verstärkt einzusetzen. Vor allem hat mir das Seminar aber gezeigt, wie wichtig herzhaftes Lachen zu Stressbewältigung sein kann. Lachen ist wohl der größte Feind des Stresses! Auch wenn es in der täglichen Arbeit scheinbar nichts zu lachen gibt, sollten wir uns ab und zu den Freiraum nehmen, beispielsweise auch mal einen Witz zu erzählen und darüber herzhaft zu lachen.

Mein Wunsch wäre es, wenn so manche in diesem Seminar aufgezeigten Methoden als Allgemeingut in unsere tägliche Arbeitswelt einfließen würden – dazu ist aber die Akzeptanz oder „ein sich darauf Einlassen“ nicht nur durch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, sondern vor allem durch die Amtsleitung eine zwingende Voraussetzung. Ich hoffe deshalb auch, dass dieser Kurs keine „Eintagsfliege“ bleiben wird. Toll auch, dass einen der Referent nach den Seminartagen weiter intensiv an die Hand nimmt und mit seinen „Adler- Briefen“ per Mail immer wieder an die Seminarinhalte erinnert.

Heinz-Günther Hetterich

Leiter Revisions-/Kreisrechnungsprüfungsamt

Nach dem Besuch/Genuss des genannten Seminars lasse ich mich nicht mehr gar so arg stressen, das ist mein großer Vorsatz.

Auch wenn ich nur für mich sprechen kann - darf ich sagen, dass dieses Seminar aufgrund des Dozenten bzw. der Art und Weise der Durchführung auf jeden Fall gewinnbringend war und hoffentlich noch lange bleibt. Gewinnbringend zunächst nicht im heute scheinbar alles bestimmenden monetärem Sinne, sondern Gewinn am bewussteren Umgang mit mir selbst und meinen Mitmenschen/Kollegen.

Und wenn auch nicht eindeutig mess-/prüfbar, damit dann doch wiederum gewinnbringend für unsere tägliche Arbeit und unseren Dienst für den Bürger.

Erwähnenswert ist außerdem, dass die Aufgeschlossenheit und Offenheit der Kursteilnehmer maßgeblich zum Erfolg beigetragen haben. Besten Dank an unser Haus, auch ganz allgemein für die im Laufe der Zeit angebotenen Kurse/Seminare - von Erste-Hilfe bis Stressmanagement -.

Hubert Wagner  
Sachbereichsleiter Natur- und Umweltschutzverwaltung



Hubert Wagner mit Josef Guggemos (rechts)

Zunächst stelle ich dankbar fest, dass der Arbeitgeber die Wahrnehmung seiner Fürsorgepflicht auch und besonders durch das Angebot eines solchen Seminars unter Beweis stellt.

Der Seminarleiter Herr Harald Schenk nahm bereits 1-2 Wochen vor Seminartermin einzeln mit jedem Teilnehmer telefonischen Kontakt auf. Hierbei wurden Ideen, Vorschläge, Anregungen zum Thema abgefragt.

Das zweitägige Seminar selbst fand in bewährter Weise im Vortragssaal des Gemeindezentrums in Eberfing statt. Herr Schenk, der, vor seiner Tätigkeit als selbständiger Coach, als Manager bei verschiedenen international tätigen Firmen wirkte, sieht in den dort erlebten stressigen Zeiten und deren Aufarbeitung die Grundlage seines heutigen Wirkens. Der vor Energie sprühende, schlanke „Anfang-60-er“ mit einem erprobten Dauerlächeln/Lachen bewältigt seine Aufgabe mit erkennbar, geübter hoher Professionalität. Das zeigt sich eindrucksvoll: an seiner lockeren, begeisternden, überzeugenden, individuellen, offenen Art auf die Teilnehmer zuzugehen, Inhalte in jeder erdenklichen, didaktischen Form (vom Einsatz des Laptop, Beamer, Flipchart, Handouts, Anwenderbroschüre, kleinen Merktzetteln bis hin zum Rundenspiel, leicht nachvollziehbaren Bewegungseinheiten, verbal einfühlsam geführten, musikalisch unterlegten Körper-/Geist-Entspannungsfantasiereisen, einem knallroten, „Knuddel-Smily-Herz“ und der letztlich jedem überlassenen Audio-CD mit den wichtigsten Kernsätzen und wiederum Entspannungsmusik/ -reisen) zu vermitteln. Phasen des Monologisierens wechseln ab mit Rollenspielen, Rekapitulieren der persönlichen Situation und dem Austausch von Erfahrungen/Meinungen im Zweier-/ Rundensetting. Der inhaltliche Spannungsbogen reicht von der anschaulichen Darstellung der wissenschaftlichen Grundlagen der Stressforschung, über die Klärung des persönlichen Stressprofils bis

zur vertieften Vermittlung von einfachen bis anspruchsvollen Bewältigungsstrategien in den Bereichen des Denkens, Fühlens und Handelns. Will ich letztlich nicht nur auf zwei sehr informative und positiv erlebte Fortbildungstage zurückschauen können, sondern künftig effektiv Stressbelastungen vorbeugen und/oder verhindern, so gilt auch hier die nicht neue Devise nur „Übung macht den Meister“. Ich nehme ein oder zwei mir zusagende kleine Techniken, baue diese ab sofort in meinen Alltag ein, achte auf deren Anwendung/Wirkung und gehe so Schritt für Schritt zu mehr Wohlbefinden, Gelassenheit und Ruhe.

Johannes Steden  
Betreuungsstelle



Johannes Steden

Das Seminar kann ich wärmstens weiter empfehlen. Herr Schenk ist ein motivierender Dozent mit einer breiten Palette an Themen und Anregungen. Diese können sowohl den Beruf, aber auch den privaten Lebensbereich verbessern und bereichern.

Ich bin gespannt, welche Veränderungen ich schaffen umzusetzen.

Florian Steinbach  
Sachbereichsleiter Kommunale Bauverwaltung



Florian Steinbach mit Marina Schwarz



Georg Leis, Leiter Sg. 10, zusammen mit Hubert Wagner