Konzept ID: 20200921-1234163



Gabriele Bauer Dipl. Sozialpädagogin Heilpraktikerin psych Entspannungstherapie



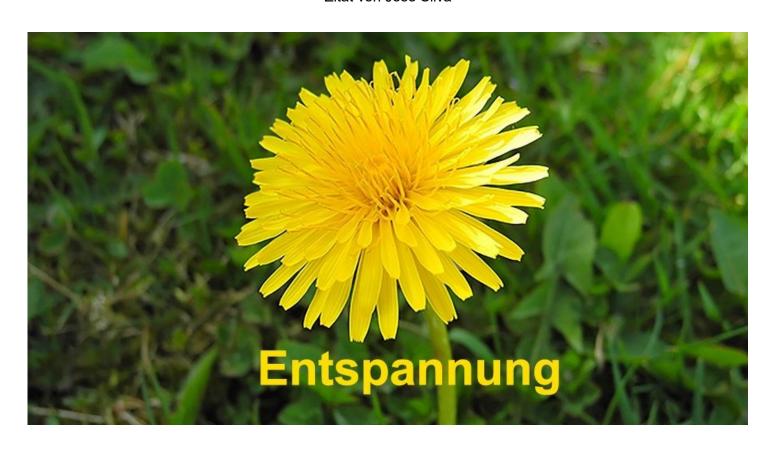
Wolfratshauser Str. 50 82067 Ebenhausen

Für Fragen oder Informationen – auch während oder nach dem Training - erreichen Sie mich per Email unter gaba@no-burn-out.de oder per Telefon unter 08178 867322

Finden Sie mich auch im Internet: www.no-burn-out.de und bei XING, facebook oder twitter.

"Die größte Entdeckung die Du machen kannst, ist die Kraft Deines Geistes"

Zitat von José Silva



Inhalte

\Diamond	innaitsverzeichis	5. 2
\rightarrow	Information über Stress	S. 3
\Diamond	Alarmzeichen und Belastungen (Burnout-Syndrom	S. 4
\rightarrow	Stressauslöser: Zeitmangel	S. 5
\Diamond	Salutogenese	S. 6
\Diamond	Entspannungsverfahren	S. 7
\Diamond	Entspannungsverfahren 2	S. 8
\Diamond	Themen und Inhaltsangabe	S. 9
\Diamond	Alltagstipps—Gute Fragen erzeugen gute Antworten	S.10
\Diamond	Einfache Tipps zur Entspannung im Alltag	S.11
\Diamond	Eigene Notizen—Das will ich mir merken!	S.12

Information zum Thema Stress

Das Wort Stress stammt aus der lateinischen Sprache, abgeleitet von "strictus" und bedeutet ursprünglich "stramm" oder "angespannt". Und genau das geschieht mit und in Ihrem Körper, wenn Sie Stress erleben. Ihr Körper verändert sich. Das Herz schlägt schneller. Ihr Gehirn und Organe werden besser durchblutet. Ihre Wahrnehmung wird geschärft und es werden vermehrt Hormone ausgeschüttet.

Zunächst ist das nur ein Zustand der erhöhten Wachsamkeit und körperlicher Anspannung. Also noch kein Grund zur Beunruhigung. Im Prinzip bedeutet das, dass der Stress der Versuch des Körpers ist, sich auf eine Ausnahmesituation einzustellen.

Nicht jede Form von Stress macht krank.

Es gibt den positiven **Eustress**, der das Leben sogar ein Stück lebenswert macht. Ein Beispiel für diese Art von Stress erleben wir wenn wir frisch verliebt sind oder einen Wettkampf gewinnen.

Ganz anders sieht es mit **Distress** aus, mit dem wir uns im Training beschäftigen werden.





Zum gesundheitlichen Problem wird der Stress also, wenn dieser Zustand über einen längeren Zeitraum anhält, oder sehr häufig als Reaktion auf alltägliche Ereignisse ausgelöst wird.

Der Körper befindet sich dann fast ständig in erhöhter "Alarmbereitschaft" und das wirkt sich negativ auf Ihre Gesundheit aus.

Wenn Stress auftritt, versucht Ihr Körper sich an die Gefahr anzupassen. Das lässt sich deutlich an der sogenannten "Fight or Flight" (Flucht oder Kampf)-Reaktion erklären.

Wenn unsere Urahnen in der Wildnis unvermittelt von einem Säbelzahntiger überrascht wurden, mussten sie im Bruchteil einer Sekunde eine lebenswichtige Entscheidung treffen. Zur Auswahl gab es nur zwei Möglichkeiten: Entweder sich einem Kampf mit dem lebensgefährlichen Gegner zu stellen oder zu versuchen schnellstmöglich weg zu laufen und sich durch Flucht der Gefahr zu entziehen.

Und deshalb schüttet der Körper im erhöhten Maße Adrenalin und das längerfristige Cortisol aus. Cortisolwerte zeigen sich häufig erhöht, wenn eine chronische Erkrankung vorliegt.

No-Burn-Out

Auf den ersten Blick ist eine beginnende Burnout Erkrankung nur schwierig zu erkennen.

Der betroffene Mensch zeigt oft enorme Einsatzbereitschaft und Leistungswillen.



Anspannung und Druck, die im Inneren belasten, werden häufig von einer Art Fassade kaschiert. Viele Betroffene empfinden Scham und wollen sich nicht eingestehen, dass ein Stress-Problem vorliegt.

Das bestehende Risiko der Erkrankung wird meist erst bemerkt, wenn der Betroffene sich "seltsam benimmt", und sichbeispielsweise in einen sozialen Rückzug begibt, obwohl er sonst ein eher geselliger Mensch ist.

Das anhaltende Gefühl "keine Zeit" zu haben und der "freiwillige" Verzicht auf zwischenmenschliche Kontakte oder

Vergnügungen sind typische Warnsignale, die im Zusammenhang mit einem beginnenden Burn-Out Syndrom auftreten können.

Alarmzeichen und Belastungen

- Chronische Müdigkeit (auch nach Ausschlafen oder Urlaub
- Häufige Infekte (z.B: Erkältungen und Grippe)
- Distanzierung zu Beruf oder Privatleben
- Körperliche Symptome, wie anhaltende Schmerzen, Störungen des Blutkreislaufs, Herzrasen, Schwindel, Tinnitus
- Psychische Symptome, wie Ängste, grundlose Stimmungsschwankungen, Depressionen, innere Leere
- Kognitive Veränderungen, wie Konzentrationsschwächen, Unlust, Entscheidungsschwierigkeiten, Selbstzweifel oder Ängste



Stressauslöser—Zeitmangel

Kennen Sie den Wert, der kostbarer ist, als Geld, Gold oder Diamanten?

Gesundheit lässt sich nicht kaufen, nicht borgen oder schenken.

Auch kann man sie nicht irgendwo abholen oder einsperren.

Allerdings ist Gesundheit nicht dem Zufall überlassen. Jeder Mensch hat die Aufgabe - ja sogar eine Art von Verpflichtung - sich selbst um gute Gesundheit zu kümmern.

Dazu gehört die wichtige Aufgabe, aktiv für sich selbst gut zu handeln.

Was dem Wunsch gesund zu sein häufig im Wege steht, ist der Mangel an Zeit. Ebenso wie die Gesundheit ist Zeit ein sehr wertvolles Gut.

Und dennoch: "Keine Zeit" sagen viele Menschen, wenn es darum geht für sich selber etwas Gutes zu tun.

Und genau hier liegt das grundsätzliche Problem:



Wer gesund sein will, muss Zeit investieren!

Gute **Ernährung** - ausreichende **Bewegung**, sowie **Entspannung** sind **drei wichtige Säulen** zur Erhaltung bzw. Wiedererlangung von guter Gesundheit.

Während früher ausschließlich Manager von Stress und Druck geplagt worden (hier kommt der Begriff "Managerkrankheit" her) breiten sich die Erkrankungen, die durch Dauerstress ausgelöst werden, in rasender Geschwindigkeit aus.

Unabhängig von Alter, Geschlecht oder Bildung, zieht sich das "Burnout-Syndrom" durch alle Gesellschaftsschichten.

Kinder, Mütter, Väter und Großeltern—aus allen Bevölkerungsschichten und Bildungsgruppen—erleben Stress und Druck - und klagen oft über ständigen Zeitmangel.

Das Prinzip der Salutogenese

Zentrale Fragen des salutogenetischen Modells (Antonovsky 1979)

- Warum bleiben Menschen trotz gesundheitsgefährdender Einflüsse gesund?
- Wie schaffen es Menschen, sich von Krankheit wieder zu erholen?
- Was ist das Besondere an Menschen, die trotz Belastung nicht krank werden?



Modell der Salutogenese

<u>Ich weiß</u>, dass es keinen Menschen gibt, der nur krank oder nur gesund ist. Deshalb will ich mich nicht länger krank fühlen.

Ich verstehe, dass sich meine Verfassung zwischen zwei Polen von Gesundheit und Krankheit bewegt.

Deshalb ergreife ich jetzt meine Chance – und handle.

Ich bin aktiv und tue jeden Tag etwas, was mir hilft.

Ich nehme mir Zeit für mich und bewege meinen Gesundheitszustand in die Richtung, die ich mir wünsche.

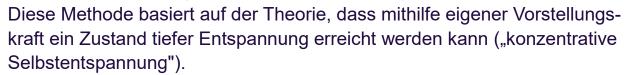
Mein Körperbewusstsein und Achtsamkeit unterstützen mich.

Ich nutze meine Fähigkeiten und meine Kraft – und fühle mich jeden Tag besser und besser!

Entspannung hilft immer! -

Folgende Entspannungsverfahren können Sie im Kurs direkt ausprobieren:

Das Autogene Training ist eine Anwendung aus dem Bereich "Entspannung und Körperwahrnehmung".



Autogenes Training kann durch verschiedene Übungen erlernt werden. Eine ruhig gesprochene Anleitung hilft dabei die Entspannung einzuleiten und dabei die eigene Körperwahrnehmung zu verbessern.

Das Erlebnis der eigenen Selbstwirksamkeit stärkt zusätzlich das Befinden. Autogenes Training wird häufig bei Menschen in Stresssituationen oder bei Belastungen innerer Unruhe und Angespanntheit genutzt.

Auch für Probleme mit Nervosität, Schlafstörungen und psychosomatischen Beschwerden ist diese Form der Entspannung hilfreich und wirkungsvoll.

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) oder auch Progressive Muskelentspannung ist eine Entspannungsübung, die vom amerikanischen Arzt Edmund Jacobson in den 1920er Jahren entwickelt wurde.

Das Verfahren ist verwandt mit dem Autogenen Training, allerdings einfacher und schneller zu erfahren.

Es basiert auf der bewussten Anspannung der Muskeln und dem kontrollierten Entspannen danach.

Durch regelmäßige Anwendung wird die Fähigkeit sich selbst zu entspannen gestärkt.

Stress und auch häufige Folgeerkrankungen können häufig durch Anwendung von PMR behandelt und gebessert werden.

Traum- oder Phantasiereisen zählen als geführte Assoziationen zu imaginativen Entspannungserfahren. Dabei handelt es sich um phantasieanregende Geschichten zum Träumen und Entspannen. Traumreisen laden den Zuhörer ein, seine Achtsamkeit und Konzentration sanft nach innen zu lenken, um sich auf eine imaginäre "Reise" zu begeben, die Kraft spenden und angenehme Gedanken und Gefühle erzeugen soll.

Die Grenzen zwischen Bewusstem und Unbewusstem werden durchlässiger und Körper, Geist und Seele können sich regenerieren, sammeln, und unnützen Ballast abwerfen.



Entspannung hilft immer! -

Meditation ist hat das Ziel, den eigenen Geist zur Ruhe zu bringen. Dabei wird die Aufmerksamkeit von Außen nach Innen in die eigene Mitte gelenkt, damit das Gefühl tiefer Entspannung und Ruhe wachsen kann.

Es gibt viele unterschiedliche Formen der Meditation.

Manche Meditationen wollen eine Leere der eigenen Gedanken erzeugen, andere Formen fördern mithilfe von Imagination und Visualisierungstechniken eine Fülle von Bildern und Eindrücken.

In diesem Kurs werden Sie eine geführte Meditation auf drei Ebenen kennen lernen mit dem Ziel der Entspannung Ihres Körpers, Ihres Geistes und eine einfache Vertiefung des meditativen Zustands.

Ziel dieser Übung ist, dass Sie dabei erfahren können, wie Sie einfach und schnell selbst (ohne Hilfsmittel) den Strom Ihrer Gedanken beherrschen lernen können.

Atemtechniken sind alsl Entspannungsverfahren sehr wirkungsvoll und auch beliebt. Der Atem ist Lebenskraft.

Beispiel: Atem gegen Angst!

Angst löst im Körper starken Stress aus und dabei wird der Atem flach. Die Atemzüge werden kürzer und der Sauerstoffgehalt im Blut sinkt und die Versorgung der Organe nimmt ab. Häufig entstehen dadurch Schwindelgefühle oder Summen/Rauschen in den Ohren.

Wenn Sie die Atmung gegen Angst nutzen wollen, setzen oder legen Sie sich bitte so hin, dass Sie Ihre Füße auf dem Boden spüren können. der durch Ihre Nase und Mund in Ihrem Körper aufgenommen wird.

Atmen Sie jetzt bitte tief ein und konzentrieren Sie sich auf den Luftstrom.

Atmen Sie aus und machen Sie sich dabei bewusst, dass mit der ausgeatmeten Luft Ihr Körper gereinigt und entgiftet wird.
Atmen Sie ruhig ein und wieder aus, bis Sie spüren, dass Ihr Atem sich ruhiger und gleichmäßiger anfühlt.

Bitte machen Sie sich bewusst, dass Sie mit beiden Beinen fest auf dem Boden stehen und dadurch fest und stabil mit der Erde verbunden sind. Bitte sorgen Sie dafür, dass Ihr Atem immer ruhiger, immer tiefer und immer kräftiger wird—und konzentrieren Sie sich dabei auf Ihre Zehen. Während Ihre Füße fest auf dem Boden stehen, fühlen Sie sich immer leichter, immer lockerer und Ihr Atem fließt wieder ruhig und gleichmäßig

Ich wünsche Ihnen viele gute Atemzüge!

Inhalt Präventionstraining:

Das Präventionstraining gegen ungesunden Stress besteht aus 8 Trainingseinheiten á 60 Minuten.

Jede Einheit beinhaltet einen Teil zur Vermittlung von Wissen und bewährte Strategien zur Verbesserung, sowie einen Teil zum Kennenlernen von diversen Techniken zur "Entspannung" und Selbsterfahrung.

Einheit 1	Wissen über Stress und Burnout (Gruppenarbeit) Entspannung: Vorstellungskraft— Veränderung der Wahrnehmung durch Entspannung
Einheit 2	Entspannung durch Atem—Steigerung von Energie und Lebenskraft; Warnsignale und Belastungen zum Erkennen von Stresserkrankung
Einheit 3	Aktiv werden gegen drei Hauptsymptome des Burnout Syndroms (nach Maslach u Jackson 1984) Entspannung: mit allen Sinnen: Kurze Tipps zur wirksamen Schnellentspannung im Alltag
Einheit 4	Zeitmanagement Teil 1—Effektive Zeiteinteilung als Stresskiller, Erstellen einer individuellen Tagesplanung Entspannung: Traumreise—Mikro– und Makrokosmos
Einheit 5	Halbzeit! - Wissen wiederholen und festigen Zeitmanagement Teil 2—KISS Keep it short and simple Zeit sparen durch Einfachheit! Praktische Anwendung. Entspannung: Autogenes Training—"Mein Körper ist warm und
Einheit 6	Die präventive Kraft von Bewegung und Ernährung Entspannung: progressive Muskelentspannung nach Jacobson und die Wirkung von Vorstellungskraft und positiven Glaubens-sätzen (Affirmationen)
Einheit 7	Das Prinzip der Salutogenese—nach Aaron Antonovsky Entspannung: progressive Muskelentspannung nach Jacobson Achtsamkeitsübung und Lösung von Stressoren
Einheit 8	Erfahrungsaustausch Das Prinzip der Salutogenese 2—psychosomatisch gesund! Entspannung: Alpha-Gehirnwellen erzeugen—Meditation Verleihung der Teilnahmezertifikate

Herzlichen Glückwunsch!

Sie sind jetzt gut informiert über die negativen Auswirkungen von Stress, und haben unterschiedliche Strategien und Techniken zur Entspannung und Denkansätze zum positiven Umgang mit Stress und Druck kennengelernt.

Anti-Stress-Tipps für den Alltag

Jeder Mensch ist verschieden! Daher gibt es keine allgemeingültigen Antworten, aber gute Fragen, die Ihnen im Alltag helfen können:

1. Bewusst machen.

Was sind meine Aufgaben?
Was erwarte ich von mir?
Was stresst mich?
Was kann ich tun?

2. Entscheiden.

Was ist wichtig?
Was ist eilig?
Was hat Zeit?
Muss ich alles selber machen?
Wer kann und wird mich unterstützen?

3. Zu viel oder zu wenig?

Was strengt mich an? Was langweilt mich? Was will ich tun? Was will ich nicht tun?

4. Zeitmanagement:

Was hält mich auf?
Was kostet mich viel Zeit und bringt wenig Ergebnisse?
Was stört mich in meinen Vorhaben?
Wie kann ich Störfaktoren ausschalten?

5. Gute Gefühle!

Was tut mir gut?
Was macht mir Freude?
Was bringt mich zum Lachen?
Was möchte ich sehen, riechen, hören, schmecken und fühlen?
Wie kann ich mir eine Freude machen?

6. Ruhe und Entspannung Was beruhigt mich?

Wo fühle ich mich sicher?
Wie kann ich mir Raum für mich schaffen?
Wie viel Zeit will ich mir nehmen?

Übrigens:

Ablenkung verstärkt Belastung!
Achtsamkeit stärkt Ihre Gesundheit!

Tipps für einfache Entspannung im Alltag

1. Lächeln.

Wenn Sie lächeln oder lachen werden sofort Glückshormone in Ihnen aktiviert und diese Wirkung können Sie sofort fühlen. Probieren Sie es einfach mal aus. Sogar dann, wenn das Lächeln zunächst künstlich ist.



2. Spazieren gehen in der Natur.

Bewegung bringt Ihren Kreislauf in Schwung. Sie atmen frische Luft ein , stärken Ihre Durchblutung mit dem frischen Sauerstoff und sogar Ihre Sinne werden gesättigt, wenn Sie einen schönen Baum sehen oder frisches Gras riechen. Wenn Sie sich mit der Natur in Harmonie und Einklang fühlen, tun Sie viel Gutes für Ihre Entspannung.

3. Barfußgehen

Eine besonders wirkungsvolle Variante des Spaziergangs ist das Barfußgehen. Durch Ihre körperliche Empfindung lenken Sie die Aufmerksamkeit weg vom Stress und die Anspannung kann sich lösen. Übrigens: Da Sie barfuß bei jedem Schritt schauen müssen, wo Sie hintreten wird gleichzeitig Ihre Achtsamkeit gestärkt.

4. Tanzen

Wenn Sie tanzen schütteln Sie den ungesunden Stress einfach ab. Dabei ist es nicht wichtig, ob Sie sich sanft im Rhythmus wiegen oder ausgelassen springen. Musik und Tanz ist ein wirkungsvoller Helfer für einen entspannten Tag!

5. Massieren und Bürsten!

Massieren und bürsten Sie Ihren Körper—oder wenn möglich lassen Sie sich massieren. Massieren entspannt Ihre Muskeln und das Trockenbürsten sorgt für Entspannung auf Ihrer Haut. Es ist so einfach, den Stress links liegen zu lassen.

6. Dankbarkeit

Haben Sie sich schon mal so richtig gestresst gefühlt, während Sie dankbar waren? Wahrscheinlich nicht!. Wenn Sie dankbar sind für all das Schöne und Gute, das einen Platz in Ihrem Leben hat, geben Sie dem negativen Stress keine Chance!

Übrigens:

Entspannung hat kein festgelegtes Ziel, sondern ist eine Reise! Ich wünsche Ihnen gute Reise mit Ihrer Entspannung!
Besser und besser!

DAS WILL ICH MIR MERKEN:	