

Wege aus dem Stress

- Psychosoziale Selbstfürsorge -



Körperorientiertes Stresshandling



Körperorientiertes Stresshandling

Peter Frank
Tel: 0176 629 871 67
info@stresshandling.de
www.stresshandling.de

Wege aus dem Stress

- Psychosoziale Selbstfürsorge -

Konzept-Varianten

Modul I (Basisseminar): 20 – 30 UE = 2 - 3 Unterrichtstage

Theorie: (Grundlagenerhebung)

- Salutogenese - Was uns gesund erhält (Selbstfürsorge - Selbstregulation - Selbstwirksamkeit)
- Innere und äußere Ressourcen im Sinne des Kohärenzgefühls
- Steigerung der Selbstverantwortung und Sensibilität für die eigene Gesundheit
- Verschiedene Stressdefinition, äußere & persönliche (innere) Stressoren
- Allgemeine und persönliche Stressreaktionen
- Erfahrungsaustausch über persönliche gesundheitliche und soziale Folgen von Stress
- Erarbeitung allgemeiner und individueller Möglichkeiten der Stressbewältigung (Problemlösungsvarianten, Kognitionstraining)
- Erstellen persönlicher Notfallstrategien für Stresssituationen (nur im 3-tägigem Seminar)
- Hintergründe zur Wirksamkeit von Qigong und Taijiquan zur Stressreduktion

Körperübungen - Achtsamkeitsorientierte Stressreduktion:

- Atemübungen
- Atembeobachtung
- Körperwahrnehmung
- Qigong- und Taijiquan-Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen
- ggf. PMR nach Jacobsen, Autogenes Training

Ziel der 2 – 3 Fortbildungstage ist es, ein grundlegendes Verständnis für allgemeine und persönliche Stresserfahrungen zu erreichen, sowie die Notwendigkeit zu erkennen, sich diesem Thema offen zu stellen. Der salutogenetische Ansatz bietet den TeilnehmerInnen dabei die Möglichkeit, Stressoren wertneutral als unvermeidbare und alltägliche Herausforderungen des Lebens zu akzeptieren und sich gleichzeitig der persönlichen Stärken und Ressourcen vergangener, längst bewältigter Stresserlebnisse zu erinnern.

Sowohl Vorträge des Seminarleiters als auch Gruppenarbeit, d.h. selbständiges Erarbeiten von Themenkomplexen (z. B. innere und äußere Stressoren, Stressreaktionen) und



anschließender Präsentation der Arbeitsergebnisse führen zu einer intensiven und nachhaltigen Auseinandersetzung der TeilnehmerInnen mit diesem Thema. Atem- und Bewegungsübungen, Kognitionsübungen und Problemlösungsvarianten kommen zur Anwendung, um in Zukunft den Umgang von belastenden Situationen gelassener und sicherer zu meistern. Die Qigong- und Taijiquan-Übungen werden so vermittelt und mit Anschauungsmaterial unterstützt, dass den KursteilnehmerInnen nachhaltig praktische Möglichkeiten zur körperorientierten Stressbewältigung und -Prävention zur Verfügung stehen.

Modul II (Vertiefung - Nachhaltigkeit): 40 – 50 UE / 5 Unterrichtstage (Herstellung anwendungsbereiten Wissens)

Theorie:

- Salutogenese - Was uns gesund erhält (Selbstfürsorge - Selbstregulation - Selbstwirksamkeit)
- Innere und äußere Ressourcen im Sinne des Kohärenzgefühls
- Steigerung der Selbstverantwortung und Sensibilität für die eigene Gesundheit
- Stressdefinitionen
- Erarbeitung der verschiedenen allgemeinen und individuellen Stressreaktionen (4 Ebenen)
- Erarbeitung innerer und äußerer Stressoren
- Negative Einflüsse persönlicher Stressoren auf die Lebensqualität
- Vorstellung persönlicher Fallbeispiele = Lösungsangebote durch Gruppe
- Erarbeitung gesundheitlicher und sozialer Folgen von Stress
- Vertiefung der Verständlichkeit allgemeiner und persönlicher Möglichkeiten der Stressbewältigung (Einstellungsänderung, Kognitionstraining, Stresskompetenztraining)
- Entspannungs-„Training“ nach simulierten Stresssituationen
- Erstellen persönlicher Notfallstrategien für Stresssituationen
- Hintergründe zur Wirksamkeit von Qigong und Taijiquan zur Stressreduktion

Körperübungen - Achtsamkeitsorientierte Stressreduktion:

- Atemübungen
- Atembeobachtung
- Körperwahrnehmung
- Qigong- und Taijiquan-Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen
- ggf.: PMR nach Jacobsen, Autogenes Training

Ziel der Fortbildungswoche ist es, ein fundiertes Wissen über das Thema Stress, seine körperlichen und seelischen Folgen und deren Bewältigung zu vermitteln.



Der salutogenetische Ansatz bietet den TeilnehmerInnen dabei die Möglichkeit, Stressoren wertneutral als unvermeidbare und alltägliche Herausforderungen des Lebens zu akzeptieren und sich gleichzeitig der persönlichen Stärken und Ressourcen vergangener, längst bewältigter Stresserlebnisse zu erinnern.

Sowohl Vorträge des Seminarleiters als auch Gruppenarbeit, d.h. selbständiges Erarbeiten von Themenkomplexen und anschließender Präsentation der Arbeitsergebnisse führen zu einer intensiven und nachhaltigen Auseinandersetzung der TeilnehmerInnen mit diesem Thema.

Atem- und Bewegungsübungen, Kognitionsübungen und Problemlösungsvarianten werden eingesetzt, um in Zukunft den Umgang von belastenden Situationen gelassener und sicherer zu meistern (ressourcenorientierte Vertiefung der eigenen Stresskompetenz). An von den TeilnehmerInnen ausgesuchten Fallbeispielen wird die Wirksamkeit eigener Stressbewältigungsmethoden erprobt. Die praktischen, stressreduzierenden Achtsamkeitsübungen (u.a. aus Qigong und Taiji) werden so vermittelt und mit Anschauungsmaterial unterstützt, dass den KursteilnehmerInnen selbständig durchführbare Möglichkeiten zur körperorientierten Stressbewältigung und -Prävention zur Verfügung stehen.

