



Jony Bernardy



www.jbcoaching.de

Die Mischung macht's!

Ich bin Jony Bernardy (Jahrgang 1956), seit über 25 Jahren beratend tätig und brenne immer noch für meinen Beruf!

Durch Studium der Fremdsprachen Englisch, Französisch und Russisch, zwei längere Auslandsaufenthalte in England und in der Französischen Schweiz, fast 20 Jahre Tätigkeit als Finanzdienstleister und inzwischen eine zehnjährige Tätigkeit als Life Coach mit einer individualpsychologischen Ausbildung nach A. Adler decke ich ein breites Spektrum an Erfahrungen und Kompetenzen ab, die ich gerne in den Nutzen meiner Klienten stelle.

Meine interkulturelle Erfahrung, gepaart mit hoher wirtschaftlicher Kompetenz und tiefenpsychologisch orientierter Praxis, erlaubt mir, Beratungskonzepten zu folgen, die sowohl einfühlsam auf Einzelbedürfnisse eingehen als auch den anwendbaren Praxisbezug und Anwendernutzen stets im Auge behalten.

Dabei arbeite ich stets Ressourcen-orientiert und ermutige meine Klienten, ehrlich und wertschätzend zu sich selber und authentisch zu ihren eigenen Vorstellungen vom Leben zu stehen und diese auch aktiv zu gestalten, wobei auch die Bedürfnisse des Umfelds angemessen berücksichtigt werden.

Seit Jahren bin ich spezialisiert auf die Beratung von Ärzten und Zahnärzten und kann mich sehr gut in deren vielfältige Themen und Bedürfnisse hinein versetzen. Dabei trägt meine Beratung den wachsenden und teilweise ausufernden Anforderungen an diese Berufsgruppen Rechnung.

In meinen Workshops, Seminaren und Einzelberatungen geht es mir darum, lösungsorientiert vorzugehen und schnell umsetzbare, gut überprüfbare und nachhaltig wirksame Ergebnisse zu erzielen – an diesem Versprechen lasse ich mich gerne messen.



Susanne Hohn



www.pur-fokussiert.de

Ich bin Susanne Hohn (Jg. 1959).

Nach Forschungsprojekten in den USA als Dipl. Biologin bin ich in Deutschland im pharmazeutischen Vertrieb tätig gewesen.

Mit langjähriger Erfahrung im medizinischen und kommunikationspsychologischen Bereich bildete ich als firmeninterne Trainerin Mitarbeiter und Führungskräfte aus der Pharmazie in den Themen Medizin, Kommunikation, Führung und Verkauf fort. Der schnelle Wechsel der Ausbildungsgruppen verlangte von mir ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen, Kontaktfähigkeit und wechselnde Führungsstile verbunden mit dem Blick für das Wesentliche und Machbare.

Seit 2014 bin ich als Business Coach selbstständig mit dem besonderen Ansatz der "Horse assisted Education". Das bedeutet, in meinen Seminaren sind die Pferde Ihre wichtigsten Coaches. Im Umgang mit Pferden können Menschen in kurzer Zeit lernen, die eigenen Emotionen in verschiedenen Situationen klarer wahrzunehmen, sie zu akzeptieren und bewusster mit ihnen umzugehen – und somit die eigene Selbstwirksamkeit nachhaltig zu erhöhen.

Meine Workshops und Seminare zeichnen sich für meine Kunden durch die Verzahnung von kognitiver Arbeit und intuitiver Erfahrung mit den Pferden aus. Ein hoher Praxisbezug, die Sicherung des Lerntransfers und die Übertragbarkeit auf den individuellen Arbeitsalltag sind mein persönlicher Seminaranspruch.

## Organisatorische Hinweise

### Termine/Tagungsorte siehe Anmeldeformular

Robuste Kleidung & festes Schuhwerk werden empfohlen.

### Anmeldung & Information

MEDeducation GmbH · Am Stoot 5 · 45481 Mülheim

Martina Hügemeier

Tel.: +49 (0) 20 54/93 66 62-0

Fax: +49 (0) 20 54/93 66 62-9

E-Mail: [martina@mededucation-eu.com](mailto:martina@mededucation-eu.com)

[www.mededucation-eu.com](http://www.mededucation-eu.com)

### Kursgebühr

980,00 € inkl. Mehrwertsteuer

Pausenverpflegung inbegriffen

### Tagungsorte

#### Mülheim an der Ruhr

MEDeducation GmbH · Am Stoot 5 · 45481 Mülheim

Tel.: +49 (0) 20 54/93 66 62-0

Fax: +49 (0) 20 54/93 66 62-9

E-Mail: [martina@mededucation-eu.com](mailto:martina@mededucation-eu.com)

[www.mededucation-eu.com](http://www.mededucation-eu.com)

#### Kevelaer

Sporthotel Schravelsche Heide

Grotendonker Straße 54 · 47626 Kevelaer

Tel.: +49 (0) 28 32/805 51

E-Mail: [info@sporthotel-kevelaer.de](mailto:info@sporthotel-kevelaer.de)

[www.sporthotel-schravelsche-heide.de](http://www.sporthotel-schravelsche-heide.de)



# DER STRESS MIT DEM STRESS

SEMINAR ZUR  
STRESSBEWÄLTIGUNG

mit  
JONY BERNARDY und SUSANNE HOHN

in KEVELAER und  
MÜLHEIM AN DER RUHR



# DER STRESS MIT DEM STRESS

Kennen Sie das: Eigentlich läuft bei Ihnen so weit ja alles ganz gut – Arbeit, Partnerschaft, Familie, Finanzen, Freunde, Freizeit, Hobbies. Eigentlich.

Wo kommt er dann nur immer her, dieser verflixte Stress? Hildegard Knief verarbeitete diesen Zustand künstlerisch charmant in ihrem Chanson „Worum geht's hier eigentlich?“

Und genau diese Frage „Worum geht's hier eigentlich bei meinem Stress?“ werden Sie im Laufe unseres Seminars in vielen Facetten beleuchten.

Alles menschliche Handeln hat ein Ziel, so auch der Weg in die Stressfalle hinein. Erfahren Sie, wie es sich anfühlt, Ihren heutigen Stress als Impuls zu nutzen, um Ihre unbewussten wahren Ziele zu erkennen und sich neue Wege hin zu einem größeren Handlungsspektrum zu erschließen.

Was dürfen Sie von uns erwarten?

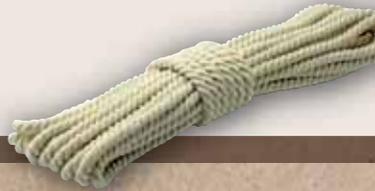
Mit Susanne Hohn und Jony Bernardy treffen Sie zwei Menschen, die im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung mit sehr unterschiedlichen und sich doch perfekt ergänzenden Ansätzen tätig sind: der Mann mit dem (Alfred-) Adler-Blick und die Frau mit ihren Pferden, den freundlichen und immer ehrlichen Spiegeln der menschlichen Seele.

Gemeinsam wollen wir den Stress mit seinen Ritualen, seinen Auslösern und Mustern als eine Aufforderung nutzen, um uns mit geballter Wo-Man-Power mit Ihnen zusammen Wege aus der Stressfalle hin zu mehr Kontrolle über das, was in Ihrem Leben geschieht, zu erarbeiten. Sind Sie bereit zum Rendezvous mit Ihrem ICH? Sie lernen sich selbst und ihre inneren Ziele neu kennen.

Der zeitliche Rahmen und die Größe der Gruppe sind so gewählt, dass alle Teilnehmer ihre individuellen Lösungsansätze noch einmal durchspielen und überprüfen können bevor sie in die Tat umgesetzt werden.

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen gemeinsam das Eigentliche zu entdecken!

Das Eigentliche, welches die Kernursache darstellt für neu gewonnene Leistungssteigerung, welches Ihre Führungsrolle im Team wieder klärt und die Stressfalle wieder öffnet.



## 1. Seminartag | 10.00 - 17.00 Uhr

An unserem ersten gemeinsamen Arbeitstag begleiten Jony Bernardy und Susanne Hohn Sie dabei, Ihre Stressoren zu identifizieren und ihnen mit Adler-Blick wohlwollend ins Auge zu sehen. In unserer Arbeitsgruppe mit wenigen Teilnehmern können wir uns sehr bewusst Zeit nehmen, um Antworten zu finden: Welches sind Ihre Muster, die Sie üblicherweise in Stresssituationen abrufen, und welche neuen Muster können Sie zusätzlich entwickeln, um besser mit Stress umzugehen?

Dabei werden Sie in der Gruppe feststellen können, wie viele ähnliche, aber auch wie viele unterschiedliche Stressauslöser es gibt und wie ähnlich oder auch wie unterschiedlich die Reaktionen hierauf sein können.

Wir nehmen Sie mit auf eine Entdeckungsreise, bei der Sie herausfinden werden, hinter welchen Etiketten sich die wahren Energiediebe – nämlich Ihre Stressoren – verbergen: „Ich habe nie genug Zeit für ...“ oder „Eigentlich läuft doch alles ganz gut.“ Klingt das bekannt? Ja? Willkommen in der Stressfalle.

Durch unseren eigenen sehr unterschiedlichen Hintergrund werden wir mit wechselnden Methoden diese Reise abwechslungsreich gestalten und Ihnen die Möglichkeit geben, Ihre jeweiligen Themen aus verschiedensten Blickwinkeln beleuchten zu können.

Sie werden feststellen, wie stark Sie durch Stressfaktoren blockiert sind und erstaunt sein, welche tiefer liegenden Strukturen Ihren Stress-Reaktionen zu Grunde liegen. Und Sie werden mit Genugtuung feststellen, welche Mittel Ihnen zur Verfügung stehen, sich selber wieder aus der Stress-Falle zu befreien.

Im Verlauf dieses ersten Seminartags werden Sie erste Lösungsmodelle entwickeln, deren Substanzhaltigkeit Sie am zweiten Tag in der Arbeit mit den Pferden werden überprüfen können.

Anschließend werden wir zusammen ein Abendessen genießen.

## 2. Seminartag | 10.00 - 17.00 Uhr

Nach dem kognitiv geprägten Seminarbeginn werden wir diese Erfahrungen um den intuitiven Teil der Arbeit mit dem Pferd ergänzen. Die aktive Arbeit mit dem Pferd erfolgt am Boden und ist nicht obligatorisch.

Im Umgang mit Pferden können Menschen in kurzer Zeit lernen, die eigenen Emotionen in verschiedenen Situationen klarer wahrzunehmen, sie zu akzeptieren und bewusster mit ihnen umzugehen – und somit die eigene Selbstwirksamkeit nachhaltig zu erhöhen.

Pferde sind in der Lage, uns den Spiegel vorzuhalten und aufzudecken, was wir uns oft selbst nicht eingestehen können oder wollen: Unsicherheiten, Ängste, unseren Umgang mit Distanz und Nähe, mit Zuwendung und Abweisung – sie lesen alles aus der menschlichen Körpersprache und Ausstrahlung und helfen zu einem besseren Selbstverständnis.

Im Feedback durch den Coach "Pferd" werden Sie Ihre am ersten Tag erarbeiteten Ziele auf deren Tragfähigkeit testen. Sie werden Ihre eigene Klarheit und Ihren Fokus überprüfen, Ihren Weg zum Ziel in allen Einzelschritten erfühlen und gehen. Dabei können Sie stets in der Gewissheit sein, dass Sie ein wertschätzendes, direktes und vorurteilsloses Feedback von Ihrem tierischen Begleiter bekommen.

Wir werden gemeinsam den Erfolgsfaktor „Stress“ oder auch den Stressfaktor „Erfolg“ als Chance zu begreifen lernen. Die Pferde zeigen uns Wege auf, mit Stress und Druck, Konflikten und anderen Widrigkeiten erfolgreich umzugehen.

Dabei arbeiten wir teils im Seminarraum, aber zum größeren Teil in einer Reithalle und holen uns die Unterstützung von den vierbeinigen Coaches, um das Erlernte und Erkannte erlebbar zu machen und zu verankern.

Abends werden wir unsere Erfahrungen bei einem gemeinsamen Essen austauschen können.

## 3. Seminartag | 10.00 - 14.00 Uhr

Am dritten Tag geht es darum, die am ersten Tag herausgearbeiteten Lösungsansätze abzugleichen mit den Erlebnissen und Einsichten, die Sie am zweiten Tag erfahren haben:

Welche Ansätze haben sich als tragfähig erwiesen? Welche waren weniger brauchbar? Welche müssen vielleicht ganz aufgegeben und durch neue ersetzt werden? Und durch welche? An welchen Schnittstellen bedarf es noch zusätzlicher Ermutigung?

Der zeitliche Rahmen und die Größe der Gruppe sind so gewählt, dass jeder einzelne Teilnehmer seine individuellen Lösungsansätze noch einmal durchspielen und überprüfen kann, bevor er sie dann in der Praxis umsetzen wird.

Wir unterstützen Sie in der Verarbeitung und Einordnung Ihrer Erlebnisse vom zweiten Tag ebenso wie bei der Wahrnehmung Ihrer eigenen Kreativität. Dabei führen wir Sie unter Zuhilfenahme verschiedener Methoden in angemessener Zeit an Ihre Lösungen heran. Sie werden wieder dem Eigentlichen begegnen, um das es für Sie geht, und Sie werden dieses Seminar mit einem Aktionsplan verlassen können: Raus aus der Stressfalle und hin zu mehr Autonomie.

Denn darum geht es eigentlich!