

# + aktives stressmanagement



**institutkutschera**  
*Kommunikation in Resonanz*

# + der ansatz resonanzmethode®

Aufgrund ihrer jahrelangen Erfahrung weiß

**Dr. Gundl Kutschera:**

„Jeder kennt das Phänomen: Es gibt Tage, an denen uns trotz Schwierigkeiten alles leicht von der Hand geht und andere Tage, an denen scheinbar gar nichts funktioniert. Tage an denen man vergisst, dass es auch anders gehen kann.“

Wenn die schlechten Tage überhand nehmen, bestimmen **enge Termine, Berge von Arbeit** und die Angst um den Job den Alltag vieler ArbeitnehmerInnen.

Das belastet die Gesundheit.

**Was unterscheidet nun die guten von den schlechten Tagen?**

Die **Gehirnforschung** geht davon aus, dass wir die Ressourcen unseres Gehirns unterschiedlich nutzen, je nachdem ob der Tag gut oder schlecht ist.

In der **Resonanzmethode®** werden Lehre, Forschung und Praxis verbunden und angewandt.

Resonanz ist ein Begriff aus der Physik und besagt, wie örtlich getrennte Gegenstände **gemeinsam schwingen** können.

Wie in einem Orchester spielen unterschiedliche Instrumente in ihrer ureigenen Schwingung und finden gleichzeitig zu einem harmonischen Ganzen. **Resonanz** heißt, mit sich und seinem Umfeld in Einklang sein, so dass gleichwertiges Miteinander möglich wird.

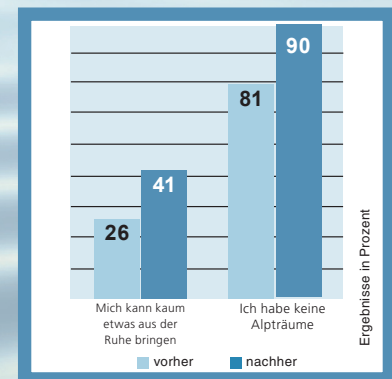
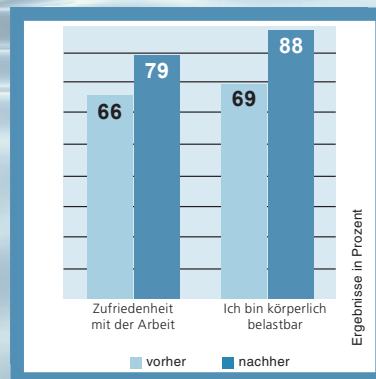
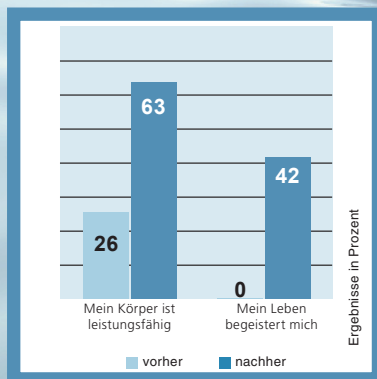
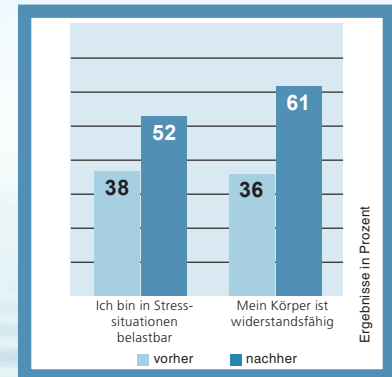
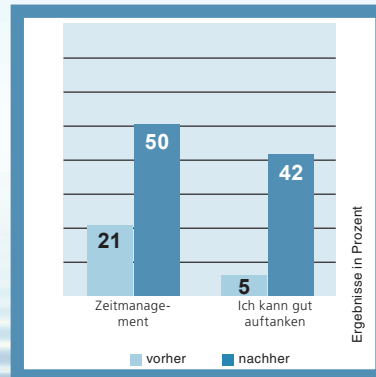
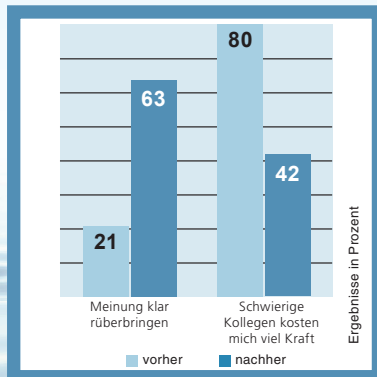
Die aktuelle **Gehirnforschung** stützt diese Erkenntnis. Die emotionale Intelligenz wird mit der Ratio verbunden. Dadurch werden bis zu **98%** unbewusst gebrauchte Teile des Gehirns bewusst nutzbar gemacht.

Dies ist die Voraussetzung für die Bewältigung und Gestaltung bestehender und künftiger Veränderungsprozesse.

**Erfolgreich sind Menschen, wenn sie innerlich stark und ausgeglichen mit Vertrauen in die Zukunft gehen.**

# + die ergebnisse

## wissenschaftliche begleitung



Quelle  
 Maschinenbaukonzern Businesstraining; 8.000 MitarbeiterInnen weltweit, 2011  
 Kliniken Businesstraining; 101 MitarbeiterInnen medizinisches Personal, 2011  
 Stahlarbeitender Betrieb; 430 MitarbeiterInnen und Führungskräfte, 2010

# + die angebote

## inhouseprogramme und einzelcoaching

### Vorträge

#### **Das Phänomen der Resonanz – Erkenntnisse der Gehirnforschung im Alltag verstehen und nutzen**

Ihr Nutzen

- + Möglichkeiten des aktiven Stress- und Lebensmanagement erkennen und anwenden lernen
- + Kennenlernen der Resonanzmethode® und ihrer Wirkung
- + Überblick zu möglichen Vorgehen in Coachings und Projekten

### Einzelcoaching

#### **Gesund sein und bleiben**

Ihr Nutzen

- + Gesundheitsprävention für MitarbeiterInnen und Führungskräfte
- + Krisensituationen bewältigen
- + Begleitung bei Wiedereingliederung (BEM)

*Alle unsere Angebote werden individuell an den Bedarf Ihres Unternehmens angepasst. Während des Projektes findet eine laufende Betreuung und Beratung statt.*

### Workshops

#### **Gesund und authentisch Führen: Burnout-Gefahren frühzeitig erkennen und damit umgehen**

Ihr Nutzen

- + Warnsignale bei mir und meinen MitarbeiterInnen erkennen und handeln können
- + Gesund sein und bleiben
- + Entwicklung authentischer und gesunder Führungstrategien

#### **Lösungsorientiertes Konfliktmanagement und Teambuilding**

Ihr Nutzen

- + Strategien für erfolgreiche und gesunde Teams
- + Team (wieder) zusammenführen
- + Mit Konflikten lösungsorientiert umgehen

#### **Gesund und erfolgreich leben und arbeiten**

Ihr Nutzen

- + Schnell wirksame Strategien und Werkzeuge, um Privat- und Berufsleben in Balance zu leben
- + Gesunde, wertschätzende und respektvolle Gesprächsführung
- + Zielorientierter Umgang mit Stressfaktoren

# + die praxisumsetzung zielgruppen und anlässe

Wir unterstützen **Unternehmen** im Bereich Gesundheit sowie bei der Bewältigung, Gestaltung und Ordnung von Veränderungsprozessen.

In unseren Seminaren lernen die TeilnehmerInnen verschiedene **Werkzeuge** und **Strategien** kennen, um in Stress- und Drucksituationen innere Ruhe zu bewahren und respektvoll und wertschätzend mit anderen zu kommunizieren. Mit im Alltag leicht anwendbaren **Übungen** trainieren sie Herausforderungen gelassen gegenüberzutreten.

Mit der **Resonanzmethode**® wird der innere Zustand geschult, der an guten Tagen wesentlich für entspanntes, powervolles und effizientes Verhalten verantwortlich ist.

Das **Ergebnis** ist eine stabile Gesundheit, beruflicher Erfolg und ein Leben in Balance, beruflich und privat.

## Unsere Schwerpunkte

- + Seminare zu aktivem und gesundem Stressmanagement
- + Vorträge zum Thema Betriebliche Gesundheit
- + Begleitung in Akutsituationen
- + Prävention und Burn-out-Prophylaxe
- + Coaching und Training für UnternehmerInnen, Führungskräfte, MitarbeiterInnen und Teams
- + BEM Betriebliches Eingliederungsmanagement
- + BGM Betriebliches Gesundheitsmanagement
- + Konfliktmanagement und Teamtraining
- + Ausbildung zum Mental- und Gesundheits-Coach

# + die erfahrung kundInnenfeedback

**Wir lassen den Betriebsarzt einer großen Firma antworten, was die Resonanzmethode® so einzigartig macht:**

„Warum ist Ihre Wahl auf die Stressbewältigungsseminare des Instituts Kutschera gefallen?“

„Weil dieses Institut im deutschsprachigen Raum die beste Reputation bezüglich alltagstauglicher Konzepte zur Stressbewältigung hat und bereits seit 1974 Erfahrungen und Kompetenz, insbesondere auf der betrieblichen Ebene, besitzt.

Die Aneignung der speziellen Techniken zur Stressbewältigung des Instituts Kutschera führen wissenschaftlich belegt zu mehr Zufriedenheit bei der Arbeit, zu mehr Gelassenheit bei gleichzeitiger Leistungsfähigkeit und –bereitschaft. Entscheidende Faktoren für ganzheitliche Gesundheit werden deutlich gesteigert.“

(siehe dazu auch „die ergebnisse“ auf Seite 2)

## **Auszug aus unserer Referenzliste**

- + VOEST ALPINE Stahl GmbH
- + MTU Aero Engines AG
- + Lenzing AG (Bildungsakademie Lenzing)
- + Mobilkom Austria
- + T-Mobile Austria
- + Cox Orange - Marketing &PR GmbH
- + Bio-Verlag, Aschaffenburg
- + Fachhochschule Wien
- + Wirtschaftskammer Österreich
- + Regionale Raiffeisenbanken
- + Rotes Kreuz Österreich
- + SFH - Münster St. Franziskus-Hospital GmbH
- + Krankenhaus Barmherzige Brüder - Eisenstadt

# + der nutzen kundInnenfeedback

## Logik und Gefühl in Balance



„Im Berufsalltag wird oft Objektivität und Sachlichkeit gefordert. Konflikte finden nicht nur auf der logischen, sondern auch auf der Gefühlsebene statt. Mit der Resonanzmethode® habe ich gelernt, Logik und Gefühl in Balance zu bringen. Ich selbst zu sein. Wenn dieses Gleichgewicht zu kippen droht, stelle ich mit Resonanzübungen meinen inneren guten Zustand wieder her. Dann bin ich gelassen und übertrage diese gute Stimmung auf Andere.“ *Martin Dreiseitel, CEO einer im Umweltbereich tätigen internationalen Firmengruppe*

## Leichtigkeit wirkt positiv auf mein Umfeld



„Mit Hilfe der Resonanzmethode® habe ich gelernt, mit Leichtigkeit meine beruflichen Aufgaben zu meistern und mit Druck gut klar zu kommen. Nicht so gute Tage kann ich jetzt leicht in Gute umwandeln. Manchmal muss ich dabei schmunzeln, weil es so einfach gelingt. Ich merke, dass dies nicht nur auf mich wirkt, sondern sofort meine ganze Umgebung positiv verändert.“

*Dagmar Käfer, Büroleiterin und Juristin eines Verwaltungsstandortes mit ca. 30 Mitarbeitern*

## Gelassenheit und Humor in allen Lebenslagen



„Mit Hilfe der Resonanzmethode® habe ich gelernt, beruflich und privat in Balance zu kommen, gesund zu sein. Ich genieße es, mit Leichtigkeit meine beruflichen Aufgaben erfolgreich zu meistern und mit dem heutigen Druck und den vielfältigen Aufgaben gut klar zu kommen. Und trotzdem aber viel Spaß und Zeit für meine Familie zu haben. Dank der Resonanzmethode® gelingt es mir immer wieder wenig zu schlafen, viel zu tun, viel Verantwortung zu übernehmen und trotzdem Energie ohne Ende zu haben.“

*Ronald Säckl, Vertriebs- und Marketingleiter, 200 Mitarbeiter + über 50 Vertretungen in allen Regionen bis Australien*

# + kontakt

## individuelle betreuung



**Dr. Gundl Kutschera** ist Soziologin, klinische Psychologin, Psychotherapeutin, Lehrcoach, Lehrsupervisorin, Autorin mehrerer Bücher, Trainerin, Vortragende und Universitätslektorin in Europa und den USA.

Sie ist **Begründerin** der Resonanzmethode® und des Institut Kutschera.

Als Stifterin und Initiatorin hat sie **zahlreiche Projekte** in den Bereichen Kinder und Jugend, Eltern, Schule, Gesundheit und Regionalentwicklung möglich gemacht.

1982 gründete sie das Institut Kutschera, in dem erforscht wird, wie **gesunde Kommunikation** lehr- und lernbar gemacht werden kann und Resonanz (Flow) **mit sich und mit anderen lebbar** wird.

**Ziel** ist es, die Erkenntnisse der modernen Gehirnforschung wirksam in die Praxis umzusetzen.

Alle **60 TrainerInnen/Coaches** im Team sind systemisch und ganzheitlich ausgebildet. Sie verfügen über langjährige Ausbildung und Erfahrung in Wirtschaft und Management. Fortlaufend finden **Qualitätssicherung** und Supervision statt.

**institutkutschera**

*Kommunikation in Resonanz*

Eisvogelgasse 1/1, A-1060 Wien  
T + 43(0)1 597 5031  
F + 43(0)1 597 5031- 44  
E-Mail: [office@kutschera.org](mailto:office@kutschera.org)  
[www.kutschera.org](http://www.kutschera.org)