

runterschalten 

## **Runterschalten in Unternehmen**

Workshop-Programm 2023  
Betriebliche Gesundheitsförderung



### **Mag. Eva Neumayer-Steiof**

Qi Gong – Achtsamkeit – Entspannung  
Betriebliche und private Gesundheitsförderung

eva@runterschalten.at  
+43 699 117 26 777  
www.runterschalten.at

## Inhalt

Achtsamkeit in Organisationen .....	2
Stressmanagement & Burn Out-Prophylaxe .....	4
Stressreduktion durch Achtsamkeits- und Genusstraining .....	6
Wege aus dem Stress – Übungen für Zwischendurch .....	7
Resilienz & Selbstfürsorge .....	8
Achtsamer und wertschätzender Umgang mit sich selbst und anderen.9	
“Der Stift tanzt” .....	10
Regelmäßige Entspannungs-, Qi Gong oder Achtsamkeits-Einheiten ..	11
Stressbewältigung durch Achtsamkeit – 8-wöchiger MBSR-Kurs.....	11



# Achtsamkeit in Organisationen

## Dauer

- 1 Einführungs-Kurzworkshop 2 h inkl. praktischer Übungen
- 6 Follow-Up Termine á 1,5 h, 2-wöchentlicher Rhythmus
- In Zwischenzeit eigenständige Übungspraxis mit unterstützenden Lernhilfen (u.a. Audios, Videos)
- Individuelle Einzeltrainings bei Bedarf

## Ort

- Online oder in Präsenz im Unternehmen

## Inhalt

- Grundlagen über Achtsamkeit / Bedeutung im Zusammenhang mit Stress / Forschung & Studienergebnisse zu Achtsamkeit und Meditation / Arten der Achtsamkeitspraxis
- Selbsterfahrung: u.a. Rosinenübung, achtsames Hören, Spaziergang, Körperwahrnehmung
- Formale Praxis: Achtsamkeitsmeditation im Sitzen und Gehen, achtsame Bewegung mit Übungen aus dem Qi Gong, Mitgefühlsmeditation
- Methoden aus der Positiven Psychologie, wie z.B. positiver Tagesrückblick, Dankbarkeit
- Achtsame Kommunikation
- Achtsame Pausengestaltung / Achtsamkeit im Alltag
- Erfahrungsaustausch: Lernen von der Gruppe

## Eigenständige Übungspraxis mit Support durch Lernhilfen:

- Kursunterlagen = Präsentation vom Einführungsworkshop
- Vorlagen u.a. positiver Tagesrückblick
- Audios: Meditationen
- Videos: Qi Gong
- Notizbuch zur Aufzeichnung eigener Erfahrungen und Sammlung etwaiger Fragen

## Dein Nutzen

- Sich eigener stressverschärfender Gedanken gewahr sein und leichter aus destruktiven Gedankenspiralen aussteigen können
- Signalzone Körper schärfen – Stresssymptome frühzeitig erkennen und angemessen handeln
- Ausgleich durch Bewegung und stille Momente für sich schaffen
- Mehr Bewusstheit für einen gesunden Lebensstil
- Gelassenheit, Gefühl von innerer Ruhe entwickeln
- Sich von herausfordernden Momenten schneller erholen
- Sinneskanäle wieder öffnen und schulen – mehr Genuss im Alltag
- Mehr Wohlbefinden, Wertschätzung, Dankbarkeit erfahren und leben
- Gemeinsames „sich“ erleben, Austausch - für ein gutes, wertschätzendes und offeneres Betriebsklima
- Regelmäßige Übungspraxis für nachhaltigere Effekte und eigenständige Weiterführung durch Unterstützung via Audios, Videos, Übungsbeschreibungen

# Stressmanagement & Burn Out-Prophylaxe

## Dauer

- 1 Einführungsworkshop 2 h inkl. Reflexionen und Übungen
- 8 Follow-Up Termine á 2 h, wöchentlicher Rhythmus
- In Zwischenzeit eigenständige Übungspraxis mit unterstützenden Lernhilfen (u.a. Audios, Videos)
- 1 Post-Workshop á 2 h, 4 Wochen nach letztem Follow-Up: Erfahrungsaustausch der eigenen Praxis, Fragen, gemeinsames Üben
- Individuelle Einzeltrainings bei Bedarf

## Ort

- Online oder in Präsenz im Unternehmen

## Inhalt

- **Einführungsworkshop:**
  - ✓ Grundlagen Stress, Burn-Out, Reflexion eigener Stressoren / Stressverstärker / Stressreaktionen, Gesundheitsgefahren durch chronische Stressbelastung
  - ✓ Bedeutung von Entspannung und regelmäßigen Pausen
  - ✓ Reflexion Balance Lebensbereiche, eigene Balancefaktoren / eigene Ressourcen stärken
  - ✓ Entspannungsübungen kennenlernen
  - ✓ Ausblick Follow-Ups – Balancefelder – Selbstverantwortung für Gesundheit

- **8 wöchentliche Follow-Ups** Theorie, Reflexion, praktischer Übungsteil
  - ✓ **Signalzone schärfen**
    - Achtsamkeit** – Bewusstheit schärfen
    - Selbstmanagement** ins. Pausengestaltung, Auszeiten, Zeiten für Balancefaktoren, Reflexionen, Netzwerk
  - ✓ **Mentale Aspekte / Einstellung** - Beleuchtung stressverschärfender Denkstile / positiver Tagesrückblick / Dankbarkeit ...
  - ✓ **Körper/Körperhaltung** – den Körper entspannen, bewegen und stärken, Bewegung/Sport als wichtiger Aspekt um Stresshormone abzubauen
  - ✓ **Entspannung & Atem** – Entspannungsmethoden kennenlernen
- Planung des eigenen Gesundheitsprojektes

## Eigenständige Übungspraxis mit Support durch:

- Kursunterlagen = Präsentation vom Einführungsworkshop
- Vorlagen u.a. für Reflexionen
- Audios Meditationen
- Videos Qi Gong, kleine Übungen für Zwischendurch
- Notizbuch – Aufzeichnung eigener Erfahrungen

**Dein Nutzen:**

- Vermittlung von theoretischen Aspekten zu Stresstheorie, Entspannung, sowie praktischen Übungselementen
- Eigenständige Praxis zu den unterschiedlichen Balancefeldern – jeweils spezielle Übungen für die Woche, dadurch nachhaltige Wirkung
- Erlernen von kurzen Übungen für Entspannungs- und Energietank-Pausen für mehr Klarheit und innere Ruhe
- Entspannte und achtsame Grundhaltung sowie mehr Zufriedenheit der Mitarbeiter:innen
- Eigene Ressourcen erkennen und stärken
- Erlernen von Tools, um im Alltag einen Ausgleich zu schaffen – Balance herstellen für mehr Energie und Ruhe im Alltag
- Selbstwirksamkeit erfahren und Selbstverantwortung für die Gesundheit fördern: Erkennen von Stress-Signalen (u.a. körperliche Ebene, Stressspirale), Kennenlernen von Tools, die für die Gesundheit förderlich und leicht umsetzbar sind



# Stressreduktion durch Achtsamkeits- und Genussstraining

## Dauer

- 1 Tages-Workshop

## Ort

- Im Unternehmen oder im unternehmensnahen Seminarhotel mit Park oder Garten

## Inhalt:

- Grundlagen Achtsamkeit, Genussstraining
- Bedeutung von Achtsamkeit & Genuss in der betrieblichen Stressbewältigung
- Übungen:
  - ✓ Genuss im Gehen: Genussspaziergang, lernen den Fokus auf bestimmte Aspekte zu lenken
  - ✓ Achtsamkeit im Gehen: Gehmeditation in der Natur und indoor, um sich besser zu verankern, Halt zu finden
  - ✓ Achtsames Essen: Rosinenübung & achtsames Mittagessen, die Sinne schulen und die Aufmerksamkeit auf das Erleben des gegenwärtigen Moments bringen
  - ✓ Achtsames Hören: Übung im Freien – Lauschspaziergang, Übungen indoor: Geräuschmeditation, Achtsames Lauschen von Naturgeräuschen, Musikstücken. Zusammenhang von Hören und u.a. Körperwahrnehmung, Gedanken erfahren, einen achtsamen Umgang mit Geräuschen erlernen
  - ✓ Achtsamer Erfahrungs-Austausch: aktives Zuhören und achtsames Erzählen, achtsame Kommunikation

- ✓ Genussvolles Bewegen – auf eigene Körpergrenzen achten
- ✓ Achtsames Atmen: Atemmeditation, Nutzen für Vorbereitung für Kundengespräche, Präsentationen etc.
- ✓ Genussvolles Riechen: Orangenübung, Vielfaltübung – Entspannungsfähigkeit und Wohlfühl erhöhen
- Transfer in den Arbeitsalltag

## Dein Nutzen

- Aufbau regenerativer Fähigkeiten & Ressourcen
- Förderung des Gemeinschaftsgefühls, Teambuilding
- Wertschätzender Umgang und Gesprächskultur
- Aufmerksamkeit auf das Erleben des gegenwärtigen Moments lenken – mehr Fokus im Alltag, Verbesserung der Konzentration
- Erkennen und Respektieren von Grenzen – achtsamer Umgang mit Stress
- Achtsame innere Haltung aufbauen, durch Übungen festigen und im Arbeitsalltag integrieren – Förderung der Zufriedenheit und des Wohlfühls der Mitarbeiter:innen, erhöhte Bindung an das Unternehmen

# Wege aus dem Stress – Übungen für Zwischendurch

## Dauer

- „Schnuppereinheit“ mit theoretischen Inputs und Praxis á 1 Stunde
- Wöchentliche Einheiten á 1 Stunde

## Ort

- Online oder in Präsenz im Unternehmen
- Variante: Achtsamkeitsspaziergang in der unternehmensnahen Umgebung

## Inhalt

- Warum sind Pausen für die Stressbewältigung wichtig?
- Bedeutung der Selbstfürsorge
- Körper in Schwung bringen und lockern mit Übungen aus dem Qi Gong
- Entspannung für die Augen für eine verbesserte Konzentrationsfähigkeit
- Mobilisierung des Körpers insb. Schulter-, Nackenbereich, Hände – Abbau von körperlichen Stresssymptomen
- Körperwahrnehmungsübungen – Wohlgefühle im Körper, sowie Stress-Symptome besser erkennen und dies für die Stressbewältigung nutzen
- Atemübungen zur Förderung der Entspannung und Stressabbau
- Achtsamkeitsmeditation im Sitzen und Gehen für mehr Bewusstheit und Gelassenheit

- Achtsamkeitsspaziergänge
- Erfahrungsaustausch hilft von der Gruppe zu lernen
- Pausengestaltung planen
- Umsetzungshilfen für den Alltag

## Eigenständige Übungspraxis mit Support durch:

- Kursunterlagen – Beschreibung der Übungen
- Audios Meditationen
- Videos zu ausgewählten Bewegungsübungen
- Notizbuch – Aufzeichnung eigener Erfahrungen

## Dein Nutzen

- Entspannte Grundhaltung der Mitarbeiter:innen
- Stärkung einer positiven Atmosphäre im Unternehmen
- Bindung der Mitarbeiter:innen an das Unternehmen, da der Zufriedenheitsfaktor steigt
- Integration von praktischen Übungen und Sensibilisierung von Stress-Symptomen in den Arbeitsalltag
- Förderung des Teamgefühls und des Teamgedankens
- Dranbleiben an eigener Gesundheitsvorsorge durch regelmäßige Praxis im Unternehmen und durch Förderung der eigenen Übungspraxis



# Resilienz & Selbstfürsorge

## Dauer

- 4 Module á 2 h, wöchentlicher Rhythmus

## Ort

- Online oder in Präsenz im Unternehmen

## Inhalt



## Dein Nutzen

- Mit Hilfe von Achtsamkeit und Selbstfürsorge Stressbelastungen aktiv entgegenzuwirken
- Erhöhung der Resilienz, die Fähigkeit mit Belastungen auf eine konstruktive Weise
- Stärkung der eigenen Ressourcen
- Entwicklung eines gelebten selbstfürsorglichen Verhaltens
- Kennenlernen von achtsamkeitsbasierten Interventionen, dem Lenken der Aufmerksamkeit auf Positives
- Förderung des Teamgefühls und des Teamgedankens
- Dranbleiben an eigener Gesundheitsvorsorge durch regelmäßige Praxis im Unternehmen und durch Förderung der eigenen Übungspraxis

Workshop in **Zusammenarbeit** mit meinem Kollegen MMag. Philipp Zimmermann, Gesundheitspsychologe, Klinischer Psychologe, Arbeitspsychologe, Supervisor, Coach, MBSR-Lehrer

## Eigenständige Übungspraxis mit Support durch:

- Kursunterlagen = Präsentation vom Einführungsworkshop
- Audios Meditationen, Körperreise



## Achtsamer und wertschätzender Umgang mit sich selbst und anderen

### Dauer

- Einmalig 2 h

### Ort

- Online oder in Präsenz im Unternehmen

### Inhalt

- Theoretische Grundlagen zu den Themenfeldern Achtsamkeit / Selbstfürsorge / Qualitäten achtsamer Kommunikation und Bedeutung eines wertschätzenden Umgangs mit dem eigenen Körper und Gefühlen
- Impulse zur Umsetzung und Integration ins Leben
- Übungen zu den o.g. Themenfeldern, um sie "spürbar" werden zu lassen
- Austausch/Raum für Fragen

### Dein Nutzen

- Stärkung einer positiven Atmosphäre im Unternehmen
- Bindung der Mitarbeiter:innen an das Unternehmen, da der Zufriedenheitsfaktor steigt
- Stärkung einer wertschätzenden und konfliktfreieren Kommunikationskultur im Unternehmen
- Förderung der Zufriedenheit der Mitarbeiter:innen
- Selbstverantwortung der Mitarbeiter:innen für Gesundheit und Entspannung fördern
- Förderung des Teamgefühls und des Teamgedankens



## “Der Stift tanzt”

Mit freien und entspannenden Zeichen- und Schreibübungen gedanklich zur Ruhe kommen

### Dauer

Einmalig 2 h

### Ort

- Präsenz im Unternehmen

### Inhalt

- Kurzer theoretischer Input: Achtsamkeit als wertvolle Ressource der Stressbewältigung, Bedeutung von Entspannung
- Praxisteil:
  - ✓ Freewriting – freies Schreiben
  - ✓ Entspannende und meditative Zeichen- und Malübungen:
  - ✓ z.B. Zentangle, um Gedanken, Stimmungen zeichnend mit Bleistift und/oder Farbstiften auf Papier zu bringen und um in einen meditativen Zeichen-Flow zu kommen
- Austausch in der Gruppe über Erfahrungen

### Hinweis

Es sind weder spezielle Schreib- noch Zeichenkenntnisse bzw. -talente notwendig. Es braucht nichts vorgelesen bzw. präsentiert werden.

### Dein Nutzen

- Konzentrationsfähigkeit und das bewusste Erleben des Moments verbessern
- Aktive Stressreduktion, kreatives Abschalten und Entspannen in Arbeitspausen oder nach der Arbeit
- Stärkung der Gesundheit und Wohlbefinden
- Stimmung heben und zur Ruhe kommen
- Kreativität der Mitarbeiter:innen fördern
- Sich Freiräume geben und Leichtigkeit ins Leben lassen
- Förderung des Teamgedankens
- Gemeinsames sich erleben, Austausch - für ein gutes, wertschätzendes und offeneres Betriebsklima

## Regelmäßige Entspannungs-, Qi Gong oder Achtsamkeits-Einheiten

### Dauer

- 1 h im wöchentlichen Rhythmus, semesterweise

### Inhalt

- Erlernen unterschiedliche Entspannungsmethoden (z.B. Progressive Muskelentspannung, Atemübungen) oder
- Qi Gong-Einheiten in Bewegung und in Stille oder
- Achtsamkeitspraxis, wie Atem- und Sitzmeditation, Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung, Sinnesschulung

### Ort

- Online oder in Präsenz im Unternehmen

### Dein Nutzen

- Zur Ruhe kommen und Nervosität abbauen
- Frische Energie gewinnen und in Schwung kommen
- Äußere und innere Stabilität finden
- Ausgleich zu sitzender Tätigkeit
- Bewusstheit und Sensibilität für den gegenwärtigen Moment entwickeln – Konzentrationsfähigkeit erhöhen

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit – 8-wöchiger MBSR-Kurs

### Dauer

- 8-wöchiges Kursformat nach dem Begründer Jon Kabat-Zinn. Wöchentliche Termine á 2,5 h, sowie 1 Tag der Achtsamkeit

### Inhalt

- Praktische Übungen, wie u.a. Sitzmeditation, Body Scan, achtsame Körperübungen (Yoga im Liegen und Stehen)
- Informationen und Theorie u.a. zur Stressthematik, Umgang mit Alltagsbelastungen, achtsame Kommunikation, Selbstfürsorge
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe

### Ort

- Online oder in Präsenz im Unternehmen

### Dein Nutzen

- Milderung allgemeiner Stress-Symptome, sowie Burn-Out-Prophylaxe
- Körper und geistige Aktivitäten bewusster wahrnehmen und dadurch Grenzen besser erkennen
- Innere Ressourcen aufbauen und mobilisieren
- Innere Ruhe und Frieden finden, um mit Stressbelastungen besser umgehen zu können
- Aufmerksamkeit und Konzentration erhöhen
- Entwicklung eines größeren Vertrauens, um in schwierigen Situationen angemessen zu handeln
- Verbesserung der Lebensqualität

Gerne stimme ich Workshopinhalte, Zeitrahmen und Orte auf dein betriebliches Gesundheitsförderungsprogramm ab.

Ich freue mich auf deine **Kontaktaufnahme!**



**Mag. Eva Neumayer-Steiof**

Qi Gong – Achtsamkeit – Entspannung  
Betriebliche und private Gesundheitsförderung

eva@runterschalten.at

+43 699 117 26 777

**www.runterschalten.at**

