

Stressfrei und stark durch die Krise

Die Weltgesundheitsorganisation hat Stress zu einer der größten Gefahren des 21. Jahrhunderts erklärt. Stress nimmt in Krisenzeiten, wie der Pandemie, noch mehr zu. Auch wenn er vielfach etwas anders gelagert ist. Viele haben Angst um die Gesundheit, um die Mitmenschen, um die Existenz. Deshalb ist es in dieser Zeit noch wichtiger, auf Kraft und Energie zu achten. Wir müssen belastbar und zukunftsgerichtet sein und gute Abwehrkräfte haben. Dies gilt im Privaten wie im Beruflichen.

Mit diesem Hintergrund bietet Silvia Schroffenegger, Inhaberin der Agentur Cover, nun Stressberatung an. Die Fachberaterin für Stress und Burnout, Mentaltrainerin, diplomierte Seminarleiterin sowie langjährige PR-Beraterin befasst sich seit vielen Jahren damit, wie Menschen stressfreier leben und arbeiten können.

Im Rahmen ihrer Seminartätigkeit vermittelt sie seit Jahren Werkzeuge, damit man mit Ordnung befreiter durchs Leben geht, die Zeit besser nutzt, Projekte optimal organisiert, effizient Büroarbeit erledigt, mit der Informationsflut besser umgeht usw. Nun legt die langjährige Referentin ihren Schwerpunkt auf den Umgang mit Stress.

Die persönliche Beratung sowie die Seminare zielen auf ein stressfreieres Leben ab. Es geht darum, den eigenen Stresspegel zu überdenken, etwas gegen chronischen Stress zu tun und besser auf sich zu achten. Damit er-



Dr. Silvia Schroffenegger – Fachberaterin für Stress und Burnout & Mentaltrainerin

höht sich die Lebens- und Arbeitsqualität. Die Fachberatung richtet sich an alle Menschen, welche Hilfe und Wege suchen, um mit Stress besser umzugehen – privat wie beruflich.

Die Macht unserer Gedanken

Die Kraft in uns – die mentale Stärke – ist doch wohl der wichtigste Helfer in dieser Zeit. Denn „die Welt ist, wie du sie siehst“, und damit sind unsere Gedanken ausschlaggebend für die Krisenbewältigung. Krisen kann man im Leben nicht verhindern. Weder die Coronakrise noch sonstige Lebenskrisen bleiben uns erspart. Wie jeder persönlich eine Krise durchlebt und übersteht, ist persönlich sehr verschieden. Manche Menschen sehen die Krise als

Chance. Andere wiederum werden krank oder gehen daran zugrunde. Dabei ist nicht das Vorgefallene ausschlaggebend, sondern wie jeder einzelne damit umgeht und mit welchen Fähigkeiten er ausgestattet ist.

Eines ist sicher: Mentale Stärke – also die Kraft der Gedanken – hilft uns besser durch Krisen. Diese kann man trainieren wie einen Muskel. Wer lösungsorientiert mit Niederlagen umgeht, die Fähigkeit hat, ruhig und konzentriert zu bleiben, selbstsicher und entschlossen ist und sich auf das wirklich Wichtige konzentriert, der meistert die Unannehmlichkeiten des Lebens besser.

Angebot der Fachberatung und Seminare

Stressfrei durch den Tag:

- Wie kriege ich mein Leben besser auf die Reihe?
- Wie kann ich meine Zeit sinnvoll/zielführend nutzen?
- Stress erkennen, vorbeugen und gut damit umgehen
- Entspannte Büroarbeit
- Mehr Ordnung im Kopf und im Außen – Aufgeräumt und positiv durchs Leben

Cover – Dr. Silvia Schroffenegger

Kuntersweg 10, Kardaun
Tel. +39 0471 36 00 74
Mobil 335 6672403
E-Mail post@cover.pr.it
www.cover-training.com



Persönliche Stress-Fachberatung in Kardaun: diskret, entspannt und praxisorientiert



Es gibt immer einen Weg aus dem Stress – man muss es nur wollen.