

WERTEZENTRUM

Performance of your life.

SUBSTANZ

«Adjustment & actions for healthy performance» – Ihr eigenständiger Weg für gesunde Leistungsfähigkeit, Burnout- und Krisenprävention.

Für seine mentale Gesundheit und eine gesunde Leistungsfähigkeit selbst Verantwortung übernehmen: vorausschauend auf das rechte Lot achten und zielgerichtet und vorbeugend für den gewünschten Zustand handeln – mit sinnvollen Schlüssen und praktikablen Massnahmen.

Belastungen und Beanspruchungen gehören wie auch Stress zu unserem Leben dazu. Wenn das geforderte Mass an Ausgeglichenheit und Reflexionsfähigkeit die persönlichen Ressourcen zunehmend übersteigt, das Gefühl nachlassender Leistungsfähigkeit oder Beeinträchtigungen der Lebensqualität anhaltend zunehmen, ist es wohl an der Zeit für eine ehrliche Neubewertung der beobachteten Entwicklungen und für die vorausschauende Justierung hin zur gewünschten Zukunft. Damit prognostisch günstige Entscheidungen für die persönliche Zukunft mit Weitblick getroffen werden können. Die Situation aus der eigenen Perspektive zu betrachten, reicht für einen veränderten Blick und fürs effektive Weiterkommen manchmal schlicht und einfach nicht aus.

In der aktuellen Stressforschung wird die Entstehung von Stress weithin als Ergebnis einer komplexen Wechselwirkung an der Schnittstelle von Person und Umwelt verstanden. Jeder Mensch denkt anders, geht unterschiedlich mit Situationen um, stellt sich ungleich auf die Bedingungen ein, findet andere Lösungswege und hat seine Entscheidungen selbst zu verantworten. Was «man» sollte oder nicht für den Erhalt seiner gesunden Leistungskraft, Ratschläge oder Tipps beizusteuern wie wir zu arbeiten haben oder zur allgemeinen Optimierung, entspricht nicht unserer Arbeitshaltung. Im Zeitraum von 2018 bis 2023 durften wir über 1250 Menschen mit Stressfolgeerkrankungen / Burnout beraten. Trotz Versicherungen und medizinischer Unterstützung, stand jeder dieser Menschen letztlich vor der Aufgabe selbst Stellung zu beziehen, seinen persönlichen Weg zu finden und konkret dafür zu handeln.

Wir engagieren uns für die Stärkung der Eigenkompetenz, die Selbstorganisation und eine gesunde Selbstführung.

Um in persönlichen Belastungssituationen auf neuem Niveau eine steuerbare Lage und klare persönliche Ausrichtung hin zum präferierten Zustand zu erreichen, ist unsere Basis stets die konkrete Lebenssituation mit den momentanen Umständen der jeweiligen Lebens- und Arbeitswelt sowie Ihre Persönlichkeit und die Anerkennung einer freien geistigen Selbstbestimmung. Für sich eine gute und – unter den individuellen Bedingungen – verantwortbare Haltung und Einstellung zum Leben und zur Arbeit zu finden, ist die Aufgabe eines jeden einzelnen Selbst.

Im diskreten Einzel-Setting eine erkenntnisorientierte Standortbestimmung vornehmen auf Grundlage einer Selbstmanagement-Diagnostik, stimmig Bilanz ziehen mit klarer Ausrichtung darauf, was persönlich wert- und gehaltvoll ist, seine Handlungsintention für konkrete Veränderungsschritte stärken und unter konkreten Bedingungen tun, was zu tun ist, um seine Substanz zu wahren und mentale Leistungsfähigkeit zu erhalten.

→ weiter auf nachfolgender Seite

WERTEZENTRUM

Performance of your life.

Der Name ist Programm «**Adjustment & actions for healthy performance**»:

- Klarheit zur Art und Weise, wie Sie mit der aktuellen Lage derzeit tatsächlich umgehen und was eigene Fähigkeiten und Stärken zur Bewältigung der aktuellen Situation sind.
- Schneller und besser erkennen, was belastet. Überprüfung Ihrer Selbstbeurteilung, persönlicher Überzeugungen und Strategien hinsichtlich Funktionalität, Verantwortbarkeit und Handlungsfreiheit sowie gegebenenfalls angemessene Korrektur der Ausrichtung hin zu Wesentlichem.
- Orientierung zu persönlichen Ausprägungen und Verhaltensweisen, die möglicherweise unnötig Energie vergeuden, wo sich allenfalls unbeachtetes Potenzial zur Stressbewältigung finden lässt und was gesundheitsförderliche Bedeutung hat, sowie Selbstmotivation und Selbststeuerung verstehen und angemessen damit umgehen.
- Das persönliche verfügbaren «Set» an Bewältigungsressourcen und Krisenkompetenzen ausbauen und stärken: Erweiterung persönlicher Einstellungen und individueller Handlungsmöglichkeiten, die sich unter den konkreten Bedingungen anbieten für eine neue Selbstführung, um proaktiv, wo angemessen, Stress abzubauen, und umsetzen, was dem persönlichen Ressourcenaufbau dient.
- Einschätzung und Empfehlungen: was die praktische Umsetzung allenfalls erschweren könnte oder womöglich Widerstände oder Rollenkonflikte auszulösen vermag, wie sich dafür im Bedarfsfall «ausrüsten» und Handlungsintention stärken können.