

# STELLENMARKT

INSERATESCHLUSS:

Samstag-Ausgabe: Donnerstag, 8.00 Uhr

Alexanderstrasse 24, 7001 Chur  
Tel. 081 255 83 83, Fax 081 255 83 84  
Agenturen in Arosa, Bonaduz, Ilanz, Lenzerheide  
und Thusis

IM INTERNET ABRUFBAR UNTER:  
stellen.suedostschweiz.ch

## Stress-Prävention – Wege aus dem Burnout

Sind Sie gestresst, und drehen Sie sich im Moment im Kreis? Gibt es Momente, in denen Sie alles hinwerfen wollen? Sicher wissen Sie, dass das Leben noch viel mehr zu bieten hat als beruflichen Erfolg. Aber wo ansetzen und beginnen? Die Stress-Prävention bietet Ihnen die Möglichkeit zur persönlichen Veränderung.

Von Caroline Bernardi

Rasanter Wandel und Wachstum der Wirtschaft, grosser Leistungsdruck und gesättigte Märkte, so zeigt sich das heutige Weltbild. Immer mehr Menschen sind von Ängsten, Stress, Burnout und Depressionen betroffen. Die Symptome entwickeln sich schleichend. Reagiert wird oftmals viel zu spät. Wo stehen Sie in diesem Bild? Haben Sie persönliche Ziele und Visionen? Wollen Sie Antworten und sind Sie an Lösungen interessiert? Eine ganzheitliche Betrachtungsweise Ihrer Persönlichkeit liefert Ihnen aufschlussreiche Informationen und zeigt Entwicklungspotenzial auf. Diese umfasst die körperliche, emotionale, mentale und geistige Ebene.



Bild Bruno Wehrle

In der heutigen Zeit wird schwerkichtig der Verstand, d. h. die mentale Ebene des Menschen trainiert und beansprucht. Die übrigen Bereiche sind in Vergessenheit geraten und führen oftmals ein kümmerliches Dasein. Das persönliche Bewusstsein ist der erste Schritt zur Veränderung. Die anschliessende Handlung sichert den langfristigen Erfolg. Jeder Mensch hat unbewusst und bewusst hemmende Verhaltens- und Denkweisen. Ausserdem bestehen Blockaden auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene. Lesen Sie die verschiedenen Ebenen aufmerksam durch, und fragen Sie sich, wo Sie ansetzen sollten. Entwickeln Sie anschliessend Massnahmen für jeden Bereich. Eine weitere Entwicklungsmöglichkeit ist es, die geistige Ebene in sein Leben miteinzubeziehen. Dies kann durch gezielte Entspannungsübungen gefördert werden. Die Übungen helfen Ihnen ausserdem abzuschalten und Abstand zu beruflichen und privaten Dingen zu gewinnen. Dadurch wird Ihre Sichtweise erweitert, und es entsteht Raum für Kreativität und neue Ideen.

### Physische Ebene

Dies ist der materielle Körper des Menschen mit all seinen Organen, Zellen und seiner gesundheitlichen

Konstitution. Dieser Bereich umfasst die körperliche Gesundheit des Menschen. Was können Sie für Ihre Gesundheit tun? Ansatzmöglichkeiten liegen bei der persönlichen Bewegung, Ernährung und Entspannung.

### Emotionale Ebene

Dieser Bereich wird in der Psychologie auch das «innere Kind» genannt. Hier werden die Gefühle wahrgenommen, gespeichert und verarbeitet. Ausserdem beinhaltet es das persönliche Wohlbefinden, die Eigenliebe und persönliche Freuden. Wissen Sie, was Ihnen in Ihrem Leben Freude bereitet?

### Mentale Ebene

Auf dieser Ebene wird analysiert, geplant und Gedanken gespeichert. Auch Fachwissen ist hier abgelegt. Es ist die «kopflastige» Seite des Menschen. Ausserdem beinhaltet sie die mentale Stärke des Menschen, die bewusst trainiert werden kann. Beobachten Sie einmal einen Tag lang, was Sie über sich und Ihr Leben denken. Vielleicht entdecken Sie hemmende Gedanken, die Sie verändern sollten.

### Geistige Ebene

Kreative Einfälle und innovative Ideen haben ihren Ursprung auf dieser Ebene.



ne. Diese Einfälle werden auch als «Bauchgefühl» bezeichnet. Die Impulse tauchen als Gedankenblitze, Gefühl oder Bilder auf. Da sie für den Verstand des Menschen nicht greifbar sind, fehlt vielen Menschen das Vertrauen in ihre Intuition.

Caroline Bernardi  
BERNARDI-Persönlichkeit.Potential.Erfolg.  
Im Städtli 37, 8872 Weesen  
Tel. 079 602 15 14, www.bernardi.li  
caroline.bernardi@bernardi.li,

Ihre Dienstleistungen umfassen Coachings, Seminare und Wellness-Angebote für Einzelpersonen, Teams und Unternehmen.

**Stress-Management – Kraft tanken und Motivation gewinnen**  
Seminar: Donnerstag/Freitag, 26./27. April 07, Start 19.00 Uhr

**Stress-Coaching – Kraft tanken und Motivation gewinnen**  
Einzelcoaching: Termin nach Vereinbarung