

# Neue Kraft für High Performer

Einwöchige Akutintervention für Stress-, Burnout-, Depression- und Angststörungsgefährdete Leistungsträger



## Zielgruppe

- Leistungsträger, die starke Stresssymptome zeigen
- Leistungsträger, bei denen ein Burnoutprozess vermutet werden kann
- Leistungsträger, die Anzeichen von Depression oder Angststörungen zeigen
- Wiedereinsteiger nach stressbedingten Erkrankungen



## Psychische Probleme sind immer noch ein Tabuthema unter Spitzenkräften

Jedoch wird selbst bei gefestigten Persönlichkeiten derzeit schwer an der psychischen Stabilität gerüttelt. Private Herausforderungen und berufliche Belastungen zehren stark an den eigenen Kräften und verbrauchen einen Großteil der verfügbaren Ressourcen. Die globalen äußeren Umstände verlangen viel Kraft und Energie ab, die zum Funktionieren, zum Leisten und zum Performen fehlen. Mit leeren Tanks geht es mit Volldampf direkt in die nächste Dauer-Krise – Burnout und Depression können die Folge sein.

Die Maßnahme dient zur Stabilisierung zur Verhinderung eines progredienten Burnoutprozesses, dem Erhalt der Leistungsfähigkeit durch Reflexion der Gestaltung von Beruf und Privatleben sowie Erschließung von Ressourcen und „Tankstellen“. Zusätzlich wird ein persönlicher Handlungsplan zur Förderung von Arbeits- und Lebenszufriedenheit entwickelt.

### Inhalte und Vorgehen bei der einwöchigen Akutintervention *mit unserem Experten Heribert Fischedick:*

Die Maßnahme für maximal zwei Teilnehmende beginnt montags um 10.00 Uhr und endet freitags um 16.00 Uhr (Anreise in Eigenregie der Teilnehmenden). Veranstaltungsort sind z. B. das Hotel und Spa-Resort „Freund“ am Nationalpark Kellerwald-Edersee (Wellness Innovation Award 2014), Kloster Maria Laach/Eifel oder ein Hotel nach Wahl der Teilnehmenden.

### Methoden

- Klassische Coachinginterventionen (aus systemischer Beratung, kognitiver Umstrukturierung, Transaktionsanalyse, Arbeit mit dem inneren Team) und schriftliche Unterlagen zur persönlichen Weiterbearbeitung
- Bioenergetische Körperübungen zur Vertiefung der Selbstwahrnehmung und der Entspannungsfähigkeit
- Trance-Übungen zur Entspannung, Verbesserung der Schlafqualität und Aktivierung von Ressourcen
- Zeiten zu persönlicher Besinnung, Aufenthalt in der Natur und zur Inanspruchnahme von Wellnessangeboten

### Ablauf

- täglich 2 Einzelcoachings pro Teilnehmenden
- täglich eine gemeinsame Runde Körperübungen
- täglich eine gemeinsame Runde Meditation

Angebot für  
Firmenkunden  
pro Person  
9.750 € bei einem,  
7.500 € bei zwei Teilnehmern  
(m/w/d)

[Selbstzahler-Preis auf Anfrage]

jeweils zzgl. 19% ges. MwSt.  
zzgl. Anreise in Eigenregie, zzgl.  
Unterbringungskosten