

---

**Hilfen gegen Stress**  
**Ruhepunkte setzen zur Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe**  
**Bildungsurlaub**

**Seminarnummer:** U007Ki  
**Wann?** Mo, 04.02.19 – Fr, 08.02.19  
**Wo?** Melanchthon-Akademie  
Kartäuserwall 24b  
50678 Köln  
**Wer?** Lilli Tissen  
Gesundheitspädagogin



Neuesten Untersuchungen zur Folge ist fast jede/r Dritte von zu viel Stress betroffen. Wenn Stress nicht abgebaut oder gelöst wird, führt dies nachweislich zu körperlichen und psychischen Belastungen.

Heute sind in der Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe folgende Punkte unerlässlich:

- Wahrnehmung für Stress schärfen
- Entspannungsimpulse kennenlernen und einsetzen
- Achtsamkeit mit sich selbst und anderen als neue entspannende Haltung kultivieren

Förderlich für unsere ganzheitliche Gesundheit ist es, den Alltag nicht bloß zu „überstehen“ oder oft frustriert auf „bessere Zeiten“ zu warten, sondern ihn kraftvoll und doch gelassen mit einem Wissen und Zugang um unsere Kraftquellen und Ressourcen zu meistern. Viele Studien haben nachgewiesen, dass gelebte Achtsamkeit und Einsatz von Entspannung langfristig und nachhaltig zu mehr Zufriedenheit und Gesundheit, zu mehr Selbstvertrauen und mehr Lebensfreude führen.

<b>Seminarziele:</b>	<b>Sonstiges:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Erlernen von Entspannungsmethoden</li><li>• Verschiedene Stressbewältigungs- und Stressvermeidungsstrategien auf sich anwenden können</li><li>• Die Haltung der Achtsamkeit und Wertschätzung als Selbstfürsorge und Stressbewältigung lernen</li></ul>	<p>Alle Übungseinheiten werden in einem Handout ausgehändigt</p> <p>Bitte Schreibunterlagen und bequeme Kleidung mitbringen</p> <p>Bei inhaltlichen Fragen können Sie gerne Kontakt aufnehmen: <a href="http://www.lilli-tissen.de">www.lilli-tissen.de</a></p>

---

## Seminarinhalte

### Hilfen gegen Stress

#### Ruhepunkte setzen zur Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe

Mo, 04.02.19 – Fr, 04.02.19

#### **Montag:**

- 9:30h Ankommen: Begrüßung, Kennenlernen, Organisatorisches und thematischer Einstieg  
Stress und sein Ursprung / Entspannung und sein Ursprung | Grundaspekte der Achtsamkeit: Theorie und Praxis
- 13:00h Pause
- 14:15 - 16.00h Leichte Körperübungen zur Entspannung und Vitalisierung aus dem Yoga und der Kinesiologie  
Stressursachen im alltäglichen Sprachgebrauch erkennen und umwandeln

#### **Dienstag:**

- 9:00h Meditation – Theorie und Praxis (Atemmeditation, Geh-Meditation und Bodyscan)  
Stresssituationsanalyse / Analyse von stressauslösenden Gedanken  
Vermittlung der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson
- 13.00h Pause
- 14:15 - 16.00h Leichte Körperübungen zur Entspannung und Vitalisierung aus dem Yoga und der Kinesiologie  
Achtsamkeitsübungen für eine entspannte Kommunikation

#### **Mittwoch:**

- 9:00h Wiederholung der Meditationspraxis  
Emotionale Kompetenz in Stresssituationen | Aktivieren des parasympathischen Nervensystem
- 13:00h Pause
- 14:15 - 16.00h Leichte Körperübungen zur Entspannung und Vitalisierung aus dem Yoga und der Kinesiologie

#### **Donnerstag:**

- 9:00h Wiederholung der Meditationspraxis  
Lösungsmöglichkeiten in Stresssituationen finden | Stress erkennen, verstehen und auflösen
- 13:00h Pause
- 14.15 - 16.00h Leichte Körperübungen zur Entspannung und Vitalisierung aus dem Yoga und der Kinesiologie

#### **Freitag:**

- 9:00h Wiederholung der Meditationspraxis  
Nutzen der Achtsamkeit und Entspannung für die Stressbewältigung und für den Alltag
- 12.00h Pause
- 13.00 – 15.00h Achtsame Kommunikation bei Wut und Ärger nach M. Rosenberg  
Reflexion der Woche und Abschluss-Runde