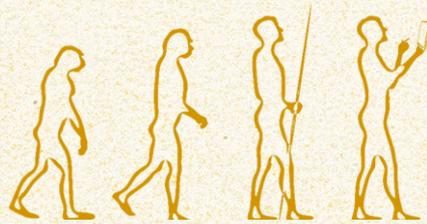


Ich kann nicht

Profil –
Rolf Stockum
2024



Dozent – Coach – Unternehmensberater – Heilpraktiker für Psychotherapie

Rolf Stockum

Jahrgang 1964

- 1986-1999 Bob-Nationalmannschaft (6 Jahre) – American Football (6 Jahre)
- seit 2002 Coach/Berater – Schwerpunkt Motivations- & Gesundheitspsychologie
Unternehmensberater Gesundheits- und Leistungsförderung
- seit 2009 - Gesundheits- und Motivationspsychologie (Apollon Universität Bremen)
- Kognitive Verhaltenstherapie nach Hautzinger / Gesprächstherapie nach Rogers
- Psycho-Neuro-Immunologie – Experte für optimierte Ernährung / Bewegung / Resilienz, Gesundheits- und Leistungsförderung
- seit 2019 -Leiter der AG Prävention & Gesundheit (GesundheitsregionPLUS Miltenberg)
-Heilpraktiker für Psychotherapie (HPG) mit eigener Praxis
-Experte für Resilienz bei stressbedingten und psychischen Überlastungen
-Lehrbeauftragter/Kursdozent Technische Hochschule Aschaffenburg



University of Applied Sciences
APOLLON Hochschule
der Gesundheitswirtschaft



Meine Philosophie:

„Wenn man versteht, wie man tickt, geht man nachhaltig richtiger!“

Als ehemaliger Hochleistungssportler und danach als Trainer wie auch als Berater (für Berufstätige, Sportler, Unternehmen) habe ich seit Ende der 80er Jahre viel erleben und auch selbst die Grenzen der physischen und psychischen Belastbarkeit an eigen Leib und Seele erfahren dürfen.

Wir Menschen sind im Grunde mit einer großartigen Fähigkeit ausgestattet - wir verfügen über eine enorme Selbstregulations- und Selbstheilungskraft. Diese Fähigkeit ist der zentrale Baustein einer wirkungsvollen RESILIENZ.

Die Evolution hat das viele zehntausende Jahre perfektioniert!

Das Problem: Unser moderner und digitalisierter Lebensstil und die technischen Errungenschaften, aber auch die Belastungen durch Krisen und durch die allgemein zunehmende Komplexität des Lebens, tragen mehr und mehr dazu bei, dass wir diese Kraft in uns nicht mehr richtig wahrnehmen und ihr immer weniger vertrauen. Die aktuelle DEGS1-MH-Studie (im Auftrag des RKI) zeigt auf, dass im Laufe eines Jahres etwa 27,8 % aller Erwachsenen in Deutschland von psychischen Erkrankungen betroffen sind. Dies ist nicht nur die Basis für den rasanten Anstieg psychisch bedingter Fehltage. Über die Ebene der Psychosomatiken werden bis zu 80% aller krankheitsbedingten Fehltage verursacht.

Das größte „Präventionspotenzial“ liegt also darin, zu verhindern, dass sich leichte psychische Störungen und Überlastungen zu mittelschweren oder schweren Verläufen weiterentwickeln! Dazu braucht es zum einen mehr spezifisches Wissen und zum anderen bei Bedarf eine zeitnahe erste Hilfe. „Erste Hilfe“ ist in unserem System allerdings erst zu erwarten, wenn man bereits mittelschwer oder schwer erkrankt ist!

Mein Ziel ist es, genau diese Lücke in unserem Gesundheitssystem deutlich zu verkleinern sowie Menschen und ihre Arbeitswelten zu entlasten. Die wissenschaftliche Grundlage dafür finden wir insbesondere im Bereich der Psycho-Neuro-Immunologie, die den Menschen in seiner Gesamtheit betrachtet und plausible wie auch wirksame Lösungen und Möglichkeiten aufzeigt. Dazu kommt ein reflektierter Abgleich mit der Realität – es macht wenig Sinn, wenn sich gesunde Verhaltensänderungen im beruflichen und privaten Alltag nicht umsetzen lassen. **Daher lege ich großen Wert auf das Verstehen und das Erkennen einer Sinnhaftigkeit für sich selbst und für das Umfeld! Nur auf dieser Basis erreicht man die notwendige Motivation, ungünstige Gewohnheiten und belastende Situationen dauerhaft positiv zu verändern.**

Meine Tätigkeitsschwerpunkte

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)

- Entwicklung individuell abgestimmter BGF-Maßnahmen und deren Implementierung
- Schulung und Weiterbildung von Führungskräften (Stresskompetenz, Gesundheits- und Leistungsförderung, Kommunikation)
- Vorträge, Workshops und Seminare
- Zertifikatskurse für BGF-Verantwortliche im Unternehmen (neu in Planung für TH Aschaffenburg/ Akademie)
- BGF-Projekte (Prozessmodelle – Beratung, Planung, Durchführung und nachhaltige Implementierung)

Psychologische Beratung

- Prävention & Resilienzförderung: „Stressbedingte und psychische Überlastung erkennen und vermeiden“ (Kurse, Seminare, Zertifikatskurse und individuelle Coachings)
- Beratung und Unterstützung in „Change-Prozessen“, z.B. bei Skalierungsbelastungen und bei der Teambildung
- Beratung und Mediation in Konfliktsituationen (zwischen Einzelpersonen oder Gruppen / Bereichen / Schnittstellen)
- Kommunikationstraining – Konstruktivität & Gelassenheit durch Vermeidung „emotionaler Fallgruben“

Spezialgebiete & Einzel-/Kleingruppeninterventionen

- Gesundheits- und Motivationspsychologie / Psycho-Neuro-Immunologie – Personal Coaching
- Heilpraktiker Psychotherapie – Schwerpunkte: (kognitive) Verhaltenstherapie nach Hautzinger, Gesprächstherapie nach Rogers, lösungsorientierte Kurzzeittherapie
- Überlastete, ggf. bereits erkrankte Mitarbeiter / Flaschenhalse / Schlüsselpositionen / Know-How-Träger > Einzel-Interventionen > Zielsetzung: Erkennen, verändern und umsetzen unmittelbar möglicher Verbesserungspotenziale durch Verhaltensänderung und Erarbeitung von Handlungsoptionen

Meine Kontaktdaten

Rolf Stockum

Langer Weg 7
63743 Aschaffenburg

Mobil: 0151 74415255
Email: hpp-rolfstockum@email.de
Homepage: www.hpp-rolfstockum.de

