

## Gelassen und sicher im Stress –

Gesundheitsförderung durch Stressbewältigung

Referent:innen: Antonia Heinrich, Mediatorin, zertifizierte Stresstrainerin,  
Regine Böttcher, Coach, Kommunikationstrainerin,  
Entspannungspädagogin

Wer möchte das nicht sein? Gelassen und sicher im Stress!  
Doch Anforderungen gehören zum Leben des Menschen!  
Unsere alltägliche Situation ist häufig so, dass wir uns in permanenten, zu hohen, „diktierten“ Anforderungen eingebunden sehen, uns unfrei und nicht gesund fühlen und oft kaum umsetzbare Handlungsalternativen erkennen.

Ziel dieses Seminars ist es, das große Spektrum an Handlungsalternativen zu erkennen und zu verstehen, so dass wir uns „gelassen und sicher im Stress“ bewegen können und dass wir über „Handwerkzeug“ verfügen, um verschiedenste Anforderungen zu meistern oder zu verändern. Das betrifft die Kompetenzen im instrumentellen, mentalen und regenerativen Bereich, wobei letztere im Hinblick auf die langfristige Stresskompetenz wesentlich sind und im Zentrum stehen.

Dieses Gesundheitsförderungsprogramm macht klar, dass Stressbewältigungskompetenzen Voraussetzung sind, um körperliches und psychisches Wohlbefinden zu erreichen, d.h. um sich gesund-zu-fühlen bzw. gesund-zu-sein.

### **Inhalt des Kurses**

- Stress: Grundlagen und neuere Forschungsergebnisse
- Stressreaktionen und Folgen für die Gesundheit
- großes Bündel der Stressbewältigungsmöglichkeiten erkennen
- Ansatzmöglichkeiten für eigene Stresskompetenz im instrumentellen, mentalen und regenerativen Bereich finden
- Kurz- bzw. langfristige Ausgleichsmöglichkeiten kennenlernen
- Neben den theoretischen Grundlagen kommen durch verschiedene Entspannungsübungen erste Ansätze zu mehr Gelassenheit zur Anwendung: Progressive Entspannungs- und Atemübungen, Achtsamkeitsübungen

## **Sonntag**

- Anreise bis 18:00
- 2 Unterrichtsstunden (UR-h):
  - o Begrüßung, Organisation
  - o Kennenlern-Einheiten
  - o Seminarerwartungen klären
  - o Seminarinhalte
  
- 2 UR-h
  - o Kleingruppengespräche: Meine persönlichen Stressbewältigungsmöglichkeiten
  - o Das Gute an Stress – Plenum

## **Montag**

Vormittags:

- 2 UR-h
  - o Start in den Tag: Atem- und Bewegungsübungen
  - o Der Inhalt meines Stressrucksackes
  - o Eigenstudium: Meine Stärken
  
- 2 UR-h
  - o „Was ist eigentlich Stress?“
  - o Ursachen für meinen Stress und dein Stress?
  - o Kleingruppen: Meine persönlichen Stressoren

Nachmittags:

- 2 UR-h
  - o Macht Stress krank?
  - o Die körperlichen Reaktionen durch Stress
- 2 UR-h
  - o Folgen von chronischen Stress
  - o Die drei Säulen des Stressmanagements

## **Dienstag**

Vormittags:

- 2 UR-h
  - o Sammlung von Stressbewältigungsmöglichkeiten und ihre Wirkung
  - o Atemübungen
- 2 UR-h
  - o Regeneratives Stressmanagement: erholen - jedoch richtig
  - o Übung: Progressive Entspannung

Nachmittags:

- 4 UR-h
  - o Regeneratives Stressmanagement - Fortsetzung
  - o Genuss-Training

## **Mittwoch**

Vormittags:

- 2 UR-h
  - o Instrumentelles Stressmanagement: den Anforderungen aktiv begegnen - doch wie?
  - o Übung: Der Stressdetektiv
- 2 UR-h
  - o Anforderungen und Stressmanagement
  - o Übung: Progressive Entspannung

Nachmittags:

- 2 UR-h
  - o „Werkzeuge“ für instrumentelle Stressbewältigung
- 2 UR-h
  - o Übungen zu den „Werkzeugen“
  - o Atemübungen und Progressive Entspannung

## **Donnerstag**

Vormittags:

- 2 UR-h
  - o Mentales Stressmanagement
  - o Selbst-Studium
  - o Die fünf persönlichen Stressverstärker und ihre Entschärfung  
In Einzel- und Gruppenarbeit, Plenum
- 2 UR-h
  - o Stressverschärfende Denkmuster und Gedanken?
  - o „Innere Achtsamkeit“
  - o Übung: Progressive Entspannung

Nachmittags:

- 2 UR-h
  - o Mentales Stressmanagement: förderliche Gedanken entwickeln  
in Kleingruppen
- 2 UR-h
  - o Achtsamkeit als wichtiger Moment in Stresssituationen
  - o Übung: Progressive Entspannung

## **Freitag**

Vormittags:

- 1 UR-h
  - o Achtsamkeit und Bedürfnisklä rung
- 1 UR-h
  - o Transfer: Mein persönliches Gesundheitsprogramm
- 2 UR-h
  - o Seminar-Feedback

Nachmittags:

- Abreise oder Ausklingenlassen des Seminars