



DR. MONICA BOOS  
— project consulting . coaching —

## **Stressbewältigung und achtsames Selbstmanagement (Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR)**

Stress als ein uns allen bekanntes Phänomen kann die unterschiedlichsten Auslöser haben. Leistungsdruck, Zeitmangel, Überforderung sind nur die offensichtlichsten. Und auch wenn diese Form der Überlastung verbunden mit einer hohen Reizdichte für uns alle Alltag ist und teilweise schon fast zum guten Ton gehört, eine dauerhafte Stressbelastung kann zu Konzentrations-schwierigkeiten, Gereiztheit, Angstgefühlen, Schlafstörungen bis hin zum viel zitierten Burn Out führen.

In Deutschland empfinden die Menschen ihr Leben als immer stressiger, wobei der Job als Stressfaktor Nr. 1 angegeben wird. Mehr als 40% aller Berufstätigen fühlen sich durch die Arbeit abgekämpft und verbraucht, und keine andere Berufsgruppe hat so hohe Stresswerte wie die der Führungskräfte. Daher suchen Sie nach Wegen, wie sie mit den rasch wechselnden Anforderungen und Belastungen so umgehen können, dass ihre Fähigkeit zur kompetenten Selbstführung und ihre Vitalität und Lebenskraft nicht darunter leiden. Gleichzeitig liegt in ihrem (sozialen) Führungsverhalten das größte Potential zur Stressprävention in der Arbeitswelt.\*

*Stressbewältigung durch Achtsamkeit* (Mindfulness Based Stress Reduction, kurz MBSR) nach Dr. Jon Kabat-Zinn ist ein wissenschaftlich fundiertes Konzept, das heute weltweit auch in Führungsetagen großer Konzerne gelehrt wird. Es ist eine einfache und zugleich hoch effiziente Methode mit Druck umzugehen und die Menschen stressresistenter zu machen.

Durch das regelmäßige Praktizieren der Achtsamkeit lernen Menschen, ihre Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment zu richten und das eigene Verhalten sowie automatisierte Gedanken, Gefühls- und Handlungsmuster zu beobachten und (Handlungs)alternativen zu entwickeln. Mit der Zeit bauen Sie Ihre Beschwerden ab, erfahren mehr Gelassenheit und Entspannung. So entsteht eine besondere Form des kompetenten Selbstmanagements, das auch für herausfordernde Führungs- und Beziehungssituationen mehr Konzentration, Kraft und Kompetenz verleiht.

### **Meine Angebote:**

Achtsamkeitstrainings in Form von klassischen MBSR-Kursen oder als spezifisch zugeschnittene Trainings im Gruppen- und Einzelsetting für Mitarbeiter und Führungskräfte in Unternehmen.

IntrovisionCoaching als eine Methode des Business Coaching zur effizienten Lösung von inneren Konflikten und Blockaden.

Workshops und Impulsreferate rund um die Themen Stressbewältigung, Achtsamkeitstraining, achtsame Selbstführung und Selbstmanagement, Mindful Leadership.

### **Zu meiner Person:**

Studium und Promotion der Volkswirtschaft in Freiburg, Paris, Texas ◦ Langjährige Mitarbeiterin und Führungskraft im Großkonzern ◦ Seit 2009 selbständige Projektberaterin und Coach, Unternehmerin ◦ Zertifizierte Ausbildungen Business Coaching, Angewandte Organisationsentwicklung, MBSR ◦ IntrovisionCoaching

\*Stressreport der Bundesregierung (2012), TK-Studie zur Stresslage der Nation (2013), 360-Grad-Bertrachtung der Bertelsmann-Stiftung (2015)