

Selbstmanagement und Stressmanagement

Theoretische Grundlagen

Hier soll Basiswissen zum Thema vermittelt werden, wie z. B.:

- Stress – was ist das eigentlich?
- Wie entsteht Stress?
- Welche Symptome gibt es?
- Ursache-Wirkungs-Modell

Nutzen

Um sich über Stressbewältigung zu unterhalten, ist eine gemeinsame Sprache und ein gemeinsames Begriffsverständnis Voraussetzung, daher ist eine gemeinsame Grundlage als Ausgangspunkt unabdingbar.

Individuelle Stressanalyse

Hier wollen wir uns mit der subjektiven Befindlichkeit befassen, wie z. B.:

- Was löst bei mir persönlich Stress aus?
- Welche Symptome zeige ich und was bedeuten sie?
- Welche inneren Antreiber kenne ich?
- Was bereitet mir positiven Stress?

Nutzen

Die subjektive Identifikation mit dem Thema ist erfahrungsgemäß hoch. Jeder und jede kennt Stress. Um etwas gegen den Stress tun zu können und sich selbst besser managen zu können, muss jeder seine Selbstwahrnehmung sensibilisieren. Diese Sensibilisierung soll individuell erarbeitet werden.

Von der Vision zur konkreten Tagesplanung

Hier beschäftigen wir uns mit unserer Alltagsstruktur und unserer Motivation. Dazu gehören z. B. folgende Fragestellungen:

- Was will ich eigentlich erreichen?
- Warum will ich es?
- Wie realistisch ist es?
- Was kann ich konkret dafür tun?

Nutzen

Ohne Ziel gibt es keinen Weg, keine Erfolgserlebnisse. Um eigene Ziele zu entwickeln, muss jeder seine Visionen kennen. Wenn man Vision und Ziel kennt, kann man beginnen, nach Wegen und Strategien zu suchen.

Ziele sind das Licht am Ende des Tunnels und daher wollen wir die Zeit nutzen, die persönlichen Ziele konkret zu entdecken und formulieren.

Übungszentrierte Verfahren zur Verbesserung der psychovegetativen Selbstregulierung

Hier werden verschiedene Stressbewältigungsverfahren in der Praxis erprobt, wie z. B.:

- Ist für mich eher ruhige oder eher sportliche Stressbewältigung sinnvoll?
- Welche körperlichen Stressbewältigungsverfahren gibt es?
- Welche geistigen Stressbewältigungstechniken gibt es?
- Wie kann ich und wann sollte ich am besten Stressbewältigungstechniken einsetzen?

Nutzen

Jeder Teilnehmer soll wissen, worauf er selbst zur Stressbewältigung am besten anspricht. Durch die jeweilige praktische Erprobung verschiedener Stressbewältigungsansätze entsteht eine individuelle Wahlmöglichkeit

Methodik

Stress ist auf der einen Seite ein Massenphänomen unserer Zeit, auf der anderen Seite eine sehr sensible individuelle Angelegenheit. Um ein effektives Selbstmanagement zu gestalten, ist das Wissen um die eigene Person Voraussetzung. Wir arbeiten in diesem Training sehr individuell, so dass ein Workshopcharakter entsteht, indem sich jeder Teilnehmer reflektieren kann und auf der Grundlage des vermittelten Wissens einen individuellen Stressbewältigungsansatz erarbeitet.

Ein Paket zur Gesunderhaltung soll erarbeitet werden.
Dieses umfasst in Theorie und Praxis:

- Wissen über Stress
- Wissen zum Thema Ernährung
- Grundbegriffe der Rückenschule und der Fitness
- Kenntnisse von Folgeschäden mangelnder Stressbewältigung, wie z. B. Burnout
- Körperübungen wie progressive Muskelentspannung, Atementspannung
- Geistige Übungen wie Imaginationsübungen, positive Gedanken

Großer Wert wird auf den Transfer des erarbeiteten Stoffes und der erprobten Übungen in den Alltag der Teilnehmer gelegt. In diesem Sinne beschäftigen wir uns zum Abschluss mit der Planung und Umsetzung eines individuellen Selbstmanagements für die Zukunft.

Dauer: 2,5 Tage