



Karla Frank

- Krankenschwester und Pflegedienstleitung (WKA)
- Betriebswirtin (Schwerp. Krankenhauswirtschaft) (VWA)
- Systemische Beratung und Therapie (WISL)
- Systemaufstellungen (WISL)
- Systemisch-Integratives Gesundheitscoaching und Stressmanagement“ (WISL)

Termine bitte nach Vereinbarung

Eine Voranmeldung ist erforderlich. Sie erreichen mich unter den angegebenen Verbindungen:

- ⇒ Per Tel.: 07266 / 30 90 77 oder
- ⇒ Per FAX: 07266 / 918 85 52 oder auch
- ⇒ Mit einer E-Mail: kontakt@karlafrank-systemische-beratung.de

Kosten

- Im Einzel Coaching á Modul (ca. 1 – 1,5 Std.) = **60 €**
- Im 2- Personen Coaching á Modul (ca. 1 – 1,5 Std.) = **50 € pro Person**
- Im 3- Personen Coaching á Modul (ca. 1 – 1,5 Std.) = **40 € pro Person**



Bankverbindung:
Raiffeisenbank Kraichgau e.G.

♦ BLZ: 667 623 32
♦ Kto. Nr.: 11 706 00

KARLA FRANK

Systemische Beratungspraxis



- ♦ Gesundheitscoaching und Stressmanagement

Stressmanagement und Lebensbalance

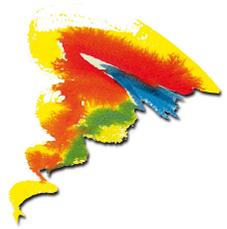
(Life Balance)

im privaten und im beruflichen
Alltag

- Inhalte zu den einzelnen Beratungssequenzen
(7 Module / Termine)

Veranstaltungsort:

Karla Frank
Systemische Beratungspraxis
Römerstrasse 18
74912 Kirchart



Stressmanagement und Lebensbalance (Life Balance) im privaten und im beruflichen Alltag
➤ Inhalte zu den einzelnen Beratungssequenzen (7 Module /Termine)

Modul 1 - _____
Termin

- Überblick und Ziele
- 1. Vorstellung und Situationsbeschreibung / Problemschilderung
Fragen für neue Perspektiven
- 2. Aktueller Stand – Evtl. Einleitung erforderlicher Interventionen
- 3. Was möchte ich mit dem Einzelcoaching bezwecken bzw. erreichen?
- 4. Zusammenfassung der Ziele
„Selbstgesteuerte Ziele“ – „Außengesteuerte Coaching-Ziele“
- 5. Meine eigene To-Do – Liste zur Stressbewältigung
- 6. Imaginationsübung » Lösung «

Modul 2 - _____
Termin

- 1. Theorieinput
Begriffserklärungen – „Stress, Stressoren, Stressreaktion, Körperreaktion und das menschliche Nervensystem“

Was macht Stress zum Problem?
Was kann ich tun?
- 2. Belastungsdiagnose 1
Was ist (für mich) Stress?
Eigen- und Fremdwahrnehmung
- 3. Belastungsdiagnose 2
Wir reagieren mit dem ganzen Körper – Stressfragebogen
- 4. Wahrnehmungsübung „Reise durch den Körper“ (Sensory Awareness)

Modul 3 - _____
Termin

- 1. Belastungsdiagnose 2
Mein Stress und wie ich darauf reagiere.
Zusammenfassung Belastungsdiagnose
- 2. Zusammenspiel von Körper – Gedanken – Gefühle – Verhalten

Selbstbeobachtung: „Körperempfindungen“ / „Gefühle“

Körper: Möglichkeiten der Veränderung

Gefühle: Möglichkeiten der Veränderung

Zusammenfassung - Kurzfristige Bewältigung von Belastungssituationen (Kognitionen) und Langfristige Bewältigung von Belastungssituationen (Einstellungsänderung)
- 3. Wahrnehmungsübung »Geräusche«
Wahrnehmungsübung »Gedanken«

Modul 4 - _____
Termin

- 1. Die Gedanken sind immer da
Baustein - Gedanken: Überblick
Gedankenspiel
- 2. Die Rolle von Entspannungsverfahren
Kurz – Entspannungsübung (Ampelübung)
Übungen zur Progressiven Muskelrelaxation (PMR)
PMR » Hände und Schulter«

Worauf es beim Üben ankommt
Verlaufsprotokoll zum Üben
- 3. Situationsbezogene Kognitionen
- Ausgangslage –

Übungsblatt: Problem- und Lösungsdusche

Perspektivenwechsel – Die beiden Seiten der Medaille

Was tun, wenn's »brennt«?

Modul 5 - _____
Termin

- 1. Motive und Einstellungen als stabile Kognitionen

Beziehungswerkzeuge - Zuhören
Auswertung zur Kommunikationsübung „Zuhören“

Übungsblatt 1+2: Irrationale Einstellungen?

Vorurteile

Innere Antreiber und meine Gegenargumente

Innere Antreiber und innere Erlauber

Meine Antreibersätze

Eltern-, Kind-, Erwachsenen-Ich
- 2. Entspannungsübung: »Achtsamkeit und Toleranz«

Modul 6 - _____
Termin

- 1. Realistische Selbsteinschätzung und Selbstverantwortung

Der Nutzen meiner Arbeit

Veröffentlichung: Gedanken sind nur Gedanken

10 Gebote der Gelassenheit
- 2. Gefühle

Unterscheidung von Gedanken und Gefühlen

Suche nach persönlichen Ressourcen

„ICH“

Übung: Ressourcen 1 – 2

Anker als Helfer der Ressourcenaktivierung

Möglichkeiten der Veränderung: Gefühle

Gefühle: Überblick
- 3. Imaginationsübung: Ankerübung

Modul 7 - _____
Termin

- 1. Leistung und Beziehungen leben
Zuwendung und Wahrnehmung:
Meine Tagesrhythmen

Freizeit Bestandsaufnahme – Aktivitäten (F 1)
Freizeit Bestandsaufnahme – Beziehungen (F 2)
Früher – mit wenig Belastung - Heute

Auswertung: Aktivitätenliste

Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte
Begrenztes Leben

Auswertung: Zeit im allgemeinen Sprachgebrauch

Leistung und Beziehungen leben: Überblick
- 2. Ernte und Abschied

Fantasie-Reise

Was ich mitnehmen möchte – ein Anker für daheim

Konzept - Salutogenese:

Der Weg zur seelischen Gesundheit

- Verstehbarkeit
- Beeinflussbarkeit
- Sinnhaftigkeit des Geschehens

A. Antonovsky