

Stephanie Konkol

Mentoring · Coaching



Resilienzmomente

Somatische Tiefenregeneration im
Unternehmenskontext
als Online-Format

01 Hintergrund & Ziele

Hintergrund

High Performer und Fachkräfte in dynamischen Unternehmensumfeldern bewegen sich häufig in einem Klima hoher Komplexität und ständiger Verdichtung. Wenn ein hoher eigener Leistungsanspruch auf anhaltenden äusseren Druck trifft, neigt das vegetative Nervensystem dazu, in einem chronischen Aktivierungszustand zu verharren.

Der Verstand schaltet in der Folge meist in einen analytischen Schutzmodus, um über verstärkte kognitive Kontrolle gegenzusteuern. Diese ausgeprägte Kopflastigkeit kann die Stressspirale unbewusst aufrechterhalten. Rein kognitive Pausen oder herkömmliche Achtsamkeitstools erreichen den Körper auf der physiologischen Ebene oft kaum mehr.

Ziele

- ✓ Nervensystem-Regulation: Überführung des Körpers in regenerative Gehirnwellen-Frequenzbereiche (Alpha- und Theta-Wellen) zur Senkung des Stresspegels.
- ✓ Mentale Entlastung: Erlaubnis zum bewussten Loslassen jeglichen Leistungsdrucks – ganz ohne Erwartungs- oder Optimierungshaltung.
- ✓ Aufbau von Resilienzreserven: Anregung der physischen und mentalen Regenerationsfähigkeit direkt an der Ebene des Nervensystems.
- ✓ Innere Stabilität im Wandel: Keine Illusion von «Problemfreiheit», sondern gestärkte Resilienz. Äussere Herausforderungen bleiben bestehen, jedoch verändert sich die eigene Reaktionsweise, sodass wir schneller und leichter in unsere Mitte zurückfinden.
- ✓ Niedrigschwelliger Zugang: geführte Einheiten via Zoom, die ortsunabhängig und ohne Vorbereitung im Arbeitsalltag Platz finden können.

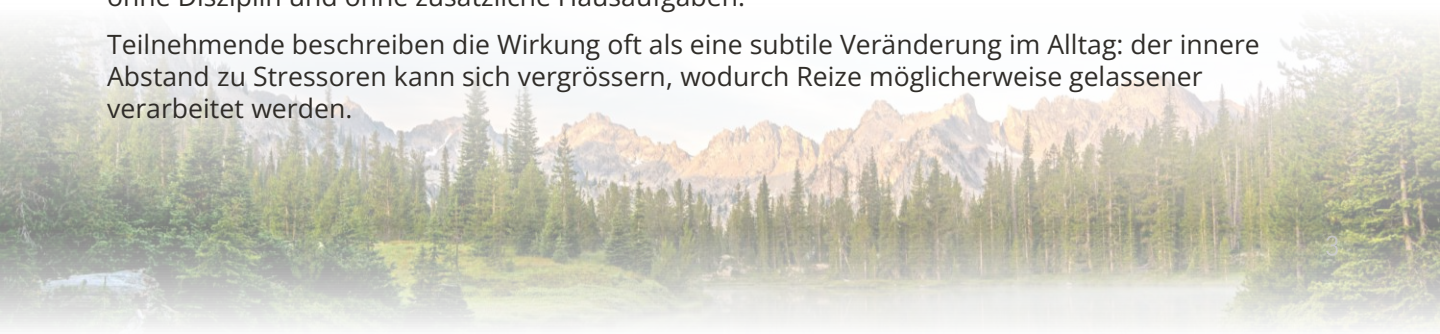
Arbeitsweise

Der Ansatz verbindet fundierte Psychologie mit somatischer Impulsgebung. Es geht explizit nicht um theoretische Modelle oder aktive Selbstoptimierung. Stattdessen entsteht ein geschützter Rahmen, in dem die analytische Kontrolle Pause machen darf: Über geführte Aufmerksamkeit und somatisch-integrative Impulse findet das Nervensystem in seine primordiale Selbstregulationsfähigkeit zurück. Es gibt hier kein „richtig“ oder „falsch“ - ob man den Impulsen aufmerksam folgt oder gedanklich abschweift, die physiologische Erholung erfolgt autonom.

Nachhaltige Wirkung statt kurzfristiger Entspannung

Im Unterschied zu herkömmlichen Achtsamkeits- oder Meditationsangeboten geht es hier nicht um ein kurzes kognitives «Zur-Ruhe-Kommen», sondern um eine strukturelle Neuausrichtung im Unterbewusstsein und Nervensystem. Wenn die kognitive Steuerung in den Hintergrund tritt, können sich festgefahrene Stress- und Belastungsmuster durch gezielte somatisch-integrative Impulse auf unbewussten Verarbeitungsebenen sanft lösen – ganz ohne analytische Anstrengung, ohne Disziplin und ohne zusätzliche Hausaufgaben.

Teilnehmende beschreiben die Wirkung oft als eine subtile Veränderung im Alltag: der innere Abstand zu Stressoren kann sich vergrössern, wodurch Reize möglicherweise gelassener verarbeitet werden.



02 Kick Off der Resilienzmomente

Erste Erfahrung der Wirkweise

Online Kompaktformat zum Kennenlernen der Somatisch-Integrativen Trancearbeit und zum direkten Erleben tiefer körperlicher Regeneration – mitten im Arbeitsalltag.

Inhalt & Ablauf

- Framing & Ankommen: Neurophysiologische Einordnung, Etablierung des Arbeitsrahmens und somatische Fokussierung.
- Somatische Tiefenregeneration: ca. 30 Min. geführte Sequenz zur Entlastung des Nervensystems und Orientierung an regenerativen Frequenzbereichen.
- Integration & Abschluss: Raum für das ruhige Nachspüren, sanftes Re-Orientieren und Verabschiedung.

Effekte

- Neurophysiologische Tiefenentlastung: Aktivierung des parasympathischen Nervensystems und spürbare Senkung der körperlichen und mentalen Grundspannung.
- Aktivierung von Selbstregulationskräften: Gezieltes Ansprechen körpereigener Regenerations- und Selbstheilungsprozesse jenseits kognitiver Steuerung.
- Steigerung der Belastungs- und Resilienzfähigkeit: Nachhaltige Absenkung des Stresspegels sowie unmittelbare Wiederherstellung mentaler Klarheit und Handlungsfähigkeit.

Setting & Rahmen

- 90 Minuten Live-Online-Session via Zoom
- Vorab: Vorbereitung und individueller Abstimmung



03 Resilienzmomente

Nachhaltige Begleitung

Eine Online-Prozessbegleitung im Paket aus 10 Einheiten zur nachhaltigen Neuausrichtung des autonomen Nervensystems und zur Verankerung langfristiger Regenerationsfähigkeit. Kleine Kraftinseln im Arbeitsalltag.

Inhalt & Ablauf

- Strukturierte Prozessbegleitung: Zehn aufeinander aufbauende Sessions zur schrittweisen Entlastung und Umkodierung chronischer Stressmuster.
- Flexibler Rhythmus: Die Abstände der Einheiten sind optional wählbar, beispielsweise zweiwöchentlich, monatlich oder in einem individuell abgestimmten Intervall.
- Fachliches Framing und somatische Praxis: Jede Einheit verbindet die gezielte neurophysiologische Einordnung mit der praktischen Vertiefung und anschließender Integration.
- Partizipative Themenwahl: Es besteht die Möglichkeit für die Mitarbeitenden, eigene Themenwünsche vorab einzubringen (z. B. Umgang mit Perfektionismus, Erwartungs- und Leistungsdruck, Stärkung der inneren Gelassenheit, etc.).

Effekte

- Strukturelle Nervensystem-Neuausrichtung: Geht über die einmalige Regeneration hinaus und kann eine dauerhafte Verschiebung der physiologischen Grundspannung ermöglichen.
- Erweiterung des Toleranzfensters: Das autonome Nervensystem gewinnt nachhaltig an Flexibilität, um auch unter hoher Belastung stabil und handlungsfähig zu bleiben.
- Verankerung autonomer Selbstregulation: Die Fähigkeit zur tiefen körperlichen Entlastung wird als verlässliche, jederzeit abrufbare Kompetenz im Organismus etabliert.

Setting & Rahmen

- Paket von 10 Live-Online-Sessions via Zoom à 45 Min.
- Individuelle Terminierung und Anpassung an den organisatorischen Kontext



Über Stephanie

Ich bin Psychologin, Coach und Lehrtrainerin mit über 20 Jahren Erfahrung in der Begleitung von Menschen, Teams und Organisationen. Mein Schwerpunkt liegt auf einem Thema, das in dynamischen Arbeitsumfeldern entscheidend ist: nachhaltige innere Stabilität und somatische Regeneration als Fundament für Gesundheit, Gelassenheit und langfristige Leistungsfähigkeit. Mein Wirken verbindet fundiertes psychologisches Fachwissen mit einem hochwirksamen, alltagstauglichen Ansatz: Statt reiner Mindset-Appelle oder noch mehr Selbstoptimierung werden Wege zu direkter Nervensystem-Regulation, somatischer Tiefenentspannung und mentaler Entlastung im laufenden Arbeitsalltag eröffnet. So entstehen wieder echte Erholung, Klarheit und Energie.

Fokus- und Schwerpunktthemen

- ✓ Somatische Regeneration & Nervensystem-Regulation im Arbeitsalltag
- ✓ Stresskompetenz und primordiale Selbstregulation
- ✓ Mentale Klarheit, Präsenz und Fokus
- ✓ Gesunde Leistungsfähigkeit ohne Selbstoptimierungsdruck
- ✓ Entlastung, Resilienz und Menschlichkeit im Leistungsmodus

Ausbildung und Qualifikation

- Studium der Psychologie (MA/UCN)
- Lehrtrainerin für Positive Psychologie (PosPsy), Mindfulness Lehr-Trainerin (IN-Me), Artificial Intelligence (AITA), Trance & Hypnose (WHO), Neurolinguistisches Programmieren (IN)
- Zertifizierter Coach (ICI, DVNLP)
- Systemische Beraterin (DGSF) u.v.m.

Arbeitsweise & Haltung

Meine Arbeit verbindet wissenschaftlich fundierte Psychologie mit Praxisnähe, erfahrbaren Zugängen und direkt wirksamen Impulsen. Mein Ansatz steht für spürbare Entwicklung ohne theoretischen Ballast und ohne zusätzlichen Erwartungsdruck. Statt erlernter Techniken erleben Teilnehmende geschützte Räume, in denen der Verstand Pause machen darf und der Körper über geführte Aufmerksamkeit in seine natürliche Selbstregulationsfähigkeit zurückfindet – fundiert, entlastend und direkt im Alltag wirksam.

