



Potenziale entfalten.

ISBP<sup>©</sup> - Integratives Stressbewältigungsprogramm

CHRISTA.BEYRER  
business COACHING

Büro: Clemensstr. 25, 80803 München

Praxis: Adelheidstr. 38, 80796 München

[https:// www.christa-beyrer.de](https://www.christa-beyrer.de)

# Auf einen Blick

- › Das **Integrative Stressbewältigungsprogramm (ISBP<sup>©</sup>)** ist ein Programm für Mitarbeiter / Führungskräfte zur Erarbeitung individueller, nachhaltiger Lösungen im Umgang mit Stress. Es ist geeignet als **Präventivprogramm für Burnout-Erkrankungen**.
- › Beim ISBP<sup>©</sup> handelt sich um einen **lösungsorientierten, integrativen Ansatz** (kognitiv, emotional, körperlich) mit Methoden aus Coaching und Körperarbeit.
- › Umfang: **5 Präsenz-Termine à 50-60 Minuten**, über einen Zeitraum von ca. 3 Monaten
- › Verrechnung nach Business- oder Selbstzahler-Tarif (Kostenangebot auf Nachfrage).

## Das ISBP<sup>©</sup> Programm

... wurde nach neuesten Erkenntnissen der Forschung und nach jahrelanger Erfahrung in der Arbeit mit Stress-Thematiken entwickelt von

**Christa Beyrer**, Dipl.-Psych.,  
Coach und HP für  
Psychotherapie (HPG), in  
Zusammenarbeit mit

**Dr. Andreas Wies**, Heilpraktiker  
und Fachautor, Naturheilpraxis  
equalance, München.

# Ablauf ISBP<sup>©</sup> im Überblick

## Set-up | Information

Kennenlernen  
Themenklärung  
Einführung Stress  
Info und Ablauf des  
Programms  
Termine

## Reset | Regeneration

Therapeutische  
Anwendung zur  
körperlichen Stress-  
Entlastung  
  
Vagus-Aktivierung  
  
Harmonisierung des  
vegetativen NS

## Mentale & emotionale Balance

Stress- und Energie-  
management  
  
Impulskontrolle  
  
Umgang mit Gefühlen

## Aktive Entspannung

Die Bedeutung von  
Entspannung im  
Umgang mit Stress  
  
Kennenlernen und  
Ausprobieren von  
(neuen) Techniken  
zur Entspannung

## Integration | Transfer

Zusammenstellen  
eines individuellen  
Anti-Stress-  
Programms zur  
eigenständigen  
Anwendung im  
Alltag

Aus fachlicher Sicht und unserer Erfahrung empfehlen wir dieses Vorgehen. Im Bedarfsfall können einzelne Termine wiederholt, weggelassen oder durch andere Themen ersetzt werden. Zeitlicher Ablauf und Kosten ändern sich dann ggf. entsprechend.

# ISBP<sup>©</sup> | Termin 1

- › Persönliches Kennenlernen
- › Erfassen der vorliegenden Situation / Problematik des Coachee (Standortbestimmung)
- › Besprechung bisheriger Stressbewältigungsversuche und deren Ergebnisse
- › Abgleich Erwartungen und Ziele
- › Grundlagen zum Thema Stress
- › Erklärungen zu eingesetzten Methoden / Vorgehensweisen, Setzen von Schwerpunkten
- › Terminfindung (Termine 2-5)

## Set-up | Information

Basis der Zusammenarbeit bildet der „**Coach-Coachee-Contract**“ über

- › Freiwilligkeit
- › Eigenverantwortung
- › Vertraulichkeit
- › Prozessorientierung

So entsteht ein individuelles, den Bedürfnissen des Coachee angepasstes Programm.

# ISBP© | Termin 2

- › Frequenz- oder schwingungstherapeutische Anwendung\* mit dem Ziel körpereigene, regenerative Prozesse anzustoßen:
  - › Aktivierung des Vagusnervs / Parasympathikus
  - › Harmonisierung des vegetativen Nervensystems
  - › Auflockern von Verspannungen und/oder Stauungen (v.a. Rücken, Nacken, Schultern)
  - › „Zellreinigung“ von Schmerz-/Stressgedächtnis

\* Die Behandlung wird durchgeführt von Dr. Andreas Wies (HP), erfahrener Stress-Therapeut

## Reset | Regeneration

Es handelt sich um eine nicht-invasive, angenehme Anwendung, die zuvor erklärt und auf die Bedürfnisse des Coachee angepasst wird.

Die Anwendung wird nur nach ausdrücklicher Zustimmung des Coachee durchgeführt.

Weitere Behandlungen sind möglich, aber nicht Teil des ISBP©.

# ISBP<sup>©</sup> | Termin 3

- › Reflektion stressauslösender Situationen, Personen, Verhaltensmuster, Stress-Treiber
- › Umgang mit körperlichen und energetischen Grenzen (Energiemanagement)
- › Bewusstmachen stressfördernder Verhaltensstrategien, Impulskontrolle
- › Umgang mit Gefühlen, Selbstwert
- › Grundlagen Zeit-/Aufgabenmanagement (Prioritäten)
- › Impulse für gesundheitsförderliches Denken und Handeln und Ableiten individueller Maßnahmen

## Mentale & emotionale Balance

Je nach vorliegender Situation des Coachee, seinen Erfahrungen, Ressourcen und Erwartungen werden Themen aus den genannten Beispielen (links) bearbeitet.

Weitere Termine zur Vertiefung sind möglich, aber nicht Teil des ISBP<sup>©</sup>.

# ISBP© | Termin 4

- › Besprechung hilfreicher Wege zur Entspannung mit konkreten Beispielen und Tipps für den Alltag
- › Kennlernen und Ausprobieren unterschiedlicher Techniken zur Entspannung und Balancierung von Energien
  - › Körperübungen (Auflockerung, Stress-Release, Achtsamkeit)
  - › Qigong (Energie-Balancing für Kopf, Gefühl und Körper)
  - › Atmung und meditative Techniken

## Aktive Entspannung

Ziel ist das Bewusstmachen bekannter Methoden, aber auch das **Kennenlernen und Ausprobieren neuer Wege zur Entspannung**.

Weitere Termine zum Üben und Vertiefen sind möglich, aber nicht Teil des ISBP©.

# ISBP<sup>©</sup> | Termin 5

- › Kurze Wiederholung aller durchgeführten / besprochenen Themen und Techniken
- › Aufgreifen und ggf. Vertiefen relevanter Aspekte
- › Erarbeitung eines individuellen Anti-Stress-Programms zur eigenständigen Anwendung im Alltag
- › Offene Punkte – mögliche nächste Schritte
- › Feedback & Verabschiedung

## Integration | Transfer

Im Sinne eines eigenverantwortlichen Handelns und bewussten Entscheidens definiert der Coachee (mit Unterstützung) sein eigenes **Anti-Stress-Programm** – zur nachhaltigen, individuellen Anwendung im Alltag.



# Kontakt



## Christa Beyrer

Dipl.-Psychologin (Univ.)

Business Coach und HP für Psychotherapie (HPG)

T 089 98 10 66 88 (Büro) | [info@christa-beyrer.de](mailto:info@christa-beyrer.de)



## Dr. Andreas Wies

Heilpraktiker (u.a. Stress- und Mikronährstoff-Therapeut)

Naturheilpraxis equalance

T 089 54 04 93 04 (Praxis) | [info@equalance.de](mailto:info@equalance.de)