

# Stressprävention bei der Arbeit - Umgang mit Stressoren

Erkennen Sie individuelle Stressfaktoren und entdecken Sie persönliche Gesundheitsressourcen



Kennen Sie Ihre(n) inneren Antreiber?

„Sei stark!“ ? „Sei perfekt!“ ? „Mach es allen recht!“ ? „Beeil dich!“ ? oder „Streng dich an!“ ?

Das Modell der inneren Antreiber kommt aus der Transaktionsanalyse (eine psychologische Theorie der menschlichen Persönlichkeitsstruktur). **Innere Antreiber** sind innere Stimmen, die zu mehr Leistung, zu mehr Freundlichkeit, zu mehr Geschwindigkeit, größerer Perfektion antreiben wollen. Innere Antreiber helfen einerseits um leistungsfähig zu werden. Innere Antreiber können aber auch zu Stress, zu Überanstrengung und Burnout führen. Stark ausgeprägte Antreiber können eine Eigendynamik entwickeln, sie kontrollieren immer stärker die innere Einstellung und das Verhalten: Man treibt sich selbst immer stärker an, um zu mehr Erfolg und Anerkennung zu kommen, erreicht aber eher nur mehr Stress (bei sich und anderen) und damit das Gegenteil von dem, was man sich erhofft. Ab einer gewissen Grenze können sich Antreiber sogar gesundheitsgefährdend auswirken. Wichtig ist, dass Ihre inneren Antreiber Ihr Handeln nicht permanent bestimmen und so zum Zeitfaktor werden. In der richtigen Situation eingesetzt, sind sie goldeswert. Nur wann ist diese „richtige“ Situation?

**Lernen Sie in diesem Workshop mit Ihren inneren Antreibern gut umzugehen.**

- Finden Sie heraus welche Antreiber bei Ihnen am stärksten wirken.
- Lernen Sie ihnen bei Bedarf wirksam entgegenzusteuern.

## Ich freue mich auf Sie!

### Gregor Chaloupka

Lehrbeauftragter am **Universitäts-Sportinstitut Wien für Qigong** mit **Spezialgebiet Augentraining & Augen-Qigong**, sowie **Mentaltraining**.  
Mitbegründer des **Gesundheitszentrums „Glücksraum“**.  
Seit 7 Jahren **Spezialist für Betriebliche Gesundheitsförderung**.

### Qualifikationen

**Arbeitsbewältigungscoach**  
**Betriebliche Gesundheitsförderungs-Projektleiter**  
**Gesundheitszirkelmoderator**  
**Lehrer für Medizinisches Qigong & Taijiquan**  
**Diplomierter Gesundheitstrainer**



 **gesund gelöst**  
...damit es Dir wieder so richtig gut geht!

### Kontakt:

Tel: +43 699-121 292 21 / E-mail: [office@gesundgeloest.at](mailto:office@gesundgeloest.at) / [www.gesundgeloest.at](http://www.gesundgeloest.at) / [www.gluecksraum.at](http://www.gluecksraum.at)