



1. FORUM OP-ASSISTENZ

2. – 4. November 2016

in Linz

STRESSFREIE KOMMUNIKATION IM OP

BIANCA LEHNER
TRAINERIN, COACH

Bianca Lehner
Gesells. Geschäftsführerin
Seemed GmbH
Reischekstrasse 39
4020 Linz
+43699/10892053
www.seemed.at
office@seemed.at



STRESSFREIE KOMMUNIKATION IM OP



Begrifflichkeiten - STRESS

STRESS (engl. für Druck, Anspannung, lat. *Stringere* ‚anspannen‘) bezeichnet zum einen durch spezifische äußere Reize (Stressoren) hervorgerufene psychische und physische Reaktionen bei Lebewesen, die zur Bewältigung besonderer Anforderungen befähigen, und zum anderen die dadurch entstehende körperliche und geistige Belastung.

STRESS bedeutet durch eine Bedrohung hervorgerufene psychische und körperliche Anpassungsreaktion

STRESS - eine sowohl physiologische als auch psychische Reaktion auf Ereignisse (akute oder chronische), die uns aus dem Gleichgewicht bringen

Bianca Lehner
Gesells. Geschäftsführerin
Seemed GmbH
Reischekstrasse 39
4020 Linz
+43699/10892053
www.seemed.at
office@seemed.at

STRESSFREIE KOMMUNIKATION IM OP



STRESS

Stressempfinden ist individuell von der menschlichen Persönlichkeit abhängig

Stress ist auch gut für uns – gibt uns Energie und Antrieb sowohl körperlich als auch psychisch

SUPERSTRESS - NEU im 21. Jahrhundert
Verursacht durch ständige Aktivität und Verfügbarkeit

„Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift sei.“

Paracelsus (1493–1541)

Bianca Lehner
Gesells. Geschäftsführerin
Seemed GmbH
Reischekstrasse 39
4020 Linz
+43699/10892053
www.seemed.at
office@seemed.at



STRESSFREIE KOMMUNIKATION IM OP



Stressauslösende Faktoren *Arten von Stressoren*

Umweltstressoren

(Lärm, Geruch, hohe Kriminalität,...)

Berufliche Stressoren

(schlechtes Betriebsklima, Konflikte,....)

Beziehungsstressoren

(Familie, Partner, Kinder, Trennung, Verlust,...)

Spirituelle Angst

(Verlust v. Lebenszielen, Kontrollverlust, Sinnverlust,...)

Bianca Lehner
Gesells. Geschäftsführerin
Seemed GmbH
Reischekstrasse 39
4020 Linz
+43699/10892053
www.seemed.at
office@seemed.at

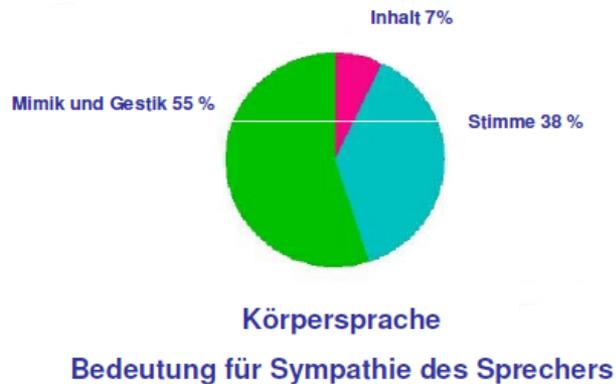
STRESSFREIE KOMMUNIKATION IM OP



Nonverbale Kommunikation

"Es ist nicht möglich nicht zu kommunizieren"

(Paul Watzlawick)

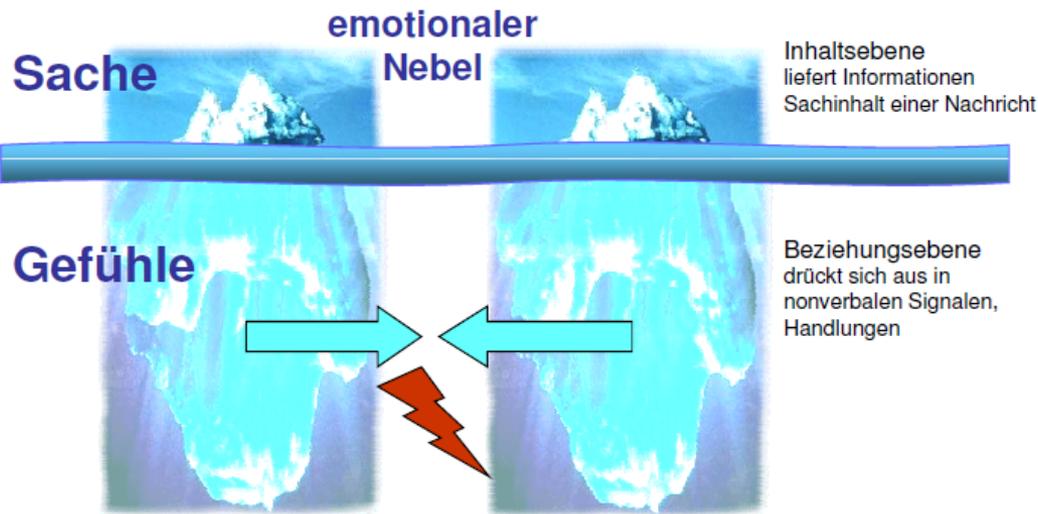


Bianca Lehner
Gesells. Geschäftsführerin
Seemed GmbH
Reischekstrasse 39
4020 Linz
+43699/10892053
www.seemed.at
office@seemed.at

STRESSFREIE KOMMUNIKATION IM OP



DIE ZWEI EBENEN DER KOMMUNIKATION Eisbergprinzip



Bianca Lehner
Gesells. Geschäftsführerin
Seemed GmbH
Reischekstrasse 39
4020 Linz
+43699/10892053
www.seemed.at
office@seemed.at

STRESSFREIE KOMMUNIKATION IM OP



DIE ZWEI EBENEN DER KOMMUNIKATION Eisbergprinzip



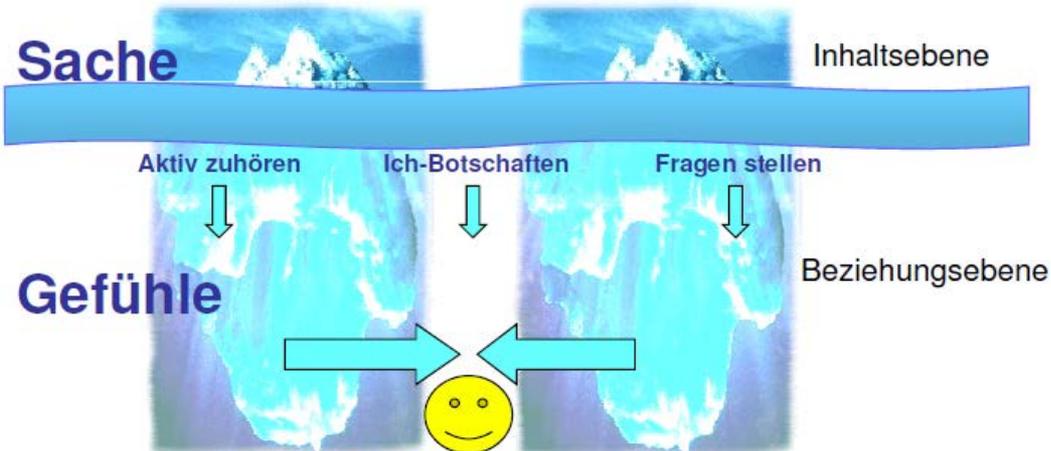
Bianca Lehner
Gesells. Geschäftsführerin
Seemed GmbH
Reischekstrasse 39
4020 Linz
+43699/10892053
www.seemed.at
office@seemed.at

STRESSFREIE KOMMUNIKATION IM OP



DIE ZWEI EBENEN DER KOMMUNIKATION Eisbergprinzip

Wasserspiegel senken schafft Verständnis



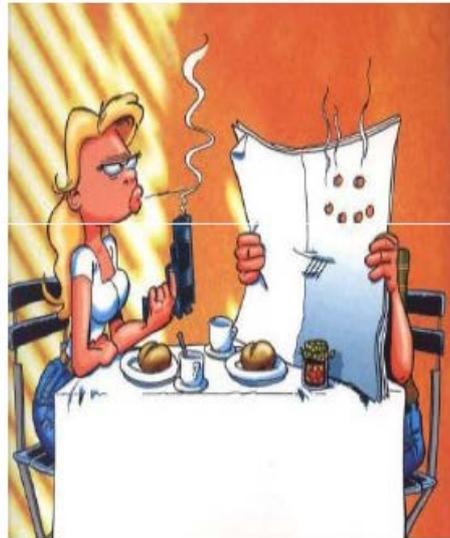
Bianca Lehner
Gesells. Geschäftsführerin
Seemed GmbH
Reischekstrasse 39
4020 Linz
+43699/10892053
www.seemed.at
office@seemed.at

STRESSFREIE KOMMUNIKATION IM OP



Aktiv Zuhören

- Aufmerksamkeit
- Konzentration
- Interesse am GP
- Zeit nehmen
- Rückfragen
- Wesentliches zusammenfassen



Bianca Lehner
Gesells. Geschäftsführerin
Seemed GmbH
Reischekstrasse 39
4020 Linz
+43699/10892053
www.seemed.at
office@seemed.at

STRESSFREIE KOMMUNIKATION IM OP



Ich-Botschaften...

*meine Wahrnehmungen, Vermutungen und Gefühle
als meine
dem Gesprächspartner mitteilen*



... lichten den emotionalen Nebel

Bianca Lehner
Gesells. Geschäftsführerin
Seemed GmbH
Reischekstrasse 39
4020 Linz
+43699/10892053
www.seemed.at
office@seemed.at



STRESSFREIE KOMMUNIKATION IM OP



Fragen stellen

Offene Fragen

*Wer ?
Was ?
Wo ?
Wie ?
Wann ?*

*Fördern eine positive
Gesprächsentwicklung*

Geschlossene Fragen

*Können nur mit
JA oder NEIN
beantwortet werden*

*Hemmen eine positive
Gesprächsentwicklung
("Killerphrasen")*

Bianca Lehner
Gesells. Geschäftsführerin
Seemed GmbH
Reischekstrasse 39
4020 Linz
+43699/10892053
www.seemed.at
office@seemed.at

STRESSFREIE KOMMUNIKATION IM OP



LEBENSWERKBUCH / METHODE

Das LEBENSWERKBUCH ist für jede Frau und jeden Mann bestens geeignet, die (der) ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben führen will.

Und auch für Unternehmen und Organisationen, die Wert auf selbstverantwortliche und selbstbestimmte Mitarbeiter/innen legen.

**Das LEBENSWERKBUCH bietet Inspirationen
zum TUN und DRANBLEIBEN**

Bianca Lehner
Gesells. Geschäftsführerin
Seemed GmbH
Reischekstrasse 39
4020 Linz
+43699/10892053
www.seemed.at
office@seemed.at



STRESSFREIE KOMMUNIKATION IM OP



*Faktoren für nachhaltige, positive Entwicklung
lt. Hirnforschung und Neurowissenschaften*

Reflexion

SELBST und FREMD

Bewegung

GEISTIG und KÖRPERLICH

Verschriftlichung

TAGEBUCH

Bianca Lehner
Gesells. Geschäftsführerin
Seemed GmbH
Reischekstrasse 39
4020 Linz
+43699/10892053
www.seemed.at
office@seemed.at

STRESSFREIE KOMMUNIKATION IM OP

LEBENSWERKBUCH / METHODE Aufbau – 12 Lebensfelder



Bianca Lehner
Gesells. Geschäftsführerin
Seemed GmbH
Reischekstrasse 39
4020 Linz
+43699/10892053
www.seemed.at
office@seemed.at



Lebensfelder

Index aller Inspirationen und meiner persönlichen Gedanken (Notizen) und Bilder (Skizzen)



07  **Sprechen, Schweigen & Entscheiden:**
Entscheidungen gut vorbereiten! Seite 132-139

Meine persönlichen Gedanken und Bilder *ab Seite 140*

08  **Balance & Ausgeglichenheit:**
Selbstbestimmt leben! Seite 152-157

Meine persönlichen Gedanken und Bilder *ab Seite 158*

09  **Bewegung & Wohlbefinden:**
Mit guter Laune durch den Tag! Seite 170-177

Meine persönlichen Gedanken und Bilder *ab Seite 178*

10  **Träume:**
Traumleitfaden zum Erinnern! Seite 188-193

Meine persönlichen Gedanken und Bilder *ab Seite 194*

11  **Zusammenarbeit:**
Ich entwickle einfallsreich meine tägliche Begeisterung! Seite 206-209

Meine persönlichen Gedanken und Bilder *ab Seite 210*

12  **Leben im Rhythmus:**
Ich gehe meinen Weg – im glücklichen Leben! Seite 220-225

Meine persönlichen Gedanken und Bilder *ab Seite 230*

Bianca Lehner
Gesells. Geschäftsführerin
Seemed GmbH
Reischekstrasse 39
4020 Linz
+43699/10892053
www.seemed.at
office@seemed.at



STRESSFREIE KOMMUNIKATION IM OP

LEBENSWERKBUCH / METHODE *Aufbau – Methodik*



Bianca Lehner
Gesells. Geschäftsführerin
Seemed GmbH
Reischekstrasse 39
4020 Linz
+43699/10892053
www.seemed.at
office@seemed.at



STRESSFREIE KOMMUNIKATION IM OP

LEBENSWERKBUCH / METHODE *Aufbau – Methodik*



Bianca Lehner
Gesells. Geschäftsführerin
Seemed GmbH
Reischekstrasse 39
4020 Linz
+43699/10892053
www.seemed.at
office@seemed.at



STRESSFREIE KOMMUNIKATION IM OP

LEBENSWERKBUCH / METHODE Aufbau – Methodik



Bianca Lehner
Gesells. Geschäftsführerin
Seemed GmbH
Reischekstrasse 39
4020 Linz
+43699/10892053
www.seemed.at
office@seemed.at

STRESSFREIE KOMMUNIKATION IM OP

LEBENSWERKBUCH / METHODE Aufbau – Methodik



Auf dieser Grundlage
entwickle ich nun meinen
LEBENS-Jahresplan!

Anregung: Das großformatige
Einlageblatt LEBENS-Jahresplan
bietet mir ausreichend Raum für
meine Gedanken (Notizen) und
Bilder (Skizzen) ...



Bianca Lehner
Gesells. Geschäftsführerin
Seemed GmbH
Reischekstrasse 39
4020 Linz
+43699/10892053
www.seemed.at
office@seemed.at



STRESSFREIE KOMMUNIKATION IM OP

LEBENSWERKBUCH / METHODE Aufbau – Methodik

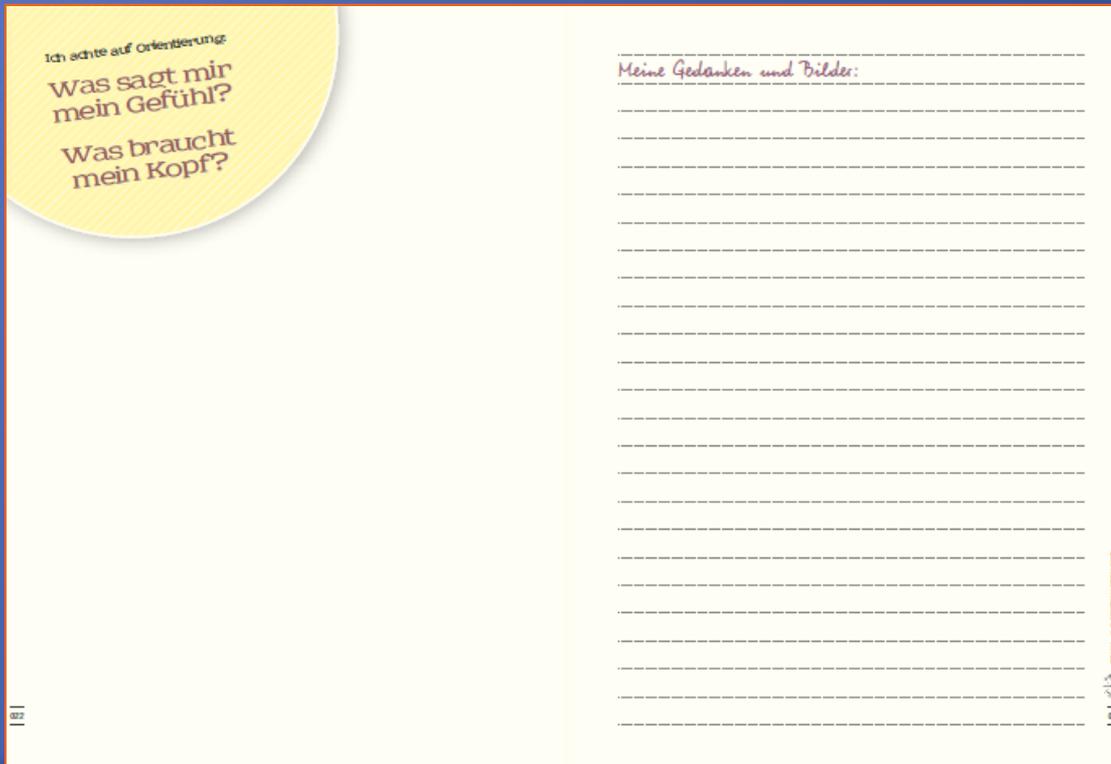


Bianca Lehner
Gesells. Geschäftsführerin
Seemed GmbH
Reischekstrasse 39
4020 Linz
+43699/10892053
www.seemed.at
office@seemed.at



STRESSFREIE KOMMUNIKATION IM OP

LEBENSWERKBUCH / METHODE Aufbau – Methodik



Bianca Lehner
Gesells. Geschäftsführerin
Seemed GmbH
Reischekstrasse 39
4020 Linz
+43699/10892053
www.seemed.at
office@seemed.at



STRESSFREIE KOMMUNIKATION IM OP



LEBENSWERKBUCH / METHODE *Priorisierte Felder zum Stressmanagement*

Freude am Leben



Energie & Motivation



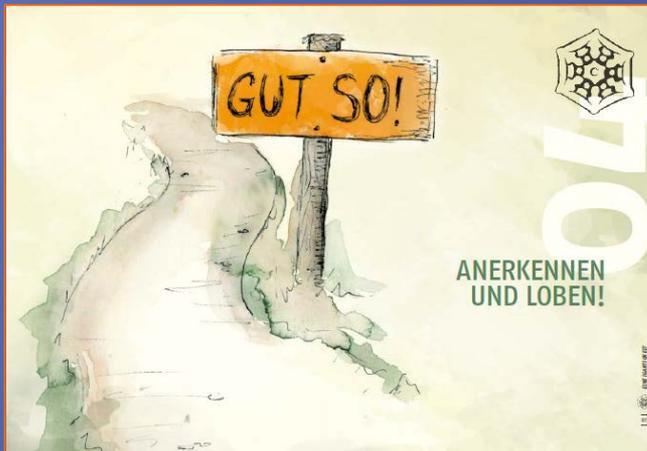
Bianca Lehner
Gesells. Geschäftsführerin
Seemed GmbH
Reischekstrasse 39
4020 Linz
+43699/10892053
www.seemed.at
office@seemed.at

STRESSFREIE KOMMUNIKATION IM OP



LEBENSWERKBUCH / METHODE *Priorisierte Felder zum Stressmanagement*

Einzigartigkeit



Selbstreflexion



Bianca Lehner
Gesells. Geschäftsführerin
Seemed GmbH
Reischekstrasse 39
4020 Linz
+43699/10892053
www.seemed.at
office@seemed.at



STRESSFREIE KOMMUNIKATION IM OP



LEBENSWERKBUCH / METHODE *Priorisierte Felder zum Stressmanagement*

Selbstwert & Zuversicht



Balance & Ausgeglichenheit



Bianca Lehner
Gesells. Geschäftsführerin
Seemed GmbH
Reischekstrasse 39
4020 Linz
+43699/10892053
www.seemed.at
office@seemed.at



STRESSFREIE KOMMUNIKATION IM OP



LEBENSWERKBUCH / METHODE *Priorisierte Felder zum Stressmanagement*

Bewegung & Wohlbefinden



Bianca Lehner
Gesells. Geschäftsführerin
Seemed GmbH
Reischekstrasse 39
4020 Linz
+43699/10892053
www.seemed.at
office@seemed.at



STRESSFREIE KOMMUNIKATION IM OP



LEBENSWERKBUCH / METHODE *Praktische Übung als Beispiel zur Umsetzung*

Balance & Ausgeglichenheit



**VOM
MÜSSEN
ZUM
WOLLEN**

Bianca Lehner
Gesells. Geschäftsführerin
Seemed GmbH
Reischekstrasse 39
4020 Linz
+43699/10892053
www.seemed.at
office@seemed.at



STRESSFREIE KOMMUNIKATION IM OP

LEBENSWERKBUCH / METHODE Praktische Übung als Beispiel zur Umsetzung



**IMPULSE FÜR ALLE, DIE AB
SOFORT WENIGER MÜSSEN UND
MEHR WOLLEN WOLLEN:**

**ANLEITUNG ZU MEHR
SELBSTBESTIMMUNG**

1) Ich gehe in den Tag – am besten gleich morgen – und zähle, wie oft ich das Wort **MÜSSEN** denke oder ausspreche.

2) Am Abend ziehe ich Bilanz und lasse das Ergebnis auf mich wirken – ich fühle nach, was dies bei mir auslöst ...

3) Am nächsten Tag ersetze ich jedes Mal, wenn ich **MÜSSEN** denke oder ausspreche, das Wort **MÜSSEN** durch das Wort **WOLLEN**!

4) Ich prüfe, ob hinter dem **WOLLEN** ein wirkliches **WOLLEN** steht – ich spüre nach: Was bringt mir das **WOLLEN**? Ich entscheide bewusst – und: Ich **HANDLE** danach!

5) Ich prüfe, wo ich beim **MÜSSEN** bleibe und ob ich die dahinter stehende Forderung auch wirklich erfüllen **WILL** – ich bedenke die Konsequenzen und entscheide bewusst – dafür oder dagegen!

6) Ich nehme mir am Abend 5 bis 10 Minuten und verwerte meine Erkenntnisse in meinem LebenswerkBuch: zB mit Antworten auf die Fragen: Was habe ich zu tun, damit ich selbstbestimmt **WILL**? Was bekomme ich dafür? Was hindert mich daran, es zu tun?

7) Ich bleibe in den folgenden 6 Tagen dran und wiederhole dabei immer wieder die Schritte (3) bis (6).

8) Am 8. Tag wiederhole ich die Schritte (1) + (2) und **DELOI** (NE) mich mit einem selbstbestimmten Leben!

106

Bianca Lehner
Gesells. Geschäftsführerin
Seemed GmbH
Reischekstrasse 39
4020 Linz
+43699/10892053
www.seemed.at
office@seemed.at

GANZHEITLICH STRESSFREI MIT DER LEBENSWERKMETHODE



Bianca Lehner
Gesells. Geschäftsführerin
Seemed GmbH
Reischekstrasse 39
4020 Linz
+43699/10892053
www.seemed.at
office@seemed.at





DANKE FRAGEN ERWÜNSCHT !



Bianca Lehner
Gesells. Geschäftsführerin
Seemed GmbH
Reischekstrasse 39
4020 Linz
+43699/10892053
www.seemed.at
office@seemed.at

