

Seckler redet sich ins Finale

SPEAKERSLAM Wormser überzeugt mit seiner Stress-Typisierung

WORMS (red). Bei einem „Goldspeaker Slam“ in Bernkastel-Kues an der Mosel hat sich Jürgen Seckler aus Worms ins Finale geredet. Bei einem Speaker-Slam treten Redner gegeneinander an. Seckler sprach zum Thema „Stress muss sein, doch die Dosis macht's“.

Der Wormser ist der Meinung, dass das Leben ohne Stress langweilig ist. Entscheidend sei, den Stress zu beherrschen und sich nicht vom Stress beherrschen zu lassen. Er beschrieb den „Alles-in-sich-hinein-Fresser-Typ“, der nach einem anstrengenden Tag lieber alleine auf der Couch liegt, statt mit seinen Kindern zu spielen oder einfach mal eine Runde um den Block zu laufen.

Als Zweites stellte er den „Alles-aus-sich-Herauslasser-Typ“ vor, der nach der Arbeit



Jürgen Seckler gehörte zu den Finalisten des „größten und längsten internationalen Speakerslams Deutschlands“. Foto: Fotografierer

erst mal zu Hause Terror macht, die Kinder anschreit, mit seinem Partner rumzickt und sich wundert, dass keiner etwas mit ihm zu tun haben will. Diesem Typen gab er den HB-Männchen-Tipp: „Warum denn in die Luft gehen – atme erst mal tief durch.“

„Würden die Menschen in den Unternehmen allein nur diese zwei Tipps zur Stressbeherrschung umsetzen, dann würden sich die Zufriedenheit, das Miteinander und die Leistungsfähigkeit erhöhen, sowohl während der Arbeit als auch in den Familien“, sagt Jürgen Seckler.

Er ist seit fast 20 Jahren mit seinem Stressthema als Referent in Deutschland, Österreich und der Schweiz unterwegs. Zu seinen Kunden zählen große Konzerne und mittelständische Unternehmen.