

Dauerstress ist eine häufige Ursache von psychischen und körperlichen Erkrankungen. Im Kurs sollen die Teilnehmer befähigt werden ihren Stress und sich selbst besser zu verstehen und geeignete Gegenmittel zu finden. Der Kurs besteht aus einer theoretischen Einführung zu biologischen Ursachen und Folgen von Stress, dem Mentaltraining, also wie jeder seine Gedanken beeinflussen kann und damit das Stresserleben verringern kann, sowie einem Problemlösetraining. Zusätzlich findet eine Einführung der Wirkungsweise von Entspannungsverfahren statt und natürlich werden Entspannungsübungen auch praktisch angewandt. Abgerundet wird der Kurs mit einem Genusstraining.

Ziel ist die Reflexion des eigenen erlebten Stresses, deren Auslöser zu finden und Methoden zu lernen, wie man den erlebten Stress bewältigen kann. Neben dem Umgang mit äußerem und innerem Stress, geht es auch um die Auseinandersetzung mit eigenen Wünschen und Bedürfnissen und dem Kennenlernen von Entspannungsübungen. Die Teilnehmenden sollen so mehr Widerstandskraft entwickeln und so mehr Selbstbestimmung erlangen und damit Gesundheit erhalten.

Inhalte:

- Vermittlung eines stresstheoretischen Rahmenkonzepts (biologische Ursachen und Folgen von Stress)
- Mentaltraining
- Problemlösetraining
- Wichtigkeit sozialer Bindungen, Reflexion des eigenen sozialen Netzwerks
- Notfallplan für den Stressnotfall
- Genusstraining