

## Konzeptdetails nach den Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Entspannung

**Ziele:** Das **Stresskompetenz-Training** soll den TeilnehmerInnen helfen, das eigene Stresserleben im Verhältnis zu äußeren Stressoren und Stressbedingungen besser verstehen, einordnen und beeinflussen zu können, was sich in dem Begriff „Stresskompetenz“ ausdrückt.

Es geht um einen möglichst „kompetenten Umgang“ mit Stress, wie auch das „Umgehen“ im Stress. Dabei werden individuell wirksame Möglichkeiten der Selbstregulation sowie der Verbesserung stressmindernder Handlungs- und Verhaltensstrategien vermittelt, **die sowohl präventiv wie auch bei bereits** bestehenden gesundheitseinschränkenden **Stresswirkungen von Bedeutung sind.**

**Die 2.Tageshälfte** dient der freien Zeit, Aktivitäten und dem Genuss an einem Erholungsort.

### Das Stresskompetenz-Training ist darauf gerichtet:

- die Häufigkeit und das Ausmaß stressauslösender Belastungen und Stresswirkungen zu vermindern.
- Die aktive Stressimmunität im Sinne von Stressresilienz und Ressourcennutzung zu fördern.
- differenzierte Reaktionen auf stressauslösende Belastungen zu verbessern.
- eine gesundheitsförderliche Balance zwischen Belastung und Erholung, insbesondere durch eine Personen- und anforderungsbezogene Spannungsregulation zu erreichen.

**Inhalte:** Wissensvermittlung mit Übungen und Gruppendiskussionen (gelenkter Erfahrungsaustausch), sowie spezieller Übungen zur Spannungsregulation und Körperwahrnehmung.

Es wird eine wertschätzende, kreative und vertrauensvolle Gruppenatmosphäre angestrebt, die ein Lernen, sowie die Nutzung der Erfahrungen aller Teilnehmer ermöglicht.

### Thematische Schwerpunkte:

- Vermittlung von *Wissen* zum Stressbegriff um die eigenen Stressbelastungen sowie deren Entstehungsbedingungen bzw. Ursachen besser zu verstehen.
- So dass die TeilnehmerInnen die **„Macht ihrer eigenen Gedanken und Gefühle“ in Bezug auf ihre Stressreaktionen erkennen und für einen stressfreieren Verlauf nützen können.**
- Mit der *Reflexion über die eigenen Bedürfnisse und deren Befriedigung* in der gegenwärtigen Lebenssituation.
- Das Vorgehen bei der *Lösung von Stressproblemen zur Verbesserung der Stressimmunität* wird an Hand von Teilnehmerbeispielen praktisch erprobt. Die Aufgabe besteht vor allem darin, die eigenen Ressourcen zu erkennen, Stärken bewusst zu machen und im Umgang mit Stressbelastungen zu nutzen.
- Die Befähigung zu einer anforderungsbezogenen und gesundheitsförderlichen *Regulation von Spannung zwischen den Polen Aktivierung und Erholung.*

### Methoden

- gezielte Wissensvermittlung zur Stressproblematik ausgerichtet auf die Bedürfnisse und das Verständnis der TeilnehmerInnen.
- Vermittlung alltagstauglicher Fertigkeiten und Techniken, insbesondere im Bereich Spannungsregulation und Körperwahrnehmung.
- Analyse von Stressproblemen und dem Auffinden sowie Realisieren entsprechender Lösungswege.
- Selbstreflexion durch erlebnisorientierte Methoden.
- Kleingruppenarbeit und gegenseitiger Austausch.
- Erprobung und Festigung praktikabler Strategien und Fertigkeiten.
- Vermittlung alltagstauglicher Entspannungsformen/Kurzentspannung: Progressiver Relaxation, Autogenem Training, Atemübungen/atembasierte Meditation, einfache Bewegungsübungen aus dem Yoga.

Praxis für Psychotherapie

Roswitha  
Birk-Becht



© Roswitha Birk-Becht, keine Erlaubnis zum Kopieren