



Mit diesem Themenkreis verbindet Gerhard Spitzer seine „Wurzeln“ im Management mit seinem zweiten Lebensweg als Heilpädagoge und Verhaltensforscher.

Zielgruppen:
Schulisches Leitungspersonal
Mittleres Management
Interessierte „Anwärter“ für Burn Out

Kurs / Seminar / Workshop

Work-Life-Balance

„Die Kunst, entspannt zu bleiben“

Referent: Gerhard Spitzer, Verhaltenspädagogin

Mit diesem Input Seminar umreißen wir in aller Kürze die **Hintergründe** und **Auslöser** von »Überlastungs-Reaktionen« im Berufsumfeld. Wir erarbeiten interaktiv einige **Stilmittel** und **Praxis-Tools** zur Vermeidung und **Verbesserung von Erschöpfungs-Zuständen**, sowie deren **Anzeichen**, um buchstäblich eine **gute Balance** zwischen **müssen, sollen, dürfen** und **wollen** zu finden. Die manifeste Erscheinungsform der Erschöpfung, das körperliche und mentale »Flame-out« wird selbstverständlich thematisiert.

Besonderer Wert soll auf Tipps und Tools zur Einsparung persönlicher Ressourcen, bzw. auf mögliches persönliches Entspannungs-Potential gelegt werden.

Im Plenum werden kurze Diskussionspunkte zu Keywords angeregt, wie ...

- »guter« (Eu-) Stress versus »schlechter« (Di-) Stress
- amorph versus metamorph
- »starke« versus »schwache« Mitarbeiter
- Lebensspanne versus »Gesundheitsspanne«
- »hygienisch« versus »unhygienisch«
- Aktionsorientierung versus Ergebnisorientierung (mentale Grundorientierungen)
- unpassend versus anpassend
- Motivierung versus Motivation

Im kurzen Mitmach werden Impulse für erhöhte Achtsamkeit gegeben, wie ...

- Auslage von Zahlentafeln überall im Saal. Jeder Teilnehmer darf die Nummern für sich einem »Flame-out-Warnsignal« an der Projektionswand zuordnen.
- Schildkröten – Feedback. Jeder TN hat ein Zeichenbrett am Rücken und erhält ein beruhigtes, oder gestresstes Feedback via schriftlich- anonymem Schlagwort
- Was alles geht. Die populäre Einstellung von engagierten Mitarbeitern: »Ich kann nicht aus meiner Haut heraus!«, wird eindrücklich durch eine kurze Konditionierungs-Übung widerlegt.

Weitere Keywords:

Modediagnose; Metapher »Ober- und Unterfluss«; Psychohygiene; »Perfektionismus« »sinnfreies Tun«; »Funktionslust« oder die »fünf Minuten Stunde«; Ausgleich; »Im Flow sein« - die schönste Form der Work-Life Balance

Gerhard M. Spitzer,

*Ein Top-Manager motiviert nicht seine Mitarbeiter.
Er schafft das Umfeld für Selbstmotivation.*