

Leben

Andrea Schrenk

Moderation:  
Kasia Greco

Dienstag/12.12.2017/  
19.00 Uhr

Ort:  
Club alpha  
Stubenbastei 12/14  
1010 Wien

Anmeldung unter:  
01/513 48 00  
clubalpha@alphafrauen.org

### Andrea Schrenk, BEd MSc

Als Trainerin und Systemischer Coach ist sie schwerpunktmäßig im Gesundheitsbereich und in Krankenhäusern tätig. Zusätzlich hält sie Seminare für Lehrlinge in Unternehmen. Sie begleitet Menschen und Unternehmen in Wertschätzung ihrer Einzigartigkeit und Individualität, ihre Potentiale und Ressourcen zu finden. Die langjährige Berufserfahrung im PR Management, Kommunikation und Marketing bei Hewlett-Packard, Raiffeisen, GrECo International und als Pädagogin wurde durch ein Master- und Bachelorstudium ergänzt.

## Was bedeutet RESILIENZ wirklich?

„Jeden Tag entscheidest du neu, was für ein Mensch du wirst“  
(Viktor Frankl)

Jeder/jede von uns hat die Wahl, wie er/sie auf Lebenskrisen reagiert. Schaffen wir es, diese zu bewältigen? Wenn ja, dann wie?

Es wird uns allen abverlangt, unsere Entscheidungen im Sekundentakt zu treffen und dies teilweise parallel. Das „Multitasking“ ist zur Selbstverständlichkeit geworden. Unser Gehirn kann diesen Anforderungen aber nicht standhalten und verlangt von unserem Körper Unterstützung in den Phasen der Stressbewältigung. Das schädigt nicht nur unsere Psyche, sondern auch unseren Körper. Die Hauptstressfaktoren in der Arbeitswelt sind Zeit- und Leistungsdruck.

Lt. Office Report 2017 (karriere.at) erledigen 1/3 der befragten Österreicher (2150 Personen zwischen 20 und 65 Jahren) gewisse Aufgaben bereits auf dem Weg in die Arbeit. Das geht von Telefonaten bis zu e-mails lesen. Ein Zustand der totalen physischen und psychischen Erschöpfung – Burnout – uns allen hinlänglich bekannt, ist ein schleichender Prozess, der nicht von heute auf morgen entsteht.

Lt. WHO könnte 2020 die Depression an 2. Stelle der Todesursachen sein. Es gibt lt. Studien (Emmy Werner und

Martin Seligman) ganz gravierende Unterschiede, wie Menschen den Herausforderungen des Alltags begegnen. Resilienz ist die Fähigkeit jedes Einzelnen auf Widrigkeiten zu reagieren.

Was zeichnet nun diese resilienten Menschen aus? Jeder Dritte reagiert auf die Belastungen im Leben anders und sieht darin eine Chance, aus einer Lebenskrise gestärkt herauszugehen. Sie erfahren in dem Vortrag, wie Sie sich die Attribute widerstandsfähiger Menschen zu Nutze machen können, was diese speziell auszeichnet und Ihnen Hoffnung gibt und welche Möglichkeiten es in Unternehmen zur Umsetzung gibt.

