

Die Krise als Chance sehen? Dafür braucht es Resilienz!

Gerade in Krisen-Zeiten, wie der Corona-Pandemie, hat derjenige im Business die Nase vorn, der einen klaren Kopf behält, und zwar ausdauernd! Resilienz – also die Widerstandskraft gegen Stress – ist mehr als ein Modewort.



Ihnen hängen die Apelle, die Corona-Krise als Chance zu sehen aus dem Halse raus? Nach mehr als einem Jahr Lockdown-Auf-und-Ab wissen Sie nicht mehr wo Ihnen der Kopf steht? Verständlich! Die Herausforderungen sind groß, auch für Unternehmer und ihre Mitarbeiter. Doch es zeigt sich immer wieder, dass manche unermüdlich weitermachen und das auch noch ohne einen Burn-Out zu riskieren – wie machen die das?

Jürgen Dawo, Gründer von Town & Country Haus, Deutschlands erfolgreichstem Massivhausanbieter und des WaldResorts am Nationalpark Hainich, Deutschlands erstem Regenerationsresort nach dem Vorbild des japanischen Shinrin-Yoku, ist so ein Unternehmer. „Klar, Krisen sind anstrengend, gerade als Unternehmer mit Verantwortung für Hunderte Mitarbeiter und Franchise-Nehmer. Aber ich habe das große Glück gelernt zu haben, wie ich meine Kraft vernünftig einteile und einen klaren Kopf behalte. Ich stärke meine Resilienz in der Natur – bei einem ausgiebigen Waldbad im Nationalpark Hainich“, so Dawo.

Resiliente Mitarbeiter und Führungskräfte kommen besser durch Krisen

Während sich wohl die meisten in der Corona-Krise auf den Ausbau der digitalen Kompetenzen im Unternehmen fokussieren – sofern überhaupt noch über Schulungsangebote für Führungskräfte und Mitarbeiter nachgedacht wird - sollte ein viel wichtigerer Faktor nicht unter den Tisch fallen: die Gesundheit und „mentale Fitness“.

„Ich habe selbst schon einen Burn-Out hinter mir und das war 2013, als an Corona noch gar nicht zu denken war. Mich hat es kalt erwischt und es wäre vermeidbar gewesen, wenn ich gewusst hätte, wie ich ab und zu aus dem Hamsterrad aussteigen kann. Seitdem achte ich nicht nur mehr auf mich, sondern auch auf die mentale Gesundheit und Stärke meiner Mitarbeiter. Davon profitieren wir sehr, insbesondere in solch außergewöhnlichen Zeiten wie in der Corona-Krise“, sagt Jürgen Dawo.

Resilienz ist kurz gesagt die Widerstandskraft gegen Stress. Kern ist jedoch nicht, einfach mehr Druck zu ertragen, sondern der Umgang mit außergewöhnlichen oder belastenden Situationen. Denn wer resilient ist, der nimmt die Situation an ohne sie zu stark an sich heranzulassen. Annehmen, Loslassen, nach vorne schauen – klingt einfach, ist aber in der Praxis gar nicht so leicht umzusetzen.

Resilienz stärken in der Natur mit Leadership-Coachings und Stresspräventions-Seminaren im WaldResort

Es gibt viele Möglichkeiten die Resilienz zu stärken. Erfolgsunternehmer Jürgen Dawo hat das japanische Shinrin-Yoku, auch bekannt als Waldbaden, für sich entdeckt. Hierbei geht es darum mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen in der Natur den Fokus wieder auf das Hier&Jetzt zu richten und das Gedankenkarussell für einen erholsamen Moment zu stoppen. „Ich gehe vollkommen gestresst und ausgepowert in den Wald, weiß nicht mehr, wo mir der Kopf steht. Und dann, nach ein paar Achtsamkeitsübungen, merke ich schon wie das Hamsterrad anhält. Nach ein paar Stunden habe ich wieder einen klaren Kopf und kann mich gestärkt den Herausforderungen im Unternehmeralltag stellen“, erklärt Dawo.

Wie Unternehmer und Führungskräfte Achtsamkeit in der Natur für sich nutzen können, möchte das WaldResort am Nationalpark Hainich mit seinen Leadership-Trainings und Coachings vermitteln. Professionelle Coaches und Psychologen kombinieren dabei intensive Gesprächseinheiten, Wissensvermittlung und gelebte Praxis mitten im UNESCO-Weltnaturerbe Hainich. „Nach unseren Leadership-Seminaren gehen die Unternehmer und Führungskräfte mit neuer Kraft, Perspektiven und nachhaltigen Tools für die Herausforderungen des Alltags nach Hause“, so WaldResort-Gründer Dawo.

Willkommen in der
Welterberegion
Wartburg-Hainich

- Ferien machen
- Waldbaden
- ungestört Tagen



www.WaldResort-Hainich.de



Auch für die Bedürfnisse von Angestellten bzw. Interessierten an Methoden der natürlichen Stressprävention hat das WaldResort ein spezielles Seminar-Angebot entwickelt. „In 3 Tagen werden Grundlagen der Stressprävention vermittelt und gezeigt, wie man mit einfachen Methoden seine Resilienz kontinuierlich im Alltag bewahren bzw. stärken kann“, erklärt Dawo.



Folgende Seminare hat das WaldResort 2021 in seinem Coaching-Programm geplant:

Leadership-Coaching: Innere Kraft und Klarheit wieder entdecken. Herausforderungen neu begegnen! <https://www.waldresort-hainich.de/waldbaden/stresspraevention/leadership-coaching>

Leadership-Training: Standortbestimmung und neue Perspektiven <https://www.waldresort-hainich.de/waldbaden/stresspraevention/leadership-training-standortbestimmung-neue-perspektiven>

Seminar „Natürliche Stressprävention“ <https://www.waldresort-hainich.de/waldbaden/stresspraevention/seminar-natuerliche-stresspraevention-im-alltag>

Über das WaldResort

Das WaldResort am Nationalpark ist mehr als eine Ferienanlage. Direkt im UNESCO-Weltnaturerbe gelegen, ist es ein ganz besonderer Urlaubs- und Tagungsort für Naturliebhaber und solche, die es werden wollen. Das WaldResort am Nationalpark Hainich bietet Ihnen 26 moderne Ferienhäuser direkt am „Tor zum Hainich“ und dem sagenumwogenen Wanderweg „Feensteig“. Beim Bau dieser Ferienanlage ist höchsten Wert auf eine naturnahe Bauweise und die Rücksicht auf die umgebende Natur gelegt worden. Die Ruhe und die einzigartige Atmosphäre des Nationalpark Hainich ist nicht nur für unsere Urlaubsgäste inspirierend. Unsere modernen Seminarräume mitten in der Natur bieten das optimale Umfeld, für fokussiertes und entspanntes Arbeiten. Das WaldResort am Nationalpark Hainich ist Deutschlands erste Ferienanlage, das vom japanischen Shinrin-Yoku – auch bekannt als „Waldbaden“ – inspiriert ist. Dr. Wald hilft! Aus diesem Grund hat WaldResort-Gründer Jürgen Dawo die Hanich Shinrin-Yoku-Methode entwickelt. Gemeinsam mit unseren zertifizierten Guides für Naturerleben und Waldbaden können Sie den einzigartigen Buchenwald mit allen Sinnen erleben. Tauchen Sie ein in die Waldatmosphäre, vergessen Sie den Alltagsstress.

Kontakt:

Absprache zu Terminen vor Ort oder Rückfragen zum Resort: **Annika Levin** Telefon: [036022 / 18 81 0](tel:03602218810) Mail: annika.levin@waldresort-hainich.de Web: www.seminarort-hainich.de

Willkommen in der
Welterberegion
Wartburg-Hainich

- Ferien machen
- Waldbaden
- ungestört Tagen



www.WaldResort-Hainich.de

