Selbstfürsorge

Wie wir im (Arbeits-) Alltag auf uns achten können

Wolfgang Parnitzke
Business Coach
für Fokus & Achtsamkeit

Wer bin ich?

Selbständiger Business Coach und Trainer für Resilienz und Führung

Ausbildung zum Business Coach bei der IHK München
Ausbildung zum Resilienz Coach

Burnout in 2015
22 Jahre Industrie, 10 Jahre Führungskraft
Dipl.-Ing. Maschinenbau (TU)

Jahrgang 1968
1 Sohn

Der Vortrag gibt Impulse aus eigenen Erfahrungen

-> wie Sie für sich selbst Sorge tragen – mit einfachen Mitteln

-> wie Sie Ihren Arbeitsalltag bewältigen können

ohne krank zu werden

ohne aussteigen zu müssen

Unsere Zeit = unsere Energie

Unsere Zeit = unsere Energie

Wofür verwenden wir unsere Energie?

Was ist uns wirklich wichtig?

Wieviel dieser Zeit können wir selbst bestimmen?

Die Lebenssäulen

Job	Familie/ Freunde	Ich

Ich-Zeit

Wie viel Zeit hat Ihr Ich? Im Blickpunkt: Ihnen geht es gut

Wenn es Ihnen gut geht, geht es auch den anderen gut

Beispiele: Hobbies (Musik, Sport, Natur)

Liste angenehmer Aktivitäten

Liste angenehmer Aktivitäten

Die folgende Liste enthält eine Reihe von Aktivitäten, die von vielen Menschen als erholsam und angenehm empfunden werden.
Vielleicht mögen Sie die Liste ausdrucken und Ihre eigenen Kreuze machen.
Die Liste ist nicht vollständig. Falls Ihnen noch weitere Tätigkeiten einfallen, ergänzen Sie sie am Ende der Liste. Falls Sie Ihre Ideen mit anderen teilen möchten, schicken Sie uns Ihre Vorschläge über das Kontaktformular. Wir ergänzen Sie dann gerne.

Was?	**Hat mir früher gut getan**	**Möchte ich bald mal wieder machen…**		
		eher nicht	**vielleicht**	**unbedingt**
Ins Grüne fahren	☐	☐	☐	☐
Etwas Basteln	☐	☐	☐	☐
Fotografieren oder Filmen	☐	☐	☐	☐
Tischtennis spielen	☐	☐	☐	☐
Jemanden ein Geschenk machen	☐	☐	☐	☐
Für einen guten Zweck spenden	☐	☐	☐	☐
Eine neue Bekanntschaft machen	☐	☐	☐	☐
Sich über Sport unterhalten	☐	☐	☐	☐
Zu einem Konzert gehen	☐	☐	☐	☐
Federball spielen	☐	☐	☐	☐
Ausflüge oder Urlaubsfahrten planen	☐	☐	☐	☐
Für sich selbst Dinge einkaufen	☐	☐	☐	☐
An den Strand fahren	☐	☐	☐	☐
Sich künstlerisch betätigen (Malerei, Bildhauerei, Zeichnen, Filme drehen)	☐	☐	☐	☐
Kletterfahrten oder Bergtouren machen	☐	☐	☐	☐
Die Bibel oder andere religiöse Schriften lesen	☐	☐	☐	☐

Quelle: www.fragen-therapie.de/uploads/media/Angenehme_Aktivitaeten.pdf

Lebenssäule Freunde/Familie

Wer sind meine wirklichen Freunde?

Wer tut mir gut, wer raubt mir Energie?

Mit welchen Menschen will ich zu tun haben?

Lebenssäule Job

Wer und was tut mir gut, wer und was raubt mir Energie?

Mit welchen Menschen will ich zu tun haben?

Was will ich – was kann ich – wie komm ich da hin?

Die Stimmungsapp

Bei Stimmungen, die Energie rauben…

-> Body2Brain

Perfektionismus

„Ein Reitpferd springt nur so hoch wie es muss“

Welche Glaubenssätze haben Sie und wie können diese stärken statt schwächen?

Anmerkung eines „Externalisten“

Nur Sie selbst können etwas ändern, warten Sie nicht auf die Veränderung anderer!

Üben Sie das Ändern!

Was kann ich für Sie tun?

Seminar zu Stressmanagement und Resilienz PEP

Das Seminar Personal Energy Protection PEP, das dafür sorgt, dass trotz hoher Stressbelastungen Gesundheit und Leistungsfähigkeit im „grünen Bereich“ gehalten werden.

Seminar zu Stressmanagement und Resilienz

- Das nächste offene Seminar: Evangelisches Bildungswerk München am 23.+24.09.19.

Coaching

- zur beruflichen Neuorientierung
- zur Vorbereitung auf eine neue Aufgabe
- zum Reflektieren: Was ist mir wirklich, wirklich wichtig? Wo stehe ich? Wofür brenne ich? Wann bin ich zufrieden?
- zur Steigerung Ihrer Widerstandsfähigkeit

Meine Coachings finden in ruhiger und heller Umgebung in München-Neuhausen statt.

Wolfgang Parnitzke

Business Coach
für Fokus & Achtsamkeit

Coachings – Seminare – Impulsvorträge
zu Resilienz und Führung

wolfgang-parnitzke.de I info@wolfgang-parnitzke.de I Tel. 0171 217 92 54
Nederlinger Str. 35 I 80638 München