



## **Reif für die Insel**

## **Stressmanagement für Männer**

Wir stehen heutzutage unter extremen Mehrfachbelastungen. Hektik, eventuelle Spannungen am Arbeitsplatz, hohe Anforderungen im Beruf, in der Familie und im Freizeitbereich fordern ein Höchstmaß an Leistung und Energie. Grund genug, sich gestresst zu fühlen.

Zusätzlich ist eine Hauptursache für Stress in uns selbst angelegt, d.h. der Druck überrollt uns auch von innen her: Ängste, subjektive Wahrnehmungen, nicht abgrenzen können, unsere Einstellungen und Erwartungen an uns selbst.

Körperliches und seelisches Ungleichgewicht, geschwächte Identität, Verlust unseres Selbstvertrauens - bis hin zu Burnout sind die Folgen.

Zwar sind viele Menschen in der Lage, durchaus ihre Stress-Symptome sehr genau zu beschreiben. Doch Lösungsansätze sind nicht sichtbar...

### **Ziel:**

Sie erarbeiten sich einen Überblick über Ihre persönlichen Stressoren und sind in der Lage, Belastungen jeglicher Art realistischer einzuschätzen.

Anhand von Beispielen aus dem Alltag erkennen Sie, wie Partnerschaft, Beruf, Umfeld, soziale Kontakte und die eigene Persönlichkeit aufeinander einwirken. Sie nehmen sich ernst, indem Sie zum einen immer wieder die eigene Rolle überdenken und überprüfen - zum anderen aber auch Ihre persönliche Philosophie mit Blick auf Ihren Beruf, Ihre Familie, Ihr Umfeld.

Wichtige Einsichten führen Sie zu langfristiger Stressbewältigung. Einstellungsänderungen und Entspannungstechniken zeigen überdies unmittelbare Wirkungen.

**Das Seminar findet statt vom 22. bis 26. Juni 2009 auf der schönen Insel Sylt.**

Tagungsort ist die Akademie am Meer. (s. auch [www.Akademie-am-Meer.de](http://www.Akademie-am-Meer.de) )

Teilnahmebetrag für GdP-Mitglieder 110 €. Nichtmitglieder zahlen 300 €. Die Teilnehmerzahl ist auf 14 Personen begrenzt, die Platzvergabe erfolgt nach einem Regionalgruppenschlüssel.

Anmeldungen bitte schriftlich mit Angabe von Vorname, Zuname, Geburtsdatum, Privatanschrift, telefonische Erreichbarkeit an: [Dorith.Schulz@gdp-online.de](mailto:Dorith.Schulz@gdp-online.de) oder per Fax 0431-17092.

**Andreas Sankewitz (Seminarleiter)**

**Jürgen Bieber (Co-Leitung)**