

TEILNEHMERSTIMMEN ZUM WORKSHOP:

„Weniger Stress ... mehr Gelassenheit“ mit Frank Pyko

Hinweis: Vor die Wahl gestellt, eher allgemein gehaltene Feedbacks zum Workshop von den Teilnehmenden zu erhalten oder inhaltlich tiefer gehende persönliche Aussagen, die dann zu anonymisieren sind, habe ich mich für die zweite Alternative entschieden.

Herr S., Bereichsleiter „Organisation“ in einem Chemiekonzern

Setzte mich unter Druck, ständiges Gefühl, zu wenig Zeit zu haben, den Anforderungen nicht nachzukommen.

Gelernt: Ruhiger, konzentrierter und an einer Sache fokussiert arbeiten. Mehr innere Ruhe – konnte wieder den eigenen MA aufmerksamer zuhören. Eigene Belange souveräner anbringen in Meetings – Kritik prallte ab. Die Wirkung hielt an.

Frau G., Teamleitung im Dienstleistungsbereich

Wollte es allen immer recht machen und nahm mir zu viel vor. Bevorstehende Aufgaben stressten mich, bevor ich überhaupt angefangen habe.

Gelernt: Stop-Tool anwenden. Nach dem Urlaub den Berg an Arbeit erst mal in Ruhe sortieren können und einen Schritt zurück machen können, statt mich in die Arbeit zu stürzen. Stapel gemacht, Schreibtisch freigemacht und ruhig Schritt für Schritt angefangen und ohne schlechtes Gewissen angemessen „spät“ nach Hause gegangen. Chef kommt rein – ich kann innerlich einen Stop setzen, bevor ich automatisch etwas annehme und reagiere.

Herr F., Controlling in der Lebensmittelindustrie

Arbeiten war keine Freude mehr. Häufig erschöpft, unkonzentriert bei der Arbeit und Fertigstellungstermine musste ich rausschieben. Ein Familienmitglied war erkrankt.

Gelernt: Einfache Wege gefunden, mir Inseln des Stoppens, Innehaltens und Durchschnaufens zu bauen. Konnte meinen inneren Stressmacher erkennen und kleiner machen. Ich bin wieder zuversichtlich.

Frau K., Bankkauffrau

Ich war schnell beleidigt und reagierte emotional über. Das passierte bei Einladungen zu Meetings, wo ich übergangen wurde, oder wenn über meinen Kopf hinweg Entscheidungen getroffen wurden.

Gelernt: In drei von vier Fällen konnte ich so reagieren, wie ich es mir wünsche. Sachlich und offen sagen können, was ich denke und will, ohne mich verletzt zu fühlen. Mein Leitsatz hilft mir viel dabei in der jeweiligen Situation. Das eine Mal habe ich nicht gut reagiert – auch den Leitsatz vergessen. Das Gute, es ist mir sofort aufgefallen und ich konnte später darüber schmunzeln.

Herr B., Freelancer

Auf bestimmte Typen von Menschen reagierte ich viel zu emotional. Da konnte ich einfach nicht angemessen reagieren. Schlimm, wenn es dann noch Kunden sind.

Gelernt: Jetzt schaffe ich es mit dem nötigen Abstand viel ruhiger – auch in Streitgesprächen – zu reagieren. Überraschend: Das Thema Achtsamkeit ist ja seit einiger Zeit in aller Munde. Das war mir

immer ein wenig „esoterisch“. Jetzt habe ich verstanden, was es genau damit auf sich hat, und ich kann sagen, das hilft, es im Arbeitsleben leichter mit sich zu haben. Ich war skeptisch – bin sehr positiv überrascht!

Herr B., Leitender Ingenieur

Habe gar nicht bemerkt, wie viele fachliche Aufgaben ich an mich nahm und so die Kommunikation mit den Mitarbeitern vernachlässigt habe. Habe immer länger gearbeitet.

Gelernt: Ich nehme mit, mich leistungsmäßig nicht mehr so unter Druck zu setzen und viel mehr zu delegieren. Das Zauberwort ist „Loslassen“. Klar strukturierter Kurs, der viel Zeit für das eigene Arbeiten gibt. Gute Lösungen für die Praxis.

Herr P., Teamleiter „Marketing“

Bei mir musste immer alles schnell gehen. Andere haben mich schon angesprochen, dass ich „unter Strom“ wäre. Ich habe es nicht bemerkt, obwohl mir die Ruhe fehlte, an etwas zu arbeiten.

Gelernt: Kann jetzt runterschalten, durchatmen und Stopps setzen. Vor allem merke ich, wenn ich mich wieder unter Zeitdruck setze. Souveräne Workshopleitung – und Spaß hat es auch noch gemacht.

Herr S., Geschäftsleitungsmitglied bei einem Automobilzulieferer

Unzufriedenheit und Gereiztheit im privaten Bereich, weil ich das Gefühl hatte, mit meiner Zeit sowohl der Arbeit wie der Familie nicht gerecht werden zu können.

Gelernt: Das Tool „Der Chef in seinem Leben sein“ hat mir extrem die Augen geöffnet. Seitdem kann ich mich innerlich viel ruhiger und klarer zwischen der Arbeits- und Familienwelt bewegen.

Frau Z., Facility Management

Furchtbar war es für mich, in bestimmten Besprechungen Angst zu haben, im Körper verspannt zu sein, sodass mir heiß wurde. Selbst wenn ich Bewerbungsgespräche hatte.

Gelernt: Ich habe zu mir gefunden. Das ist ein wunderbar befreites Gefühl. Bevor ich in eine wichtige Besprechung gehe, denke ich an meinen Leitsatz und in der Besprechung achte ich auf meinen Atem. Der Workshop hat mir sehr viel gebracht.

Frau L., Verwaltung

Will perfekt sein, was mich teilweise blockierte – auch weil die Aufgaben einfach nicht fertig wurden. Habe zu hohen Anspruch an mich.

Gelernt: 1. Bevor ich anfangs am Morgen – nehme ich mir einige Minuten Zeit, ganz ruhig mich innerlich zu sammeln. 2. Mein Leitsatz „Mein Gut ist gut genug!“ hilft mir, entspannter mit dem Leistungsdruck umzugehen.

Herr W., Personalabteilung Verlag

Es gibt immer Umstrukturierungen durchzuführen. Die hohe Komplexität und gleichzeitige Abhängigkeit von Entscheidungsträgern machte mich zunehmend ungeduldiger und intoleranter gegenüber Eingaben von außen.

Gelernt: Mehr meine eigenen inneren Spielchen zu erkennen – mich dadurch weniger zu stressen. Kann insgesamt gelassener sein. Spannender Workshop mit einem interessanten, überraschenden Ansatz, der einem viele eigene Erfahrungen ermöglicht.