

# TRAUMA IM UNTERNEHMEN

HOL DIR DEINE (ARBEITS-)KRAFT ZURÜCK



*Astrid Saragosa*

# PLÖTZLICH



**Traumatische Ereignisse**  
treffen uns **unerwartet**.

Niemand kann sich darauf vorbereiten. Von einem Moment auf den Anderen, scheint alles ganz anders.

## **AUSLÖSER VON BELASTUNGSREAKTIONEN**

*Beispiele*

- Verkehrsunfälle, auf dem Weg zur Arbeit, im Personenverkehr oder Transportwesen
- Arbeitsunfälle, insbesondere im Baugewerbe oder im Umgang mit Maschinen
- Gewalt von Kunden, Klienten oder Kollegen
- Tod von Patienten oder Mitarbeitern
- Feuer, Explosionen, Unglücke

Auch Auslöser im **Privatleben haben Auswirkungen auf die Arbeitsfähigkeit:**

- Verlust von Menschen oder Tieren
- Freizeit- und Sportunfälle
- belastete oder schwer erkrankte Familienangehörige zum Beispiel durch Operationen oder durch ein schweres Geburtserlebnis.

# UND UNERWARTET

*"Es sind ganz menschliche Reaktionen. Wichtig ist der weitere Umgang damit. Die baldmöglichste Lösung ist mein Angebot."*

## KURZFRISTIGE FOLGEN

Ausfall an:

Arbeitszeit

Belastbarkeit

Entscheidungsfähigkeit

Führungsfähigkeit

Teamfähigkeit

Kommunikationsfähigkeit

Konzentration

Kreativität

Produktivität



## LANGFRISTIGE FOLGEN

- Kündigung/Ausfall der Arbeitskraft
- psychische Erkrankungen: Burnout, Depression, Angst, Sucht
- körperliche Erkrankungen

# FRÜHE NACHSORGE

Das **Lösen** traumatisch bedingter Belastungen bringt Betroffene wieder in ihre Mitte zurück. Wenn sie neue, **eigene** Erkenntnisse entwickeln, können sie sich **gestärkter** und positiver auf die Zukunft einstimmen.

Prävention bedeutet, **frühzeitig** die schwere Last des Rucksacks zu reduzieren. Dadurch **sinkt** die Gefahr späterer Folgen wie Burnout, Depression, Angststörung, Sucht oder psychosomatischen Erkrankungen.

Wenn die Welt nicht mehr so erscheinen mag wie früher, egal welches Ereignis erlebt wurde, ich stehe **an Ihrer Seite**.

**VERTRAUENSVOLL UND  
MIT VOLLER PRÄSENZ**

PRÄVENTION



# MEINE LÖSUNG

---

## FRÜHE NACHSORGE

In der 1:1 Begleitung schaffe ich einen wertschätzenden und sicheren Rahmen für Betroffene, Erlebtes zeitnah in allen seinen Aspekten zu reflektieren und dadurch die eigene Kraft und innere Mitte zurück zu gewinnen.



In der Regel brauchen wir nur wenige Tage nach Gesprächsbeginn, bis Betroffene zurück im Arbeitsalltag integriert werden können.

# HUMBLE CARE

## Humanbased Leadership

Caring about others



**KOMPETENT  
WERTSCHÄTZEND  
ERFAHREN**

"Wenn deine Aufmerksamkeit beim säen liegt,  
bist du den ersten Schritt zur Ernte gegangen."

# ANGEBOT

## MENSCHBASIERTE UNTERNEHMENSFÜHRUNG

Das psychisch-  
emotionale  
Wohl Ihrer  
Mitarbeiter  
liegt Ihnen am  
Herzen?

### Informieren Identifizieren Integrieren

- Es ist nicht ausreichend, nur über (psychischen) Stress oder den Umgang damit aufzuklären. Wichtiger noch ist, darüber zu sprechen, wie er vollumfänglich lösbar ist und wie ein Team sich gegenseitig stützen kann.
- Auch nicht offensichtlich Leidende sollten erkannt werden.
- Mit meinem Angebot der frühen Nachsorge wird, durch innere, tiefgehende Arbeit, der Abbau von Belastung ermöglicht.

# ICH KOMME ZU IHNEN

---

## PERSÖNLICHES WACHSTUM AUF DEN WEG BRINGEN



- Vorträge und Workshops
- Impulse und Botschaften
- Vor und nach traumatischen Ereignissen
- Aufklären über das Wesen von Stress, Trauma und der vollkommenen Lösung





# KEYNOTE SPEAKER



# ANERKENNUNGEN

Drittbeste Rednerin Bayerns 2023  
Toastmasters Internationaler Redewettbewerb



# ÖFFENTLICHKEIT

ARD 

*Freie*  
Psychotherapie

W<sub>2</sub>G

**SPIEGEL** Gesundheit

Süddeutsche Zeitung

 universität  
innsbruck

**FOCUS**

 Merkur.de



**X**PERTEN  
PORTAL





# ASTRID SARAGOSA

TRAUMA-EXPERTIN

KEYNOTE SPEAKERIN

## ERFAHRUNG

### ● THERAPEUTIN / COACH

Klinisch | 1994-1998  
Freiberuflich | 1998 bis jetzt

### ● WORKSHOPLEITUNG

Stressmanagement, Mindset,  
Kommunikation, Systemisch

### ● DOZENTEN- UND VORTRAGSTÄTIGKEIT

Heilpraktiker- und Altenpflegeschulen  
Heilerziehungspflege  
Bayerischen Lehrerverband  
Sozialverbände und Vereine  
Nationale und Internationale Kongresse

### ● FORSCHUNGSTÄTIGKEIT

In Kooperation mit dem Lehrstuhl  
Psychologie der Universität Innsbruck

### ● AUTORIN, KOMPONISTIN

### ● VORSTAND GREENBIRTH E.V.

## AUSBILDUNG

### DONAU-UNIVERSITÄT KREMS

Master in Psychotraumatologie und  
Stressmanagement

### HOGESCHOOL NIJMEGEN

Bachelor Musiktherapie

### WEITERES

- Traumatic Incident Reduction Trainer
- Trauma and Tension Releasing Exercises  
Advanced Practitioner
- Certified Trauma Treatment Specialist  
der Association of Traumatic Stress  
Specialists
- Critical Incident Stress Management,  
Stressbearbeitung nach belastenden  
Ereignissen (SBE)
- Traumatherapie - Universität Bielefeld,  
Universitätsklinikum Ulm
- Speaker Ausbildung bei Hermann  
Scherer, Frank Asmus und den  
Toastmasters
- Sehr gute Englisch und Niederländisch  
Kenntnisse



#### Adresse

Am Betberg 37  
D-82362 Weilheim



#### Telefon

+49 (0)881 9270086  
+49 (0)152-29510532



#### E-Mail und Webseite

astrid@saragosa.de  
www.saragosa.de