

## MAGIC WORDS ZUR STRESSREGULIERUNG

### WARUM

Stressige Situationen, negative Bewertungen, Konflikte, sogar einzelne Wörter können als unbewusste Trigger wirken und innere Anspannung verursachen. Daraus resultieren reduzierte Konzentrationsfähigkeit, Leistungsblockaden, defensives Verhalten und verminderte Leistungsbereitschaft.

Magic Words ist eine sprachbasierte Kurzzeit-Intervention zur Lösung dieser Problematik.

Magic Words setzt an den emotionalen Wurzeln an. Die Methode ist lösungsorientiert, effizient und praxisnah. Emotionale Stressauslöser werden gezielt identifiziert und nachhaltig reguliert. Schnell, messbar und wirkungsvoll.

Der Einsatz der Magic Words-Methode nach Cora Besser-Siegmund eignet sich für die Optimierung von Vertriebsaktivitäten, kann Kommunikation im Team verbessern, unterstützt bei Karriereentscheidungen und stärkt das Selbstbewusstsein.

### WAS

- Reduktion von Stressreaktionen.
- Lösung von mentalen Blockaden.
- Minderung von Ängsten vor Auftritten oder Prüfungen.
- Stärken von Selbstsicherheit und Klarheit.
- Förderung von konstruktiver Kommunikation.
- Positives Aufladen von vormaligen negativen „Stresswörtern“.

### WIE

- Das Training „Magic Words“ umfasst theoretische Impulse und praxisnahe Übungen.
- Menschen lernen anhand eigener „Stresswörter“ die Möglichkeiten der Methode kennen.
- Das Gelernte wird direkt in den Arbeitsalltag übertragen.
- Das Regulieren des Nervensystems erfolgt mittels somatischer Übungen.
- Der Erfolg lässt sich über den erlernten Myostatiktest nachweisen.
- Kreative Methoden verankern das Gelernte.

## IHR NUTZEN

Die schnelle Stressentlastung reduziert Stressfolgekosten. Die Organisation besteht künftig aus Menschen mit hoher Selbststeuerung. Herausfordernde Situationen werden souverän gelöst. So entwickelt sich eine gesunde Unternehmenskultur. Die Mitarbeiterbindung wird stärker. Es entsteht eine resiliente und leistungsoptimierte Organisation.

## WER VERMITTELT „MAGIC WORDS“ IM IFUB-TEAM



Michaela Hofer-Fernbach

Mobil: +43 676 8142 73231

E-Mail: [info@stresswasnun.at](mailto:info@stresswasnun.at)

Web: [www.michaela-hofer-fernbach.at](http://www.michaela-hofer-fernbach.at)  
[www.ifub.at/michaela-hofer-fernbach](http://www.ifub.at/michaela-hofer-fernbach)

## KONTAKT IFUB GMBH

Dr. Manuela Mätzener

Anton-Fahrner-Gasse 3/14  
3250 Wieselburg

Mobil: +43 676 95 84 116

E-Mail: [manuela.maetzener@ifub.at](mailto:manuela.maetzener@ifub.at)

Web: [www.ifub.at](http://www.ifub.at)

