



Potenziale entfalten.

ISBP[©] - Integratives Stressbewältigungsprogramm

CHRISTA.BEYRER
business COACHING

Büro: Clemensstr. 25, 80803 München

Praxis: Adelheidstr. 38, 80796 München

[https:// www.christa-beyrer.de](https://www.christa-beyrer.de)

Auf einen Blick

- › Das **Integrative Stressbewältigungsprogramm (ISBP[©])** ist ein Programm für Mitarbeiter / Führungskräfte zur Erarbeitung individueller, nachhaltiger Lösungen im Umgang mit Stress. Es ist geeignet als **Präventivprogramm für Burnout-Erkrankungen**.
- › Beim ISBP[©] handelt sich um einen **lösungsorientierten, integrativen Ansatz** (kognitiv, emotional, körperlich) mit Methoden aus Coaching und Körperarbeit.
- › Umfang: **5 Präsenz-Termine à 50-60 Minuten**, über einen Zeitraum von ca. 3 Monaten
- › Verrechnung nach Business- oder Selbstzahler-Tarif (Kostenangebot auf Nachfrage).

Das ISBP[©] Programm

... wurde nach neuesten Erkenntnissen der Forschung und nach jahrelanger Erfahrung in der Arbeit mit Stress-Thematiken entwickelt von

Christa Beyrer, Dipl.-Psych.,
Coach und HP für
Psychotherapie (HPG), in
Zusammenarbeit mit

Dr. Andreas Wies, Heilpraktiker
und Fachautor, Naturheilpraxis
equalance, München.

Ablauf ISBP[©] im Überblick

Set-up | Information

Kennenlernen
Themenklärung
Einführung Stress
Info und Ablauf des
Programms
Termine

Reset | Regeneration

Therapeutische
Anwendung zur
körperlichen Stress-
Entlastung

Vagus-Aktivierung

Harmonisierung des
vegetativen NS

Mentale & emotionale Balance

Stress- und Energie-
management

Impulskontrolle

Umgang mit Gefühlen

Aktive Entspannung

Die Bedeutung von
Entspannung im
Umgang mit Stress

Kennenlernen und
Ausprobieren von
(neuen) Techniken
zur Entspannung

Integration | Transfer

Zusammenstellen
eines individuellen
Anti-Stress-
Programms zur
eigenständigen
Anwendung im
Alltag

Aus fachlicher Sicht und unserer Erfahrung empfehlen wir dieses Vorgehen. Im Bedarfsfall können einzelne Termine wiederholt, weggelassen oder durch andere Themen ersetzt werden. Zeitlicher Ablauf und Kosten ändern sich dann ggf. entsprechend.

ISBP[©] | Termin 1

- › Persönliches Kennenlernen
- › Erfassen der vorliegenden Situation / Problematik des Coachee (Standortbestimmung)
- › Besprechung bisheriger Stressbewältigungsversuche und deren Ergebnisse
- › Abgleich Erwartungen und Ziele
- › Grundlagen zum Thema Stress
- › Erklärungen zu eingesetzten Methoden / Vorgehensweisen, Setzen von Schwerpunkten
- › Terminfindung (Termine 2-5)

Set-up | Information

Basis der Zusammenarbeit bildet der „**Coach-Coachee-Contract**“ über

- › Freiwilligkeit
- › Eigenverantwortung
- › Vertraulichkeit
- › Prozessorientierung

So entsteht ein individuelles, den Bedürfnissen des Coachee angepasstes Programm.

ISBP© | Termin 2

- › Frequenz- oder schwingungstherapeutische Anwendung* mit dem Ziel körpereigene, regenerative Prozesse anzustoßen:
 - › Aktivierung des Vagusnervs / Parasympathikus
 - › Harmonisierung des vegetativen Nervensystems
 - › Auflockern von Verspannungen und/oder Stauungen (v.a. Rücken, Nacken, Schultern)
 - › „Zellreinigung“ von Schmerz-/Stressgedächtnis

* Die Behandlung wird durchgeführt von Dr. Andreas Wies (HP), erfahrener Stress-Therapeut

Reset | Regeneration

Es handelt sich um eine nicht-invasive, angenehme Anwendung, die zuvor erklärt und auf die Bedürfnisse des Coachee angepasst wird.

Die Anwendung wird nur nach ausdrücklicher Zustimmung des Coachee durchgeführt.

Weitere Behandlungen sind möglich, aber nicht Teil des ISBP©.

ISBP[©] | Termin 3

- › Reflektion stressauslösender Situationen, Personen, Verhaltensmuster, Stress-Treiber
- › Umgang mit körperlichen und energetischen Grenzen (Energiemanagement)
- › Bewusstmachen stressfördernder Verhaltensstrategien, Impulskontrolle
- › Umgang mit Gefühlen, Selbstwert
- › Grundlagen Zeit-/Aufgabenmanagement (Prioritäten)
- › Impulse für gesundheitsförderliches Denken und Handeln und Ableiten individueller Maßnahmen

Mentale & emotionale Balance

Je nach vorliegender Situation des Coachee, seinen Erfahrungen, Ressourcen und Erwartungen werden Themen aus den genannten Beispielen (links) bearbeitet.

Weitere Termine zur Vertiefung sind möglich, aber nicht Teil des ISBP[©].

ISBP© | Termin 4

- › Besprechung hilfreicher Wege zur Entspannung mit konkreten Beispielen und Tipps für den Alltag
- › Kennlernen und Ausprobieren unterschiedlicher Techniken zur Entspannung und Balancierung von Energien
 - › Körperübungen (Auflockerung, Stress-Release, Achtsamkeit)
 - › Qigong (Energie-Balancing für Kopf, Gefühl und Körper)
 - › Atmung und meditative Techniken

Aktive Entspannung

Ziel ist das Bewusstmachen bekannter Methoden, aber auch das **Kennenlernen und Ausprobieren neuer Wege zur Entspannung**.

Weitere Termine zum Üben und Vertiefen sind möglich, aber nicht Teil des ISBP©.

ISBP[©] | Termin 5

- › Kurze Wiederholung aller durchgeführten / besprochenen Themen und Techniken
- › Aufgreifen und ggf. Vertiefen relevanter Aspekte
- › Erarbeitung eines individuellen Anti-Stress-Programms zur eigenständigen Anwendung im Alltag
- › Offene Punkte – mögliche nächste Schritte
- › Feedback & Verabschiedung

Integration | Transfer

Im Sinne eines eigenverantwortlichen Handelns und bewussten Entscheidens definiert der Coachee (mit Unterstützung) sein eigenes **Anti-Stress-Programm** – zur nachhaltigen, individuellen Anwendung im Alltag.

Kontakt



Christa Beyrer

Dipl.-Psychologin (Univ.)

Business Coach und HP für Psychotherapie (HPG)

T 089 98 10 66 88 (Büro) | info@christa-beyrer.de



Dr. Andreas Wies

Heilpraktiker (u.a. Stress- und Mikronährstoff-Therapeut)

Naturheilpraxis equalance

T 089 54 04 93 04 (Praxis) | info@equalance.de