



# Phönix Resilienz

Burnout-Prävention und Stress-Reduktion



## **Was bedeutet Resilienz?**

Resilienz oder psychische Widerstandsfähigkeit ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen.

Psychische Widerstandsfähigkeit ist nicht nur in Extremsituationen, sondern immer von Vorteil. Der Begriff wird zum Beispiel für Menschen verwendet, die mit Belastungen der Arbeitswelt in angemessener Weise umgehen und so ihre psychische Gesundheit erhalten.

## **Mythos Stress**

Stress wird mehrheitlich mit hoher Arbeitsbelastung oder psychischem Druck gleichgesetzt. Das subjektive Gefühl «gestresst» zu sein, ist für viele Menschen eine grosse Belastung und führt langfristig zu verschiedenen Krankheitssymptomen, Arbeitsausfällen bis hin zum Burnout.

Stress ist jedoch auch ein überlebenswichtiges Alarmsystem unseres Körpers. Biochemische Prozesse lassen den Körper für kurze Zeit Höchstleistungen vollbringen. Der ganze Organismus ist im «kämpfen oder flüchten» Modus. Dies kann in Krisensituationen das Leben retten. Auf lange Zeit macht dieser Alarmmodus jedoch krank.

In unseren Referaten und Workshops informieren wir über einen gesunden Umgang mit Stress und über Möglichkeiten, aus der negativen Stress-Spirale auszubrechen. Mit einfach umsetzbaren Übungen stärken die Teilnehmenden ihre Resilienz und lernen, mit Druck und Stress umzugehen.



## Referate und Workshops

Wir bieten eine breite Palette an Dienstleistungen zur Stress-Reduktion und Burnout-Prävention. Unsere Referate und Workshops sind informativ, leicht verständlich und das Gelernte ist sofort im Alltag umsetzbar. Dabei ist es uns wichtig, auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden einzugehen und die Themen mit einer Prise Humor zu vermitteln.

Unsere **Kick-Off-Referate** für Firmen, Behörden und Schulen werden individuell auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Ziel der Referate ist, dass die Teilnehmenden ein Grundverständnis von Stress und Resilienz erhalten.

Die **Workshops** können von einem halben bis zu drei Tagen dauern und ihren Anforderungen angepasst werden. Den Teilnehmenden wird ein vertieftes Wissen über Stress und einen gesunden Umgang mit Leistungsdruck und herausfordernden Situationen vermittelt. Mittels alltagstauglichen Übungen und individuellen Resilienz-Strategien motivieren und leiten wir die Teilnehmenden an, eigenverantwortlich und sorgsam mit den körperlichen Energiereserven umzugehen.

In den Resilienz **Einzeltrainings** werden gezielt die individuellen Ressourcen der persönlichen psychischen Widerstandsfähigkeit gesteigert, persönliche Ziele festgelegt und deren Umsetzung gemeinsam verfolgt.

Mittels unserer **medizinischen Check-Up** messen wir den aktuellen Stresspegel und die vorhandenen Leistungsreserven im Körper anhand moderner Blutanalysen. Daraus erstellen wir persönliche Empfehlungen für mehr Wohlbefinden und Gelassenheit im Alltag.



## **Return on Investment [ROI]**

Stress kostet die Arbeitgebenden rund 6,5 Milliarden Franken pro Jahr. Das entspricht etwa 1 Prozent des Bruttoinlandprodukts der Schweiz. Verursacht werden diese Produktivitätsverluste durch den Präsentismus (verminderte Arbeitsleistung aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen) und den Absentismus (Fehlzeiten). Am grössten sind die gesundheitsbedingten Produktivitätsverluste bei den 16- bis 24-Jährigen.

Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz kommt zum Schluss, dass Arbeitsbedingungen, Stress und gesundheitliche Beeinträchtigung klar zusammenhängen. Zwar würden auch private Belastungen zum Stress beitragen. Ungünstige Arbeitsbedingungen gehörten jedoch zu den wichtigsten Einflussfaktoren und sollten somit in der Stressprävention besondere Beachtung finden.

Der ROI für Massnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung wird in internationalen Studien mit dem Verhältnis 1:3 beziffert. Der Rückgang der Fehlzeiten bewegt sich zwischen 12 % und 36 %.



**Alexander Haener** ist in Nunningen, einem Achthundertseelendorf im Schwarzbubenland, aufgewachsen. Ein total verkorktes Selbstbild führte ihn zielgenau in die Katastrophe: Mit dreissig Jahren versuchte er sich das Leben zu nehmen. Das hat offenbar nicht wirklich gut geklappt. Heute teilt er seine autobiografischen Erfahrungen und hilft, ein selbstbestimmtes, authentisches Leben zu führen.



Er ist seit über fünf Jahren als Referent zu den Themen Stress, Burnout und Resilienz unterwegs und arbeitet als Resilienz-Trainer, InnerCoach und Mediator.

2017 hat er das Fachbuch «rabenschwarz - das etwas andere Resilienzbuch» mit autobiografischen Episoden, einem fachlichen Teil über Stress und Resilienz und einem praktischen Übungsteil geschrieben.

ISBN 978-3-86460-652-6



## **Phönix Resilienz**

Referate | Workshops | Trainings | Kongresse  
Unterrottenweg 7  
CH-4208 Nunningen

Mobile +41 [0]78 880 34 91  
E-Mail [aha@phoenix-resilienz.ch](mailto:aha@phoenix-resilienz.ch)  
Website [www.phoenix-resilienz.ch](http://www.phoenix-resilienz.ch)

Praxisadresse für Resilienz-Trainings  
Qurateam Psychologie | Psychiatrie  
Steinenberg 23  
CH-4051 Basel

Termine auf Anfrage

## **Bärenstark Club**

Resilienztraining für Kinder und Jugendliche  
Konfliktbewältigung | Mediationen  
Unterrottenweg 7  
CH-4208 Nunningen

Website [www.baerenstark-club.ch](http://www.baerenstark-club.ch)

