

PARLA®: Prävention gegen Stress

Sehr geehrte Damen und Herren,

Schäffchen zählen, ein Glas warme Milch und harmonische Musik – doch wenn Sie nachts in Ihrem Bett liegen und erneut auf Ihren Wecker blicken, zeigt dieser Ihnen die unangenehme Wahrheit hell leuchtend an: 02:13 Uhr. Und das obwohl Ihr Arbeitstag schon so fordernd war, dass Sie eigentlich wie ein Stein schlafen müssten; die To-Do Liste für den morgigen Tag hängt jedoch wie ein Schatten über Ihrem Kopf.



© geralt / pixabay.de

Sollte diese Situation zur Gewohnheit werden, besteht Handlungsbedarf. Eine erdrückende Arbeitslast, von der Sie sich nicht distanzieren können und die Ihnen Schlaf und Energie raubt, macht es von Tag zu Tag schwerer, die täglichen Arbeiten zu verrichten. Ehe man sich versieht, findet man sich in einem Teufelskreis zwischen Arbeit, Stress und Erschöpfung wieder – im schlimmsten Fall droht der Burnout.

Daher informiert unser aktueller **PARLA**-Shortletter Sie darüber, wie Sie mit den Belastungen des Alltags umgehen, ohne dass Stress Ihr ewiger Begleiter ist. Lernen Sie Techniken, mit denen Sie Ihr Denken gegenwärtiger und bewusster steuern können. Wir bieten Ihnen Tipps und Empfehlungen, die Ihnen helfen können, die Reizüberflutung zu bewältigen.



Mirco Roszbach
Public Relations
PARLA GmbH & Co. KG
Neckarstaden 20
69117 Heidelberg
Tel.: +49 6221 58 58 40
Fax: +49 6221 48 40 57
E-Mail: info@parla.de
Internet: www.parla.de

Übrigens:

**Wir sind Silberpreisträger des Europäischen Preises
für Training, Beratung und Coaching 2017/2018.**



**„Stress ist, wenn man schreiend aufwacht und bemerkt,
dass man noch gar nicht eingeschlafen war.“**

Willy Meurer, deutsch-kanadischer Publizist

Mit Achtsamkeit den Weg aus der Stressfalle finden

Die Belastungen vieler Menschen in unserer Leistungsgesellschaft nehmen zu: Dies beginnt schon in jungen Jahren im Kindergarten und in der Schule und setzt sich fort an den Universitäten und im Berufsleben.

Stressbedingte Erkrankungen von Schulter und Rücken, Magen und Darm bis hin zu depressiven Verstimmungen und Burnout beherrschen seit Jahren die Schlagzeilen. Ein Drittel der Bundesbürger kämpft mit massiven Schlafproblemen.

In unserem Shortletter wollen wir Ihnen in Kurzform die Methode der Achtsamkeit vorstellen, die leicht zu lernen ist.



© sabinevanerp / pixabay.de

Sie können es überall tun. Zu Hause, im Büro, in der U-Bahn, im Park. Die üblichste Methode ist: Sie setzen oder legen sich hin und schließen die Augen. Dabei atmen Sie ruhig und tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Das Schließen der Augen hilft Ihnen, Ihre Aufmerksamkeit nach innen zu sich selbst zu richten. Danach richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper („Was kann ich von ihm spüren?“), Ihre Gefühle („In welcher Stimmung bin ich gerade?“), Ihre Gedanken (das ist der Wichtigste, für manche der schwierigste Teil. Denken Sie nicht, sondern seien Sie der Zeuge Ihrer Gedanken. Beobachten Sie, wie permanent Gedanken kommen und lassen Sie sie wieder gehen).

Wir Menschen können erheblich davon profitieren, wenn wir das Prinzip der Achtsamkeit verstanden haben und bewusst anwenden. Durch das genaue Beobachten der eigenen inneren Vorgänge gelingt es mit der Zeit, Zusammenhänge zwischen äußeren Ereignissen (belastenden Situationen), dem eigenen Verhalten und den Auswirkungen auf andere Menschen zu erkennen. Eigene Reaktionen lassen sich so in positiver Weise verändern.

Achtsamkeit hilft, sich in andere Menschen hineinzusetzen und dabei auch zu entdecken, wie viele Menschen sich durchaus ähnlich sind und welche Muster es gibt. Achtsamkeit kann ferner helfen, eine lückenhafte Wahrnehmung oder oberflächliche Interpretationen von Geschehnissen, Verhalten oder Abläufen zu bemerken und zu korrigieren.

Eigene Theorien und Modelle werden zunehmend als solche erkannt und dadurch weniger für die „absolute Wahrheit“ gehalten. Das wiederum hilft uns, offener für die Interpretationen anderer Menschen zu werden.

Von Martin Lischka, **PARLA**[®]-Trainer

Trainingstipp: „Wege aus der Stressfalle – Wie wir den Belastungen des Alltags begegnen“ am 13.12.2018

Das instrumentelle Stressmanagement soll die auf die Teilnehmer einwirkenden Stressoren reduzieren oder sie ganz vermeiden helfen. Das kognitive Stressmanagement macht persönliche Motive, Einstellungen und Bewertungen als Ursache für Stress, bzw. für seine Vermeidung deutlich. Das regenerative Stressmanagement hilft bei der Kontrolle und Regulierung der körperlichen und seelischen Stressreaktionen.

Den Teilnehmern werden Wege der Selbstreflexion aufgezeigt, die nicht nur theoretische, sondern auch sehr praktische Einsichten und Lösungen bieten. Dabei werden kognitive Methoden zur Einstellungsänderung und positiver Selbstinstruktion vermittelt und psychophysische Entspannungsverfahren vorgestellt und trainiert.

Hinweis: Für die Teilnehmer ist eine Vertiefung der Inhalte im gleichnamigen, **von den gesetzlichen Krankenkassen geförderten** und zertifizierten Stresspräventionskonzept, möglich. Dies wird in der Veranstaltung umfassend erläutert.

Besuchen Sie am **13. Dezember 2018 in Heidelberg** unser Training

„Wege aus der Stressfalle – Wie wir den Belastungen des Alltags begegnen“

mit **PARLA®**-Experte Martin Lischka.

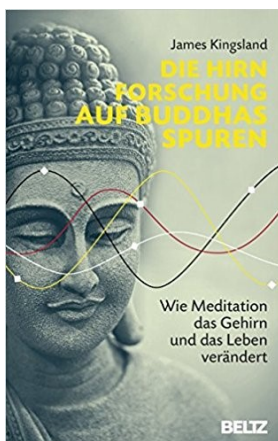


Trainer Martin Lischka

[Zur Trainingsbeschreibung](#)

[Zur Anmeldung](#)

Buch-Tipp: „Die Hirnforschung auf Buddhas Spuren“



James Kingsland (2017): *Die Hirnforschung auf den Spuren Buddhas: Wie Meditation das Gehirn und das Leben verändert*/ Beltz Verlag, 331 Seiten, Deutsch, Gebundene Ausgabe, EUR 19,95, ISBN: 978-3-407-86444-4

Was passiert im Gehirn, wenn die Gedanken aufhören zu kreisen? Neurologen können heute nachweisen, in welchen Hirnregionen Entspannung stattfindet und wie Meditation und Gesundheit zusammenhängen. Medizinische Studien belegen: Wem es gelingt, vom Zerstreuungsmodus in den Achtsamkeitsmodus zu wechseln, lebt stress- und angstfreier und kann sich besser konzentrieren. Depressionen, Schlafstörungen und chronische Schmerzen können gelindert werden. Der renommierte Wissenschaftsjournalist James Kingsland zeigt anschaulich, dass die medizinischen Befunde und Empfehlungen von heute mit jahrtausendealten buddhistischen Lehren übereinstimmen. Neben neuesten Erkenntnissen und wegweisenden Experimenten bietet dieses Buch auch Entspannungs- und Bewusstseinsübungen, die sofort umsetzbar sind.

Bewertung von **PARLA**[®]-Geschäftsführerin Anja Oser

In seinem Buch widmet sich Kingsland den heutigen Erscheinungen Depression, Sucht und Stress. Er führt zuerst verschieden wirkende Themenbereiche zusammen und bringt dabei eigene Erfahrungen des Autors, wie seinen Besuch in einem buddhistischen Kloster in seiner englischen Heimat oder ein Interview mit einem Psychologieprofessor des King's Colleges in London in die Erzählung ein.

Der erste Teil des Buches ist stark geprägt von der historischen Erzählung des Siddhartha Gaudamas, dem Begründer des Buddhismus. Dabei wird aber nicht nur die Geschichte Buddhas geliefert, sondern immer wieder durch neurologische Erkenntnisse aus der modernen Hirnforschung ergänzt, die eine gesundheitsfördernde Wirkung durch Meditation bestätigen.

Im Folgenden wird auch das Prinzip der Achtsamkeit beschrieben und in den Kontext des vorherrschenden Zerstreungsmodus gesetzt. Der Autor gibt dabei Einblicke (z.T. auch mit Grafiken), wie Stress das Gehirn beeinflusst. Er zeigt im Gegenzug wie Stressreduktionsmethodik mithilfe von Achtsamkeit unser Nervensystem verbessert. Erklärungen von der evolutionären Entwicklung und den Vorgängen des Gehirns werden stets im Zusammenhang mit entweder historischem oder praktischem Bezug erläutert.

Besonders abwechslungsreich gestaltet sich das Buch durch 6 Meditationsübungen, die über das gesamte Buch verteilt sind. Kingsland gelingt es in seinem Buch, das durchaus komplexe Thema der Hirnforschung mit den spirituellen Praktiken des Buddhismus zu koppeln. Das Endergebnis ist ein gut verständliches Buch mit praxisnahen Tipps und Erkenntnissen.

Unsere nächsten offenen Trainings im Überblick

15.-16. November 2018

Agil führen 4.0

Flexibel in bewegten Zeiten



mit Roberta Pezzarossa

20. November 2018

Professionelle Korrespondenz

Frisch, lebendig, up-to-date



mit Armin Jäger

21.-22. Februar 2019

Differenziert führen auf Augenhöhe

Typ und Generationsgerecht



mit Anja Oser

[Zur kompletten Trainingsübersicht](#)

Haben Sie Fragen? Schreiben Sie uns an info@parla.de oder rufen Sie uns an unter 06221/585840.
Wir freuen uns auf Sie!

Impressum

PARLA GmbH & Co. KG
Neckarstaden 20
69117 Heidelberg

Tel.: +49 6221 58 58 40
Fax: +49 6221 48 40 57

E-Mail: info@parla.de
Internet: www.parla.de

© PARLA GmbH & Co. KG

Ust-IDNr.: DE287172035
Amtsgericht Mannheim, HRA 704720
Geschäftsführerin: Anja Oser

[Kontakt](#)

[Datenschutz](#)

[Abmelden](#)

[Entzug meiner Daten](#)