



# Balance in Bewegung

Dipl. Psych. Astrid Wilhelm



## Selbstverteidigung gegen Stress

### Workshop für Mitarbeitende und Führungskräfte

In den Kampfkünsten (*Budô*) wird daran gearbeitet, Körper und Geist in Einklang zu bringen, so dass sie optimal zusammenwirken. Durch Fokussierung und vollständige Präsenz im gegenwärtigen Moment gelingt es, sich im Geschehen souverän zu bewegen, und die Herausforderung schnell wechselnder Anforderungen und Erwartungen sinnvoll und souverän zu meistern und sich trotz hoher Volatilität nicht aus dem Gleichgewicht bringen zu lassen. Aus einer Grundhaltung der Achtsamkeit heraus ist es möglich, gelassener mit Druck und Stress umzugehen und von Moment zu Moment zu entscheiden, was zu tun ist.

**Ziel:** Verbesserung von Selbst- und Stressmanagement auf der Basis von Budô-Prinzipien

**Zielgruppe:** Mitarbeitende und Führungskräfte

**Formate:** Präsenz-Tagesworkshop, Deutsch oder Englisch

#### Inhalte:

- Eigene Stressoren und Stress-Trigger (er)kennen
- Techniken zur Selbstregulation
- Techniken zur Positionierung und angriffsfreien Interaktion
- Stopp-Techniken und Exit-Strategien
- Fokussierung und Distanzierung durch Achtsamkeit und Meditation
- Angriffsfreie Interaktion – aufnehmen, lenken und leiten
- Ableitung hilfreicher Maßnahmen für den Alltag

**Methoden:** Wissensbausteine, Selbstsicherheitstraining, angst- und angriffsfreie Kommunikation, Standfestigkeits- und Stabilitätstraining, SV-Techniktraining, Fokussierung und Meditation

**Referentin:** Dipl. Psychologin Astrid Wilhelm, approbierte psychologische Psychotherapeutin, Trainerin und Coach. Zertifizierte Trainerin für Taijiquan (Internationales Laoshan Zentrum), Qi Gong (Medizinische Gesellschaft für Qi Gong Yangsheng) und Karate (4. Dan Shotokan, JKA).