

Teilnehmer-Handout

Workshop „Resilienz – eigene Kompetenzen im Umgang mit Stress erweitern“



- 1. Was ist Stress?**
 - 2. Resilienz: Ressourcen im Umgang mit Stress.**
 - 3. Möglichkeiten der Stressreduktion.**
 - 4. Stressige Gedanken.**
- + Praktische Entspannungsübungen.**

Einheit 1: Was ist Stress?

Zusammenfassung Einheit 1:

Die Stressreaktion



Alarmreaktion/Schrecksekunde-- Widerstandsphase (Kampf oder Flucht)-- Erholung/Erschöpfung

(Adrenalinausstoß)

(Sympathikus: Aktivierung)

(Parasympathikus: Erholung)

Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf mögliche Gefahren. Der Körper macht sich bereit, um auf Bedrohungen mit Kampf- oder Fluchtverhalten zu reagieren:

- schnellere Atmung (Sauerstoffversorgung)
- erhöhte Herzaktivität, Herzschlagrate, Blutdruck
- erhöhte Durchblutung von Muskel, Hirn, Herz, verringerte D. von Haut, Verdauungstrakt
- erhöhte Spannung der Muskeln, erhöhte Durchblutung der Muskulatur (Sauerstoff)
- Zuckerreserven aus der Leber ins Blut
- kurzfristiger Anstieg von Killerzellen (langfristig aber Immunschwächung durch Kortisol)
- Schmerzempfindlichkeit herabgesetzt
- erhöhte Gerinnungsfähigkeit des Blutes

Wird diese „Widerstandsphase“ des Körpers (z.B. durch Dauerstress) zu lange aufrechterhalten, hat der Körper keine Möglichkeit, zu regenerieren und zu erholen. Die Folge können sein:

Bluthochdruck, Muskelverspannungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, geschwächtes Immunsystem, dauerhaft erhöhter Kortisolspiegel (erhöhtes Diabetesrisiko), Gedächtnisstörungen, Schlafstörungen, Infertilität, Magen-Darm-Probleme...

Was jemand als Stress empfindet, ist immer sehr individuell.


Teilnehmerhandout

© Annette Bachmann-Vicktor / www.Lebensart-Leben.de

Workshop „Resilienz“

Entspannungstrainerin und Stressreduktionscoach /
Fotos © Fotolia

Die „Stress-Ampel“

	<p>„Ich gerate unter Stress bei...“</p>	<p>Stressoren/ äußerliche Auslöser</p>	<p>Lärm, Zeitdruck, Streit, Schmerz...</p>
	<p>„Ich mache mir selbst Stress, indem ich...“</p>	<p>Persönliche Stressverstärker/ Bewertungen</p>	<p>innere Einstellung, Vorerfahrungen, Perfektionismus, Ungeduld</p> <p>Was passiert da? (Schädigung, Verlust, Bedrohung?) Komme ich damit klar? (Kann ich das?)</p>
	<p>„Wenn ich unter Stress bin, dann...“</p>	<p>Stressreaktion</p> <p>langfristig: Erschöpfung, Krankheit</p>	<p>Aktivierung: körperlich (Herzrasen), emotional (Wut, Angst), mental (grübeln)</p> <p>+ Verhalten (z.B. sozialer Rückzug)</p>

Zum Weiterarbeiten, Resilienzübungen zu Einheit 1:

Mein Ziel im Umgang mit Stress ist:

.....

Mein derzeitiger Stresslevel:

(bitte ankreuzen)



Teilnehmerhandout

Workshop „Resilienz“



Selbstcheck

Stress



In dieser Checkliste finden Sie eine Zusammenstellung häufiger Stress-Symptome.

Machen Sie den Selbstcheck:

<input type="checkbox"/>	Ich denke oft „wie soll ich das alles schaffen“.
<input type="checkbox"/>	Ich kann oft nicht gut einschlafen oder nicht gut durchschlafen.
<input type="checkbox"/>	Ich habe häufiger Kopfschmerzen.
<input type="checkbox"/>	Ich arbeite bis zur Erschöpfung.
<input type="checkbox"/>	Ich vernachlässige meine Hobbys.
<input type="checkbox"/>	Ich bin reizbar.
<input type="checkbox"/>	Ich esse zu wenig oder zu viel.
<input type="checkbox"/>	Ich leide unter Vergesslichkeit.
<input type="checkbox"/>	Ich fühle mich müde und habe weniger Energie.
<input type="checkbox"/>	Ich fühle mich verspannt.
<input type="checkbox"/>	Ich lache seltener.
<input type="checkbox"/>	Ich bin lustlos.
<input type="checkbox"/>	Mir passieren öfters Missgeschicke.
<input type="checkbox"/>	Ich fühle mich flau im Bauch.
<input type="checkbox"/>	Ich schwitze leicht oder mich fröstelt.
<input type="checkbox"/>	Ich habe öfters starkes Herzklopfen.
<input type="checkbox"/>	Ich unternehme kaum noch etwas mit anderen Menschen.

Wenn Sie mehr als 5 Punkte angekreuzt haben, leiden Sie bereits unter Stress, zumindest sind Sie erheblichem Druck ausgesetzt.

Tipps zum Umgang mit Stress finden Sie auf der nächsten Seite ...





Tipps zum Umgang mit Stress



Je früher Sie die Ursachen für Ihren Stress erkannt haben, umso besser können Sie Wege finden, um Druck und Stress zu reduzieren.

Mit den folgenden Anti-Stress-Tipps können Sie selbst etwas für Ihr Wohlbefinden tun. Mit welchen Anti-Stress-Tipps können Sie schon diese Woche etwas für sich tun?

☺	Überlegen Sie, wo Sie konkrete Zeiten einplanen können, um Ihre „Akkus aufzuladen“.
☺	Welche Dinge können Sie ändern? Tun Sie es!
☺	Wo können Sie „nein“ sagen oder Dinge delegieren?
☺	Setzen Sie sich und anderen klare Grenzen.
☺	Organisieren Sie Ihren Tagesablauf. (Eine halbe Stunde gut organisierter Arbeit ist effektiver als eine Stunde „im Chaos herumzuwuseln“.)
☺	Machen Sie bewusste Pausen.
☺	Lernen Sie zu erkennen, wo Sie sich selber Druck machen. (Z.B. überprüfen Sie Ihre Erwartungshaltung sich selbst gegenüber.)
☺	Kommunikation ist ein Zeichen für gute Teamarbeit: Sprechen Sie sich aus, fragen Sie nach Hilfe etc.
☺	Bauen Sie Entspannung in Ihren Tagesablauf ein.
☺	Erlernen Sie eine Entspannungstechnik oder den Umgang mit Stress in einem Kurs.
☺	Üben Sie einen Sport aus, der Ihnen gut tut.
☺	Auch die richtige Ernährung mit vielen Vitalstoffen hilft Ihnen, Stress besser wegzustecken.
☺	Freundschaften pflegen, auch unter Kollegen, bringt Positives in den Alltag.

Entspannungsübungen zu Einheit 1:

Atementspannung

Ein entspannter Geist führt zu einer entspannten Atmung und einem entspannten Körper – und umgekehrt führt eine entspannte Atmung zu einem entspannten Körper und einem entspannten Geist.



„Atmung beobachten“ (im Sitzen)

Hände auf den Bauch legen
Atmung spüren
Hebt und senkt sich der Bauch?
Dauert Ein- oder Ausatmen länger?
Was spürt man noch?

*Es gibt 3 Phasen der Atmung: Einatmung – Ausatmung – Atempause.
Ausatmen dauer länger als Einatmen.*

Bauchatmung ist eine tiefe Atmung (im Vergleich zu Brustatmung). Bei der Bauchatmung drückt das Zwerchfell nach unten und „massiert“ die Organe auf angenehme Weise.

Außer beim Sport (Mundatmung) ist Nasenatmung die „normale“, gesunde Atmung: Die Luft wird vorgewärmt und angefeuchtet.

„Focussierte Aufmerksamkeitsentspannung“ mit PMR-Elementen

Dies ist eine Entspannungsübung, die den Übenden durch eine intensive Reise durch den eigenen Körper führt. Die Rücknahme am Ende entfällt, wenn man danach einschlafen möchte.

Setze oder lege dich bitte entspannt hin, bringe deine Füße und Beine in eine bequeme Position, lehne dich entspannt an und suche für den Kopf eine entspannte Position. Lege die Hände ganz locker auf die Oberschenkel. Schließe die Augen, wenn du magst.



- Wir schauen, dass wir in einer für uns angenehmen Position sitzen oder liegen. Es kehrt Ruhe ein. Ruhe in uns und Ruhe um uns herum. Die Gedanken, die kommen, ziehen dahin, sie kommen und gehen, wie von selbst. Wie Wolken ziehen sie vorüber. Wir sind ganz ruhig und entspannt. Ruhe. Dein Atem geht ein... und wieder aus... ein ... und wieder aus... Und mit jedem Atemzug kommst du wie von selbst in eine noch tiefere Form der Entspannung...

- Drücke nun deine Hände gegen die Oberschenkel. Drücke fest, bis du ganz deutlich eine Spannung in den Händen, in den Armen, in der Bauchmuskulatur und in den Oberschenkeln merkst. Halte nun den Atem an und besinne dich ganz auf die Spannung.

- Atme jetzt langsam aus, und lass gleichzeitig ganz langsam die Spannung nach. Achte nur noch darauf, wie die Spannung nachlässt, wie mit dem Nachlassen der Spannung die Entspannung eintritt. Die Muskeln werden weicher, ganz entspannt. Hände und Arme werden besser durchblutet, sie werden dadurch wärmer.

- In den Handinnenflächen spürst du das Gewebe deiner Kleidung. Die Handinnenflächen sind warm, angenehm warm.

- Folge dem Nachlassen der Spannung immer tiefer und tiefer in Ruhe und Entspannung. Dein Atem geht entspannt und ruhig.

- Du nimmst deinen Körper wahr. Die Position deiner Füße auf dem Boden, ruhig und sicher. Die Beine sind entspannt, die Oberschenkel locker. Du spürst deine Oberschenkel, wo sie die Unterlage berühren. Deinen Rücken. Dort, wo der Körper aufliegt, ist es warm, angenehm warm. Schultern und Arme sind entspannt, der Kopf hat eine angenehme, ruhige Lage.

- Nimm wahr, wie sich all deine Muskeln in deinem Körper entspannen. Du atmest ganz langsam und ruhig. Du bist jetzt ruhiger als vorher, entspannter. Besinne dich auf diesen angenehmen Zustand, genieße ihn eine Weile,

- (Rücknahme der Entspannung): Du sagst dir, dass du die Entspannung nun langsam beendest, streckst und räkelst dich und öffnest die Augen.

Einheit 2: Resilienz, Ressourcen im Umgang mit Stress

Zusammenfassung Einheit 2:

„Resilienz“, was ist das eigentlich?

Das sagt Wikipedia dazu

[<https://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz>]



„Resilienz (lat. *resilire* ‚zurückspringen‘, ‚abprallen‘) steht für:

- Resilienz (Ingenieurwissenschaften), Fähigkeit von technischen Systemen, bei einem Teilausfall nicht vollständig zu versagen
- Resilienz (Materialwissenschaften), Fähigkeit eines Materials, nach einer elastischen Verformung in den Ausgangszustand zurückzukehren
- Resilienz (Ökosystem), Fähigkeit eines Ökosystems, nach einer Störung zum Ausgangszustand zurückzukehren
- Resilienz (Psychologie), psychische Widerstandsfähigkeit“

Es geht also um die Widerstandskraft gegen Stress. Stress und Schwierigkeiten im Leben gehören zu Alltag. Was aber zeichnet Menschen aus, die dennoch unter schwierigen Bedingungen (mehr oder weniger) gelassen bleiben können? Das Gute ist: Resilienz kann man lernen.

Resiliente Menschen...

- ... akzeptieren Krisen und geben sich die nötige Zeit zur Bewältigung.
- ... erkennen an, was sie nicht beeinflussen können, aber suchen auch nach Lösungen, um die Folgen zu lindern.
- ... lösen Probleme gemeinschaftlich mit anderen, die sie unterstützen.
- ... übernehmen Eigenverantwortung.
- ... bewahren eine optimistische Grundhaltung.
- ... rechnen mit den Möglichkeiten zu scheitern, Krisen etc. und trauen sich den Umgang damit zu.

Aufspüren der eigenen Ressourcen

Was sind meine persönlichen Stärken?
Welche Lösungsmöglichkeiten habe ich?
Was kann ich versuchen?



Teilnehmerhandout

© Annette Bachmann-Vicktor / Entspannungstrainerin und Stressreduktionscoach /
www.Lebensart-Leben.de

Workshop „Resilienz“

Fotos © Fotolia

Zum Weiterarbeiten, Resilienzübung zu Einheit 2:

Ressourcen im Umgang mit Stress

Persönliche Ressourcen zum Umgang mit Stress liegen sowohl in unserer Vergangenheit (Erfahrungen, Aktivitäten, Personen, Orte...), in unserer Zukunft (Ziele, Pläne, Fantasien) als auch in unserer Gegenwart (Aktivitäten, Personen, Orte, Dinge).



Was macht mir so richtig Spaß?

.....

Etwas, was ich früher getan habe und schon immer mal wieder tun wollte.

.....

Auf was werde ich in Zukunft wieder mehr achten?

.....

Was tue ich nur für mich?

.....

Was tut mir gut?

.....

Was wollte ich schon immer mal gerne tun?

.....

Was sagen andere, was mir gut täte?

.....

Was von dem nehme ich mir für die nächste Woche vor?

.....

Einheit 3: Möglichkeiten der Stressreduktion

Zusammenfassung Einheit 3:



Wo Stressbewältigung ansetzen kann

Das Stressempfinden ist ganz individuell. Jeder hat so seine typischen Situationen (Stressoren), die ihn stressen... und die eigenen typischen Reaktionen darauf (z.B. Kopfschmerzen, grübeln, hektisches Arbeitsverhalten, Ungeduld, Erschöpfung, Verspannungen etc.).

Und auch die Möglichkeiten, gegen Stress etwas zu tun, sind vielfältig:

- Das sogenannte „instrumentelle Stressmanagement“ bedeutet: Ich ändere die äußeren Gegebenheiten (was oft nicht ganz einfach ist, denn ich kann z.B. keine anderen Menschen ändern) – oder ich ändere mein eigenes Verhalten (z.B. Zeitmanagement).
- Das „kognitive Stressmanagement“ bedeutet: Ich überprüfe meine Bewertungen / Gedanken (z.B. kann ich mich fragen: „was kann schlimmstenfalls passieren und wäre das wirklich so schlimm für mich?“ ... oder: „Hilft es mir, wenn ich die Situation einfach annehme, wie sie ist?“ ...)
- Das „regenerative Stressmanagement“ bedeutet: Ich dämpfe die Stressreaktion, ich schaue, dass ich vom Stress „runterkomme“, Sorge für Erholung (Regeneration) und dass ich Kraft schöpfen kann.

Meine eigene Stresskompetenz

Mein momentaner Lieblings-Anti-Stress-Tipp:

Ich denke, er ist am ehesten folgender Stresskompetenz zuzuordnen (ankreuzen):

- „instrumentell“ (Schwerpunkt „Umwelt ändern“)
- „instrumentell“ (Schwerpunkt „eigenes Verhalten ändern“)
- „kognitiv“ (eigene Einstellungen, Bewertungen, Gedanken hinterfragen)
- „palliativ-regenerativ“ (für Entspannung und Erholung sorgen)

Teilnehmerhandout


© Annette Bachmann-Vicktor / www.Lebensart-Leben.de

Workshop „Resilienz“

Entspannungstrainerin und Stressreduktionscoach /
Fotos © Fotolia



Drei Hauptsäulen der Stresskompetenz

	Stressoren (wie Lärm, Zeitdruck, Streit, Schmerz)	Instrumentell: Stressoren reduzieren	- „Umwelt“ ändern: Probleme lösen, Arbeitsplatz umorganisieren - <u>eigenes Verhalten ändern:</u> Zeitmanagement, Informationssuche
	Stressverstärker/ Bewertungen (wie Einstellungen, Bewertungen, Motive)	Kognitiv: Stressverstärker reduzieren	innere Einstellungen bewusst machen, hinterfragen, Neubewertungen
	Stressreaktion (kurzfristig: Herzrasen, Wut, grübeln... langfristig: Erschöpfung, Krankheit)	palliativ (kurzfristig, aktuelle Stressreaktion erleichtern) regenerativ (regelmäßige Erholung)	Entspannungsmethode, Erholungsphasen, Abbau der Stresshormone durch Sport...

Stressbewältigung kann an den **Stressoren ansetzen durch Änderung der „Umwelt“** (instrumenteller Schwerpunkt „Umwelt“: Probleme lösen, Dinge ändern, z.B. Arbeitsplatzorganisation),

Stressbewältigung kann an den **Stressoren ansetzen durch eigene Verhaltensänderung** (instrumenteller Schwerpunkt „Selbst“: z.B. Zeitmanagement, Informationssuche),

Stressbewältigung kann an den **Bewertungen** ansetzen (kognitive Neubewertung, Einstellungen überprüfen, annehmende Haltung),

Stressbewältigung kann an der **Regeneration** ansetzen (Stressreaktion dämpfen oder vorbeugen, z.B. kurze Erholungsphasen einbauen, Abbau der Stresshormone durch Sport, PMR ...).

Teilnehmerhandout

© Annette Bachmann-Vicktor / Entspannungstrainerin und Stressreduktionscoach / www.Lebensart-Leben.de

Workshop „Resilienz“

Fotos © Fotolia

„Werkzeugkoffer“ der Stress-Kompetenz (Tipp: ständig ergänzen)

An Stress kann man von verschiedenen Seiten herangehen. Welche könnten zu meiner Situation passen? Testen, was klappt und was nicht, eventuell Kurskorrektur ... Manchmal findet sich nicht gleich eine Lösung, hierbei Geduld (mit sich selbst und anderen) haben ...



In sich hineinhören (auch auf Körper hören, Verspannungen, Atem z.B.)

Wie fühle ich mich? Was möchte ich?

Macht mir da etwas Stress oder nicht?

Wenn ja, wie stark (z.B. Skala von 1 bis 10)?

Wie wichtig ist es mir, dagegen etwas zu tun?

.....
Habe ich (vielleicht) Einfluss auf die Situation (Beginn, Verlauf, Ergebnis der Situation)?

Wenn ja: Inwieweit kann/ Will ich etwas an den äußeren Gegebenheiten ändern?

Möglichkeit: äußere Situation/ Stressoren ändern, „instrumentelle Stresskompetenz“

(z.B. überlegen wie und was, wer helfen kann, was hat schon mal gut geklappt, Brainstorming zu möglichen Lösungen machen, Freunde oder Kollegen um Rat fragen, Neuorganisation bestimmter Lebensbereiche und Arbeitsabläufe, Zusammenarbeit, Gespräch oder Klärung suchen, gegenseitige Erwartungen klären, probieren was funktioniert ...)

oder auch:

.....
Kann/ möchte ich etwas an meinem Verhalten ändern? (vor, während oder nach der Situation)

Möglichkeit: eigenes Verhalten ändern, „instrumentelle Stresskompetenz“

(z.B. Zeit- und Energiemanagement, Grenzen ziehen, Delegieren, Unterstützung suchen, Wertschätzung fördern, Prioritätenliste erstellen, Kommunikation, Informationsbeschaffung, Gesundheitsverhalten, neue Verhaltensweisen im Alltag erproben/ trainieren, evtl. erst einmal aus der Stress-Situation rausgehen bei großem Ärger, welche meiner Stärken kann ich hier einsetzen ...)

oder auch:

.....
Oder habe ich (vielleicht) auch Gedanken, die mir Druck machen?

Wenn ja: Würde es mir gut tun, daran etwas zu ändern?

Möglichkeit: Gedanken/ Bewertungen hinterfragen, „kognitive Stresskompetenz“

(z.B. Gedanken erst einmal wahrnehmen, was denke ich typischerweise in typischen Stress-Situationen, wie kann man die Sache noch sehen, alternative Gedanken entwickeln, „positive Selbstgespräche“ vor/ während/ nach Stress-Situationen, Geduld haben: Dinge von einem anderen Standpunkt aus betrachten geht nicht von heute auf morgen...)

oder auch:

Möglichkeit: Regeneration/ Entspannung, „palliativ-regenerative Stresskompetenz“

(z.B. ausreichend Schlaf, Entspannungsübungen, PMR, Yoga, Hobbies, vor/ nach/ während Stress-Situationen, kurzfristige Linderung + regelmäßige Erholung, raus aus der Situation und Abstand gewinnen .. kann man mit Achtsamkeit oder positiven Selbstgesprächen kombinieren ..) *oder auch:*

Teilnehmerhandout

© Annette Bachmann-Vicktor / Entspannungstrainerin und Stressreduktionscoach /
www.Lebensart-Leben.de

Workshop „Resilienz“

Fotos © Fotolia

Einheit 4: Stressige Gedanken

Zusammenfassung Einheit 4:

Unsere Gedanken beeinflussen unsere Gefühle

„Nicht die Dinge erschüttern den Menschen,
sondern ihre Sicht von den Dingen.“
(Epiktet)



äußere Ereignisse
(**Stressoren/ Auslöser**)

durch meinen „Filter“
gesehen

(Wahrnehmung der
Situation, des
eigenen Vermögens,
geprägt durch
Erfahrungen)

Interpretation/
„Selbstgespräch“/
Gedanken
(**Bewertung**):

Was passiert da?
(Schädigung, Verlust,
Bedrohung?)
Komme ich damit
klar? (Kann ich das?)

Gefühle, emotional-
körperliche
Konsequenzen
(**Reaktion**)

In unserem Alltagsdenken gehen wir oft davon aus, dass

- äußere Umstände
 - gegenwärtige Ereignisse und Situationen oder
 - frühe Kindheitsschicksale
- unser seelisches Erleben beeinflussen.

Bis zu einem gewissen Grad ist das auch richtig.

Dennoch: So, wie wir über Dinge oder Situationen denken (Bewertungen), so fühlen wir uns. Oft laufen diese Bewertungen unbewusst ab. Es gibt bei jedem Menschen vorkommende Muster von Stress verursachenden Gedanken. Irrationale, stressverursachende Gedanken kann man hinterfragen (siehe Fragenkatalog). So kann man alternative Gedanken entwickeln und dadurch Stress mindern oder gar nicht erst entstehen lassen.

Teilnehmerhandout

© Annette Bachmann-Vicktor / Entspannungstrainerin und Stressreduktionscoach /
www.Lebensart-Leben.de

Workshop „Resilienz“

Fotos © Fotolia

Fragenkatalog

Realitätsbezug

- **Kann ich absolut sicher sein, dass der Gedanke wahr ist?**
- **Welche anderen Möglichkeiten gibt es?**
- **Wirklich immer?** Welche Ausnahmen gibt es?



Nutzen/Chancen

- **Hilft der Gedanke, das zu erreichen, was ich erreichen will?**
- **Was kann ich in dieser Situation lernen?**

eigene Stärken

- **Welche Schwierigkeiten habe ich schon in meinem Leben gemeistert?**
- **Wie habe ich das damals geschafft?**

Entkatastrophisieren

- **Was könnte schlimmstenfalls geschehen?** Und wie schlimm wäre das wirklich?
- **Wie werde ich mich fühlen, wenn ich die Anforderung bewältigt habe?**

Distanzieren/Rollentausch

- **Was würde ich einem Freund in meiner Situation raten?**
- **Wie denke ich in einem Jahr über die Situation?**
- **Wie wichtig ist mir die Sache wirklich?** Was ist mir wichtiger?
- **Wie sieht die Situation von der anderen Warte aus?**

Teilnehmerhandout

© Annette Bachmann-Vicktor / Entspannungstrainerin und Stressreduktionscoach /
www.Lebensart-Leben.de

Workshop „Resilienz“

Fotos © Fotolia

Zum Weiterlesen, passend zu Einheit 4:

Paulo Coelho: Ich danke allen

Ich danke allen, die meine Träume belächelt haben;
Sie haben meine Phantasie beflügelt.
Ich danke allen, die mich in ihr Schema pressen wollten;
Sie haben mich den Wert der Freiheit gelehrt.

Ich danke allen, die mich belogen haben;
Sie haben mir die Kraft der Wahrheit gezeigt.
Ich danke allen, die nicht an mich geglaubt haben;
Sie haben mir zugemutet, Berge zu versetzen.
Ich danke allen, die mich abgeschrieben haben;
Sie haben meinen Mut geweckt.

Ich danke allen, die mich verlassen haben;
Sie haben mir Raum gegeben für Neues.
Ich danke allen, die mich verraten und missbraucht haben;
Sie haben mich wachsam werden lassen.
Ich danke allen, die mich verletzt haben;
Sie haben mich gelehrt, im Schmerz zu wachsen.
Ich danke allen, die meinen Frieden gestört haben;
Sie haben mich stark gemacht, dafür einzutreten.

Vor allem aber danke ich all jenen,
die mich lieben, so wie ich bin;
Sie geben mir die Kraft zum Leben!



Entspannungsübung zu Einheit 4:

Wir leben oft mit der fehlenden Aufmerksamkeit für das Hier und Jetzt, haben gewissermaßen den „Autopiloten“ eingeschaltet. Routine spart Energie, nimmt uns aber Handlungsspielraum.

Achtsamkeit bedeutet, seine Aufmerksamkeit dem Augenblick zu widmen, die wache Aufmerksamkeit nach innen bzw. nach außen zu richten, wobei man tief entspannt und konzentriert gleichzeitig ist. Konzentration auf den Atem ist schon Achtsamkeit und hilft, sich zu sammeln und zu entspannen.

Nicht wertende Selbstbeobachtung hilft uns, aus einem Abstand heraus, Informationen über belastende Situationen zu gewinnen. Und wir lernen, den jetzigen Augenblick zu leben. Achtsamkeitsübungen helfen nicht nur Menschen, die chronisch krank sind oder psychosomatische Beschwerden haben, sondern auch Menschen, die einfach Ruhe, Gelassenheit und Entspannung suchen.

Übung zur achtsamen Entspannung: „Achtsame Atempause“

(3 Schritte, die jeweils etwa 1 Minute dauern):



-1. Momentaufnahme des gegenwärtigen Augenblicks:

Augen schließen oder geöffnet lassen, Bewusstsein nach innen richten, einfach registrieren, ohne zu bewerten:

Welche Gedanken?: neutral beobachten, benennen, registrieren.

Welche Gefühle? Welche Stimmung?: z.B. auch unangenehme würdigen.

Welche körperliche Befindlichkeit?: Atem, Mini-Körperwanderung, Sitzfläche...

- 2. Aufmerksamkeit im Atem sammeln:

Atem durch die Nase spüren, Bewegung der Bauchdecke fühlen, mit dem Atem im Hier und Jetzt ankommen.

- 3. Über den Atem hinaus den Körper als Ganzes wahrnehmen

(10 Atemzüge):

Körperhaltung wahrnehmen, Körperempfinden von Kopf bis Zehen spüren.

[Dann wie immer die Entspannung bewusst zurücknehmen und wieder erfrischt „zurückkommen“.]

Teilnehmerhandout

© Annette Bachmann-Vicktor / Entspannungstrainerin und Stressreduktionscoach /
www.Lebensart-Leben.de

Workshop „Resilienz“

Entspannungstrainerin und Stressreduktionscoach /
Fotos © Fotolia

Ich bin nicht meine Gedanken
Ich bin nicht meine Gefühle
Ich habe einen Gedanken
Ich habe ein Gefühl



Buch- und Medientipps:

Zeit für mich:

- **Pierre Franckh: Heute ist ein guter Tag, weil...**, Südwest Verlag
- **Christine Weiner: Eine Stunde für mich.** Das Inspirations- und Ausfüllbuch, Ariston Verlag

Achtsamkeit/ Entspannung/ Lebensphilosophie:

- **Maren Schneider: Der kleine Alltagsbuddhist**, GU Verlag
- **Ulrich Hoffmann: Mini-Meditationen**, GU Verlag
- **John C. Parkin: Fuck it!** Loslassen, entspannen, glücklich sein, Ariston Verlag
- **Dr. med. Frank Meyer: Burnout** – Neue Kraft schöpfen, GU Verlag
- Anja Schwarz, Aljoscha Schwarz: Muskelentspannung nach Jacobson – mit Übungen auf CD, blv Verlag
- **Marie Mannschatz: Meditation** – Mehr Klarheit und innere Ruhe, inclusive CD mit 70 Minuten, GU Verlag

Kurzgeschichten:

- **Jorge Bucay: Komm, ich erzähl dir eine Geschichte**, Fischer Taschenbuchverlag

Web:

www.schlafgestoert.de

www.lebensart-leben.de

Teilnehmerhandout

© Annette Bachmann-Vicktor / www.Lebensart-Leben.de

Workshop „Resilienz“

Entspannungstrainerin und Stressreduktionscoach /
Fotos © Fotolia

Seminarleiterin:

Annette Bachmann-Vicktor
Lebensart
Kaiser-Wilhelm Str. 18
66740 Saarlouis

Tel: 0151-26043538
email: annettebacv@aol.com

Anbieterqualifikation

Pädagogin (Realschullehrerin 1. und 2. Staatsexamen)
mit Zusatzqualifikation Stressmanagement/ Entspannungstraining (Stressreduktionscoach/
Entspannungstrainerin)

Teilnehmerhandout

© Annette Bachmann-Vicktor / www.Lebensart-Leben.de

Workshop „Resilienz“

Entspannungstrainerin und Stressreduktionscoach /
Fotos © Fotolia