

Presseinformation



Michaelae Kundermann
Emotionale Stresskompetenz
Die Kunst der Selbstberuhigung

288 Seiten, Hardcover
ISBN 978-3-99060-084-9
ISBN E-Book 978-3-99060-085-6
22,00 Euro (Print), 9,99 (E-Book)
Goldegg Verlag, Oktober 2018

Leseprobe: www.emotionale-stresskompetenz.com

„Emotionaler Stress ist umkehrbar und vermeidbar. Er kann mit einfachen Strategien beruhigt und in einen produktiven Zustand transformiert werden. Das kann jeder lernen.“

Nicht nur im Berufsalltag ist folgende Erkenntnis wichtig und vielen bekannt: Es gibt positiven und negativen Stress. Beide Reaktionen stellen im Körper völlig verschiedene Vorgänge dar und führen zu unterschiedlichen Ergebnissen: Positiver Stress steigert unsere Leistung, führt zu Flow-Erlebnissen und Energie. Bei negativem Stress fühlen wir uns dagegen geschwächt, über/unterfordert und blockiert. Dabei ist Stress zunächst eine gesunde körperliche Reaktion, die bei Gefahr unser Überleben sichern soll. Dafür schickt der Körper uns entweder in den Kampfmodus, in die Flucht oder Erstarrung. Bedroht uns beispielsweise ein heranfahrender Laster, springen wir zur Seite. Sehr gut. Da wir in unseren Breiten kaum physisch bedroht sind, haben wir also selten Grund, gestresst zu sein, oder? Falsch!

Auch wenn wir uns nicht physisch, sondern emotional bedroht fühlen, erhält der Körper den gleichen Impuls: dass unser Leben in Gefahr ist. Müssen wir etwa vor einem Großkunden pitchen oder kriselt es in der Familie, nützen uns die üblichen Stressreaktionen des Flucht-Angriff-Starre-Trios jedoch nichts und sind sogar kontraproduktiv. Hier brauchen wir andere Mechanismen, um uns aus dem Automatismus der Stressschleifen zu befreien. In „*Emotionale Stresskompetenz*“ führt Michaelae Kundermann die Leser genau in diese „Kunst der Selbstberuhigung“ ein.

Und der Bedarf ist hoch: Manager und Mitarbeiter leiden immer häufiger unter Stresssymptomen und deren Folgen – Burn-out, Schlafprobleme, Krankheit. Verfügt eine Führungskraft nicht über ausreichend emotionale (Stress-)Kompetenz, macht sich das im ganzen Team bemerkbar. Dabei zünden wir emotionalen Stress meist unbewusst selbst. Das Nervensystem wird unnötig auf Achterbahnfahrt geschickt und erholt sich davon immer weniger. Wie bei Autoimmunität reagiert dann der Körper völlig über – selbst bei Kleinigkeiten wie zum Beispiel bei einer falschherum einsortierten Akte. Einfühlsam und glasklar führt Kundermann vor Augen, wie dieser negative Stress hausgemacht wird (beispielsweise erzeugt bereits das Wort „Stress“ in uns Stress). Gleichzeitig ebnet sie den Weg für Lösungen: den Stress-Umkehr-Code – die Fähigkeit, negativen Stress, im Buch liebevoll Panikum genannt, in gesunde Signale umzuleiten: Heurekaum.

Anschaulich und leicht nachvollziehbar erklärt Kundermann, was im Körper passiert, wenn Panikum im Alarmzustand ist. Mit konkreten Tipps und Schritt-für-Schritt-Anleitungen kann der Leser seinen ganz persönlichen Weg finden, dem hektischen Nervensystem Einhalt zu gebieten und in unterschiedlichen Situationen aufkeimenden Stress ab- und umzuleiten. Dafür bedarf es keines Psychologie- oder Medizinstudiums. Kundermanns Schlüssel sind Erkenntnisse der Stress-Dynamik,

Selbstbeobachtung und Eigenverantwortung. Mit Maßnahmen wie der „Kortisol-Bremse“ als Selbstberuhigungs-Quickie, dem „Erste-Hilfe-Koffer bei Stress“ und der „Kanal-Strategie“ gibt sie dem Leser hochwertiges Rüstzeug an die Hand: Ihre Kunst der Selbstberuhigung entsteht aus der Erkenntnis und der Zuversicht, dass jeder selbst in der Hand hat, welche Emotionen seinen Körper durchfluten.

Lassen Menschen ihrem emotionalen Stress hingegen freien Lauf, entstehen Konflikte. Panikum belastet Beziehungen, blockiert die Intuition und macht anfällig für Vorurteile, Populismus und Destruktivität. In Unternehmen und Gesellschaft verursacht es hohe Kosten durch Reibungsverluste. Indem der Leser durch mentale Entscheidungen Panikum in Heureka umformt, kann er den Stress-Kreislauf durchbrechen. So bodenständig die einfachen Übungen erscheinen, so wirkungsvoll funktionieren sie im Zusammenspiel, wie: Atem- und Motorikübungen, emotional intelligente Selbstgespräche, auf die eigenen Körpersignale hören, emotionale Botschaften verstehen, Wahrnehmung verändern, Situationen neu einordnen, Entscheidungen verändern, destruktive Gewohnheiten umparken, emotionale Altlasten entladen, Gedanken steuern, Humor und Dankbarkeit entwickeln ...

Mit diesen und weiteren Tools gelingt es, emotional kompetent, kreativ und lösungsorientiert zu denken und zu handeln, unsere Sicht zu erweitern und Persönlichkeit zu entwickeln. Es fließt Energie, wir spüren Lebendigkeit und fördern unser Wohlergehen. Wer also versteht, wie seine Emotionen ticken, kann ihr großes Potential zu seinem Wohl nutzen und erspart sich körperliche Erschöpfung und viel persönliches Leid. Kundermann ist sich sicher: Wenn wir mit unseren Emotionen im Team arbeiten, leben wir gesund, empathisch, kraftvoll, produktiv und frei – und fühlen uns ganz. Wir sind emotional gereift.



Michaele Kundermann ist Therapeutin und Expertin für die Psychologie der Emotionen und emotionalen Kompetenzen, Rednerin und freiberufliche Trainerin. Sie begleitet Unternehmen, die emotionalen Kompetenzen ihrer Teams zu fördern und ihnen den Zugang zu ihren individuellen Stressursachen zu vermitteln. Michaele Kundermann entwickelte eine Methode, mit der die Kunst der Selbstberuhigung in vielen Lebenslagen gelingt.

www.michaele-kundermann.com

Pressekontakt:



PS:PR Agentur für Public Relations GmbH
Grimmelshausenstr. 25
50996 Köln
Telefon: +49 221 77 88 980
E-Mail: office@pspr.de
URL: www.pspr.de

Firmenkontakt:



Kundermann. Speaking. Training. Coaching.
Thalgauer Str. 38
61267 Neu-Anspach
Telefon: +49 6081 584366
E-Mail: contact@kundermann-consult.de
URL: www.michaele-kundermann.com