



**EFFEKTIVES STRESSMANAGEMENT  
ALS ERFOLGSFAKTOR**



*spannungsfrei*  
by svenja behrend



**Svenja Behrend**

*“Effektives Stressmanagement und Entspannung sind die Schlüssel zum Erfolg. Daher möchte ich Menschen auf ihrem Weg zu Stressprävention und -bewältigung begleiten.”*

## SPANNUNGSFREI, DAS BIN ICH

**N**ach langjähriger, spannender und intensiver Berufstätigkeit in den Bereichen Biologie, Medizin, Event- und Officemanagement musste ich am eigenen Leib erfahren, was es bedeutet, wenn Stress Körper und Seele aus dem Gleichgewicht bringt. Als meine Kraft nachließ, wurde mir bewusst, dass ich etwas ändern musste.

Meine Suche nach Ruhe, Gelassenheit und einer neuen erfüllenden Tätigkeit führte mich auf den Weg zu Stressmanagement und Entspannung. Im Rahmen zahlreicher Aus- und Weiterbildungen erlernte ich Methoden zur ganzheitlichen Stressbewältigung auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene sowie verschiedenste Entspannungstechniken.

Als zertifizierte Fachkraft für Stressmanagement und ausgebildete Entspannungstrainerin verbinde ich fundiertes Wissen über Stressbewältigung mit praxisnaher Anwendung im Unternehmenskontext.

Durch mein Zielgruppenverständnis, mein Know-how in Entspannungsverfahren sowie meinem ganzheitlichen und achtsamen Blick auf die individuelle Lebenssituation unterstütze ich Teams und Mitarbeitende dabei, Belastungen frühzeitig zu erkennen, gesunde Strategien zu entwickeln und langfristig leistungsfähig zu bleiben – für mehr Gesundheit, Motivation und Zufriedenheit am Arbeitsplatz.



# Fokus auf das Wesentliche

STRESS ?

ÜBERLASTUNG ?

HOHE AUSFALLZEITEN IM TEAM ?

Gestresste Mitarbeiter kosten viel Zeit und Geld, fallen häufig aus und sind weniger motiviert, leistungsfähig und produktiv.

spannungsfrei unterstützt Unternehmen durch individuelle und gezielte Stressmanagement-Beratung dabei, die mentale Gesundheit ihrer Mitarbeitenden gezielt zu stärken. Präventiv sowie bei akuter Belastung.

Alles unter dem Motto:  
**„spannungsfrei arbeiten!“**



# WARUM STRESSMANAGEMENT ?

Unter dem Begriff Stressmanagement werden Methoden zusammengefasst, die bei der Stressbewältigung sowie bei der Reduzierung und Vorbeugung von Stress helfen und die psychische Gesundheit verbessern.

Sie bilden die Basis für eine Steigerung der Produktivität, ein gesundes Leben und eine verbesserte Lebensqualität.

## Stress verstehen und bewältigen



# WELCHE THEMEN WERDEN IM RAHMEN DER STRESSMANAGEMENT-BERATUNG BEHANDELT ?

*“Stress ist nicht das, was passiert, sondern wie wir darauf reagieren“  
(Hans Selye)*

- Stress und seine Folgen verstehen
- Identifikation eigener Stressoren
- Innere Antreiber erkennen und steuern
- Praxisnahe, bewährte und gezielte Methoden zur effektiven Stressbewältigung sowie -reduktion z. B. aus den Bereichen Kommunikation, Zeitmanagement, Achtsamkeit, Entspannung und Selbstfürsorge
- Langfristige Stärkung der Resilienz für mehr Gelassenheit in herausfordernden Situationen
- Warnsignale für einen Burn-out

Unterstützt wird die Beratung durch Tests zur Selbstreflexion, konkrete Definition der eigenen Ziele sowie kurze Entspannungssequenzen zum Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken.



# WIE LÄUFT DIE STRESSMANAGEMENT-BERATUNG AB?

Die spannungsfrei-Stressmanagement-Beratung wird als Einzelberatung oder in Zweiergruppen durchgeführt und gliedert sich in vier Termine à mindestens zwei Stunden.

Die Beratungstermine finden im Abstand von circa zwei Wochen in den spannungsfrei-Räumlichkeiten in der Schierker Straße 12, Bremen-Peterswerder, statt.



# WARUM GIBT ES PAUSEN ZWISCHEN DEN BERATUNGSTERMINEN ?

Die Zeit zwischen den Beratungsterminen bietet folgende Vorteile:

*„Stressmanagement hilft,  
festgefahrene Sichtweisen auf  
Stressoren zu verändern“*

## ■ Möglichkeit zur Reflexion

Erlernte Inhalte können verarbeitet, eigene Gedanken geordnet und Zusammenhänge erkannt werden. Das fördert nachhaltige Veränderung!

## ■ Umsetzung im Alltag

Strategien, Methoden und Entspannungsübungen können Schritt für Schritt im Alltag erprobt und in diesen integriert werden.

## ■ Erfahrungsrückmeldung

Erfahrungen, Herausforderungen oder Erfolge aus der Praxis können in der Folgesitzung eingebracht und reflektiert werden. Das ermöglicht eine individuelle Weiterentwicklung der Beratung.

## ■ Vermeidung von Überforderung

Zu häufige Sitzungen in kurzem Abstand sind kontraproduktiv, da sie zusätzlichen Druck aufbauen. Pausen helfen, Überforderung zu vermeiden und fördern die Selbstwirksamkeit.

## ■ Langfristige Wirkung

Längere Begleitung mit Zwischenpausen unterstützt einen nachhaltigen Veränderungsprozess. Statt schneller, kurzfristiger Lösungen wird eine langfristige Resilienz aufgebaut!

# EINZEL- ODER ZWEIERBERATUNG ?

In der Einzelberatung steht die Klientin/der Klient mit ihren/seinen Themen und Herausforderungen in einem geschützten Raum im Mittelpunkt und erhält die volle Aufmerksamkeit.

Zwei Personen – eine gemeinsame Herausforderung! Die Kleingruppe profitiert von unterschiedlichen Erfahrungen und Perspektiven, einem intensiven Austausch sowie gegenseitiger Motivation und Unterstützung – ohne dabei auf eine intensive Betreuung zu verzichten.

spannungsfrei-Stressmanagement-Beratung:  
**persönlich, diskret, lösungsorientiert  
und auf Augenhöhe!**





JETZT  
UNVERBINDLICH  
KONTAKT  
AUFNEHMEN



**Kontakt**

spannungsfrei by svenja behrend  
Tel.: +49 178 209 62 81  
spannungsfrei@svenjabehrend.de

**Adresse**

Schierker Straße 12,  
28205 Bremen

**Web**

[www.svenjabehrend.de](http://www.svenjabehrend.de)