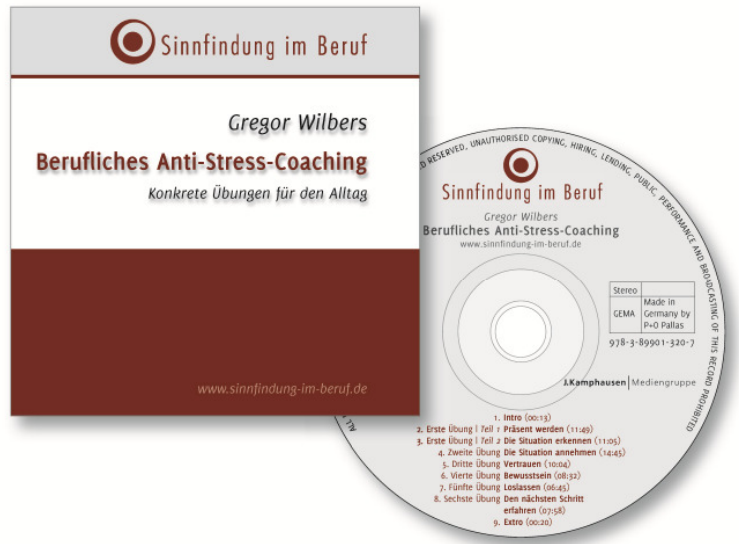


PRESSEMITTEILUNG

Gregor Wilbers Berufliches Anti-Stress-Coaching



weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

Gelassen im Beruf dank innerer Führung

Stress, Leistungsdruck, Anpassungszwänge. Jeder zweite Arbeitnehmer leidet unter Schlafstörungen, so das erschreckende Ergebnis des DAK-Gesundheitsreports 2010. Viele Menschen erleben sich im Arbeitsleben als fremdbestimmt - und reagieren wie die prominente Kommunikationswissenschaftlerin Miriam Meckel mit einem Burnout. Bereits jede dritte Berufsunfähigkeit entsteht infolge psychischer Erkrankungen. Der Coach Gregor Wilbers zeigt mit einer neuen CD Wege aus der Stressfalle. Sein Credo: Die Entdeckung unserer inneren Führung markiert den Weg zu persönlicher Freiheit und Selbstbestimmung.

BIELEFELD. „Erst wenn es uns gelingt, im Beruf loszulassen, kann etwas Neues entstehen und Dinge passieren mit einem Mal, ohne dass wir uns dafür anstrengen müssten“, sagt Gregor Wilbers. Vorbei die Illusion, im Berufsleben sei alles planbar. Der Autor des Buches „Sinnfindung im Beruf“ setzt diesem Kontrollwunsch die Überzeugung entgegen, dass gerade die unvorhergesehenen Momente dem Leben eine neue, sinnvolle Ausrichtung geben können.

Das war auch das Ergebnis einer Studie der Harvard Business School, die Managern der Boston Consulting Group in einem Experiment mehr Freizeit gewährte. Das Ergebnis: Obwohl die Manager anfänglich befürchteten, ihre Karriere

würde unter der eingeschränkten Erreichbarkeit leiden, waren sie nach einiger Zeit zufriedener und bewerteten ihre Karriereaussichten positiver- und das bei gleichsam gesteigener Produktivität im Sinne der Kunden.

Gerade diese Offenheit fördert auch die CD „Berufliches Anti-Stress-Coaching“ von Gregor Wilbers. Trotz hoher äußerer Anforderungen im Arbeitsleben ist es mithilfe der geführten Meditationen möglich, zu Klarheit und Gelassenheit zurückzufinden und das Wesentliche im eigenen Leben wieder zu erkennen.

Dabei begleitet Wilbers durch sieben Schritte, mit denen die eigene Präsenz geschärft werden kann. Mit einem neuen, frischen Bewusstsein ist es - gespeist von einer inneren Quelle des Vertrauens - möglich, auch unangenehme Situationen als solche zu erkennen und anzunehmen. Erst danach leitet die CD zum Loslassen über und bereitet so den Boden für einen nächsten Schritt, der ganz dem eigenen Wesen entspricht.

„Wenn es uns im Beruf nicht gut geht, werden wir in der Regel mit gut gemeinten Ratschlägen überschüttet“, sagt der Coach. Dabei sei es zunächst einmal notwendig, jenseits vorgefertigter Lösungen der Weisheit der inneren Stimme wieder Gehör zu verschaffen.

Die Folge ist ein Aufleben der Leidenschaft nicht nur im Beruf: „Das Erkennen dieser inneren Führung macht uns unabhängig und frei, eigene Antworten zu finden und unser Leben nach unseren

Wünschen zu gestalten“, so Wilbers. So ist mit der CD ein alltagstaugliches, meditatives Trainingsprogramm entstanden für alle, die sich nach mehr Authentizität und persönlicher Autonomie sehnen. Auch in stressigen Zeiten ist es nach der Entdeckung dieser inneren Führung möglich, die Ruhe zu bewahren „Ohne das Risiko, etwas Grundlegendes in uns zu ändern, können wir keinen wirklichen Fortschritt machen“, plädiert Wilbers dafür, stressige Situationen im Beruf als Impuls für ein grundsätzliches Umdenken zu sehen.



Gregor Wilbers
Berufliches Anti-Stress-Coaching
Konkrete Übungen für den Alltag
€ (D) 16,50
ISBN 978-3-89901-320-7

ÜBER GREGOR WILBERS



Gregor Wilbers, geboren 1961, studierte Betriebswirtschaft und arbeitete viele Jahre in verschiedenen Konzernen als Portfolio- und Fondsmanager. Seit 1995 arbeitet er als Führungskräftecoach, Dozent, Geschäftsführer und Autor. In seiner Tätigkeit als Coach sieht er seine Aufgabe u.a. darin, zwischen vermeintlichen Gegensätzen wie Kreativität und Rentabilität, Vertrauen und Kontrolle, Effektivität und innerer Ruhe zu vermitteln. Wirtschaftliches Denken, Vernunft und Intuition werden so in Einklang gebracht.

www.sinnfindung-im-beruf.de

Im Verlag J. Kamphausen von Gregor Wilbers ebenfalls erschienen:



Gregor Wilbers:
Sinnfindung im Beruf

€ (D) 18,50

ISBN 978-3-89901-039-8

Gregor Wilbers zeigt konkrete Wege aus der beruflichen Sinnkrise.

ÜBER DEN VERLAG

Führt dieses Werk zur „Meisterschaft im Leben“? Hilft es, Lebenskunst zu entwickeln?

Das sind die Fragen, die J.Kamphausen bei der Auswahl seiner Titel leiten. „Meisterschaft“ gilt dabei nicht als ein fernes Ziel, sondern beschreibt den Grad der Offenheit gegenüber dem Leben in seiner Vielfalt. Jeder Mensch nähert sich auf seinem Entwicklungsweg seinen Stärken, Talenten, seiner Kraft und Bewusstheit, seinem Glück und seiner Essenz. Mit seinen Veröffentlichungen möchte der Verlag diese Bewegung inspirierend und unterstützend begleiten.

Seine erfolgreichsten Autoren sind u.a. Eckhart Tolle, Neale Donald Walsch, Colin Tipping, David Deida, Willigis Jäger, Eva-Maria Zurhorst, Stephen Levine, Maharishi Mahesh Yogi, Ron Smothermon, Ramesh Balsekar und Sri Nisargadatta Maharaj.

In der Mediengruppe* steht J. Kamphausen für profundes Wissen und Know How bei der Entwicklung von Selbstkompetenz, innerer Freiheit und sozialer Verantwortung.

* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet und beschäftigt heute 25 feste und freie Mitarbeiter. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren. Der Jahresumsatz lag 2009 bei vier Millionen Euro.

PRESSEKONTAKT

Andreas Klatt
Presse & Öffentlichkeitsarbeit
J.Kamphausen | Mediengruppe
Buddestr. 9-15
33602 Bielefeld
Fon +49 (0)521 56052 230
Fax +49 (0)521 5605229
andreas.klatt@j-kamphausen.de

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:

www.weltinnenraum.de

Auf Wunsch stellen wir Ihnen gerne druckfähiges Bildmaterial für Ihre Berichterstattung zur Verfügung.

Abdruck honorarfrei, Beleg erbeten.