

8 Sitzungen a 90 Minuten
(in der Zwischenzeit sind Selbstbeobachtung und -veränderung geplant)

Information und Selbstbeobachtung:

1) Stresstheorie Teil I:

- 3 Komponenten des Stressgeschehens:
Stressor, Bewertung, Reaktion (körperlich, Verhalten, emotional, gedanklich)
- nähere Erläuterung der körperlichen Stressreaktion
- Bestimmung der eigenen Stress-Symptome mit Hilfe einer Checkliste
- 4 Aspekte, wann Stress gesundheitsschädigend wird
- stressbedingte Krankheiten
- *Körperwahrnehmungsübung*

HA: Beobachtung der persönlichen Stresssituationen und -reaktionen

2) Stresstheorie Teil II:

- Vorstellung allgemeiner Stressfaktoren
- Erstellung einer individuellen Hierarchie von Stressfaktoren (relevantesten 3)
- die Rolle der gedanklich-emotionalen Bewertung für das Stressgeschehen
- Vorstellung der *Notfallatmung*

HA: Beobachtung der persönlichen Stressdenkmuster

Strategien zur Stressbewältigung:

3) Stressfördernde Denkstile und Entwicklung von Alternativen:

- Thematisierung stressfördernder Einstellungen wie Perfektionismus, „Ich-kann-nicht-Denken“, erhöhter Wunsch nach Beliebtheit, Sicherheit oder Stärke
- Vorstellung häufig vorkommender Stressdenkstile + stressfreier Alternativen
- Sammlung der persönlichen, stressfördernden Denkstile/Einstellungen + Entwicklung alternativer Denkmuster
- *Atemübung (3 Atemräume)*

HA: Erprobung stressfreierer Denkmuster

4) Ressourcenreflexion/ Verbesserung/ Entspannung PME:

- Persönliche Fähigkeiten
- Soziales Netz
 - Stress als Herausforderung oder Bedrohung betrachtet

HA: Pflege bzw. Ausbau des soz. Netzes / persönl. Fähigkeiten

5) Entspannungs- und Genussstraining:

- Vorstellung der Entspannungsverfahren *Progressiven Muskelentspannung und Autogenes Training*
- Erläuterung der entstressenden Wirkung von Genuss
- Training von Sinnesempfindungen (Ertasten, Geruch, Geschmack)
- Genuss-Vorschläge für den Alltag

HA: Bewusstes Genießen im Alltag / AT oder PME

6) Energiekreislauf / persönliche Ziele und Werte:

- Wo geht meine Energie hin? / Wo kommt sie her?
- Persönliche Ziele / Werte
- Bestandsaufnahme der eigenen Zeitverwendung

HA: Beobachtung der persönlichen Zeitverwendung

7) Zeit- und Selbstmanagement:

- Resümee über die eigene Zeitverwendung
- Tipps für eine stressfreiere, an den persönlichen Zielen / Bedürfnissen orientierte Zeitnutzung:
 - Prioritäten setzen (80-20-Regel / A,B,C-Regel)
 - Effektiv und realistisch planen (inklusive Pufferzeiten)
 - Checklisten
 - Ordnung herstellen/halten
 - Störungen reduzieren
 - Nein Sagen
 - Delegieren
 - Pausen einlegen
 - Unterstützung organisieren ...
- *Körperwahrnehmung* im Laufen und Stehen

HA: Veränderung des persönlichen Zeit- bzw. Selbstmanagements

8) Problemlösetraining / individueller Anti-Stress-Plan / Resümee:

- Entwicklung eines konkreten Handlungsplanes in Form der Durcharbeitung eines Problemlöse-Leitfadens (in 2er Gruppen)
- Überblick über kurz- und langfristige Anti-Stress-Strategien des Kurses
- als besonders erfolgreich angesehene Strategien werden in individuellem Plan zusammengefasst
- Resümee des Kurses / Ausschau