

# Achtsamkeitstraining

## Achtsamer Umgang mit Stress

### Beschreibung

Im Achtsamkeitstraining lernen Sie die theoretischen Grundlagen der Achtsamkeit und deren praktische Anwendung kennen, wie z.B. das Durchdringen des Reiz-Reaktionsmodells für mehr Kontrolle über ihre Reaktionen oder der angemessene Umgang mit stressauslösenden Situationen.

Verschiedene Achtsamkeitsmethoden und Übungen (Meditation, Body-Scan, Atemübungen) werden angeleitet und mit praktischen Ansätzen zur Prävention und Intervention nachhaltig verknüpft.

### Ziele

- ✓ Durchdringen des Reiz-Reaktionsmodells für mehr Kontrolle über die eigenen Reaktionen
- ✓ Erlernen der Selbstakzeptanz durch Erkennen der neurologischen Vorgänge bei Stress
- ✓ Erlernen von Achtsamkeitsmethoden
- ✓ Unterscheidung hierbei zwischen Anwendungen zum palliativen- und regenerativen Stressmanagement
- ✓ Erlernen der Fähigkeit äußere stressauslösende Faktoren zu erkennen und gegebenenfalls umzugestalten (instrumentelles Stressmanagement)
- ✓ Innere Vorgänge, Deutungen und Einstellungen im Stresserleben erkennen, reflektieren und gegebenenfalls umdeuten oder akzeptieren lernen

### Inhalte

- ✓ Achtsamkeitsübungen (formell oder informell)
- ✓ Theorie-Teil (Achtsamkeitslehre, Stress, Reiz-Reaktionsmodell, Innere und Äußere Faktoren von Stress aufdecken ...)
- ✓ Achtsamkeitsübungen (zum Theorie-Teil passend und praktisch anzuwenden)
- ✓ Reflexionsphasen nach praktischen Übungen
- ✓ Besprechung der jeweiligen "Hausaufgaben", welche Erfahrungen wurden gemacht ...
- ✓ Aussicht auf nächsten Termin und Vergabe von themenspezifischen Hausaufgaben

### Ablauf

Der Kurs sollte durchgehend besucht werden, da die einzelnen Inhalte thematisch aufeinander aufbauen. Der zeitliche Rahmen dafür wäre 12 Stunden.

# Damit der Stress nicht zum Burnout wird

Umgang – Bewältigung – Prävention

## Beschreibung

Stress ist ein subjektives Empfinden, welches man immer im Kontext seiner Entstehung sehen muss. Im Kurs geht es darum, seine eigenen Stressauslöser (Stressoren) zu erkennen und mit ihnen angemessen umzugehen.

## Ziele

- ✓ Stressreduktion
- ✓ Erkennen der eigenen Stressoren
- ✓ Innere Vorgänge, Deutungen und Einstellungen im Stresserleben erkennen, reflektieren und gegebenenfalls umdeuten oder akzeptieren lernen (kognitives Stressmanagement)
- ✓ Erlernen der Fähigkeit, äußere stressauslösende Faktoren zu erkennen und gegebenenfalls umzugestalten (instrumentelles Stressmanagement)
- ✓ Regulierung der Stressreaktion im Kontext oder präventiv durch Achtsamkeits- und Entspannungsübungen (palliativ-regeneratives Stressmanagement)

## Inhalte

- ✓ Individuelle Stressanalyse
- ✓ Kennenlernen der drei Stressbewältigungsebenen (instrumentelle, kognitive und palliativ-regenerative Stressbewältigungsebenen) und deren praktische Anwendungen
- ✓ Stresstheorie kennenlernen
- ✓ Wann wird Stress zum Burnout?
- ✓ Das Reiz-Reaktionsmodell kennen und durchdringen lernen
- ✓ Wechsel zwischen Theorie und Praxisteilen
- ✓ Austausch und Reflexionsphasen

## Ablauf

Der Kurs sollte durchgehend besucht werden, da die einzelnen Inhalte thematisch aufeinander aufbauen. Der zeitliche Rahmen dafür wäre 8 Stunden.