

Das Gedächtnis des Körpers

Positiver Stress – der Körper lügt nie Stressauswirkungen – diese kennen wir alle

Das Gedächtnis des Körpers – dies war das Thema bei „Café Plus“, der gemeinsamen Veranstaltung von Secretary Plus, der Regionalgruppe EUMA Frankfurt und dem Maritim Hotel am 9.12.2008.

Als Referentin konnte Frau Claudia Ruppert-Sand, EUMA Mitglied aus der Regionalgruppe Stuttgart, gewonnen werden. 35 interessierte und engagierte SekretärInnen und AssistentInnen folgten der Einladung ins Maritim Hotel Frankfurt, um die neuesten neurologischen Erkenntnisse aus der Medizin über den Stress und den richtigen Umgang damit zu erfahren.

Claudia Ruppert-Sand ist anerkannter Coach und Trainerin im Bereich Aus- und Weiterbildung. Sie referiert deutschlandweit nicht nur über betriebswirtschaftliche Themen; ihre Stärke liegt insbesondere im Bereich Coaching, optimale Kommunikation und Präsentation.

Der Kontakt zwischen Secretary Plus und Claudia Ruppert-Sand wurde auf der EUMA Jahreskonferenz in Berlin im vergangenen September geknüpft.

Die Herangehensweise an das Thema Stress war eine Besondere, nicht nur wegen der bewegten Darbietung der Referentin, sondern auch, da es letztlich nicht darum ging, Stress zu vermeiden.

Dies ist in der heutigen Arbeitswelt ohnehin kaum umzusetzen. Dem aufmerksamen Zuhörer bot sich stattdessen die Möglichkeit, bereits die „Vorboten“ zu erkennen und so auf eine neue Art und Weise mit dem entstandenen Stress umzugehen.

Nach einer kurzen Einführung zu den Ursachen der Stressentstehung erläuterte Frau Ruppert-Sand anhand etlicher Beispiele, welche positiven Effekte sich dennoch aus schwierigen Situationen ergeben können. Wichtig dabei ist die Objektivierung der herausfordernden Situation, damit die positiven Errungenschaften hieraus auch erkannt werden können.

Frau Ruppert-Sand unterscheidet stets zwischen positivem und negativem Stress und gibt Tipps, wie negativ empfundener Stress durch objektivierte Wahrnehmung durchaus zu positiven Veränderungen unsererseits führen kann.

Ist negativer oder Dis-Stress nicht abzuwenden, hilft in letzter Instanz meist nur die Veränderung der Situation.

Nach dem lebhaften Vortrag konnten sich die Damen am reichhaltigen und köstlich angerichteten Büffet stärken, um anschließend die gewonnenen Erfahrungen und Eindrücke auf Alltagstauglichkeit zu „formatieren“. Auch das „Netzwerken“ kam nicht zu kurz. Dabei wurde nicht nur Wissen über Stressbewältigung ausgetauscht, sondern man erhielt – wie stets bei solchen „After Business Talks“ auch viele praktische Tipps.

Das Fazit des Abends war, dass jede Beteiligte interessante Eindrücke zum Gestalten einer neuen Lebensqualität mitnehmen konnte, denn:

Der längste Weg beginnt mit dem ersten kleinen Schritt.