

Ausbildung zum Kursleiter für Autogenes Training nach J. H. Schultz

Zusatzmodul



Psychiater und
Psychotherapeut
Johannes Heinrich Schultz
(geb. 1884 in Göttingen; gest.
1970 in Berlin)

Kennenlernen

- Paare bilden
- Interviewe Deinen Partner! Was interessiert Dich?
- Frage auch, was Dein Interviewpartner von diesem Ausbildungsseminar erwartet?
- Seitenwechsel nach ca. 5min
- Stell Deinen Partner in der Runde vor!

Inhalt der Ausbildung

- Grundlagen Stress
- Grundlagen der Entspannung
- Praxisübungen
- Formelhafte Vorsätze
- Konzepteinweisung mit Stundenverlaufsplan
- Zertifizierung von Präventionskursen

Festigung

Praxisübung AT - Grundstufe

- Evaluation Erlebnisse/ Empfindungen/ Irritationen

Grundlagen - Stress

Aufgabe:

Bitte nimm Dir einen Moment Zeit, male ein Bild aus dem hervorgeht, was Dir zum Thema Stress einfällt!

Stelle Dein Bild in der Gruppe vor und teile Deine Gedanken mit!

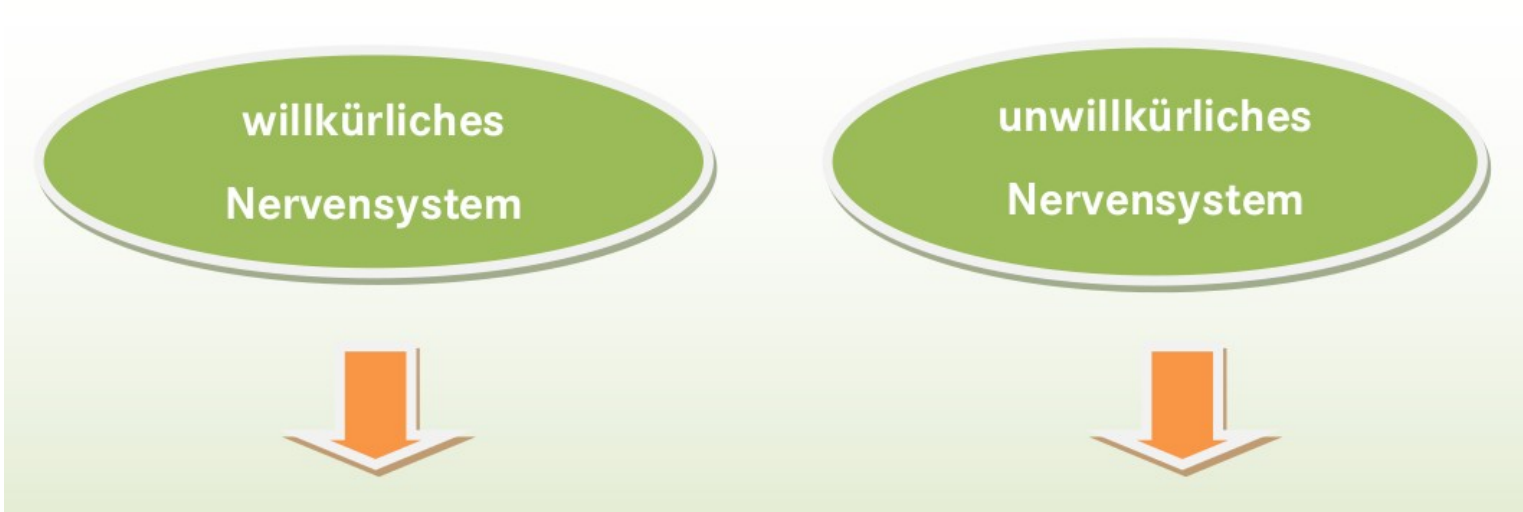
ca. 10 Minuten

Grundlagen - Stress

Möchte man den Stress durch Entspannungstechniken wirkungsvoll bewältigen, sollte man verstehen, welche physiologischen Vorgänge bei Stress- und Entspannungsreaktionen im Körper ablaufen.

Daher wird nachfolgend kurz erläutert, wie unser Nervensystem die einzelnen Körperreaktionen steuert.

Grundlagen - Stress



...enthält alle Nerven, die wir benötigen, um bewusste Bewegungen durchzuführen.

...steuert Funktionen unseres Körpers, die sich unserer Einflussnahme entziehen.

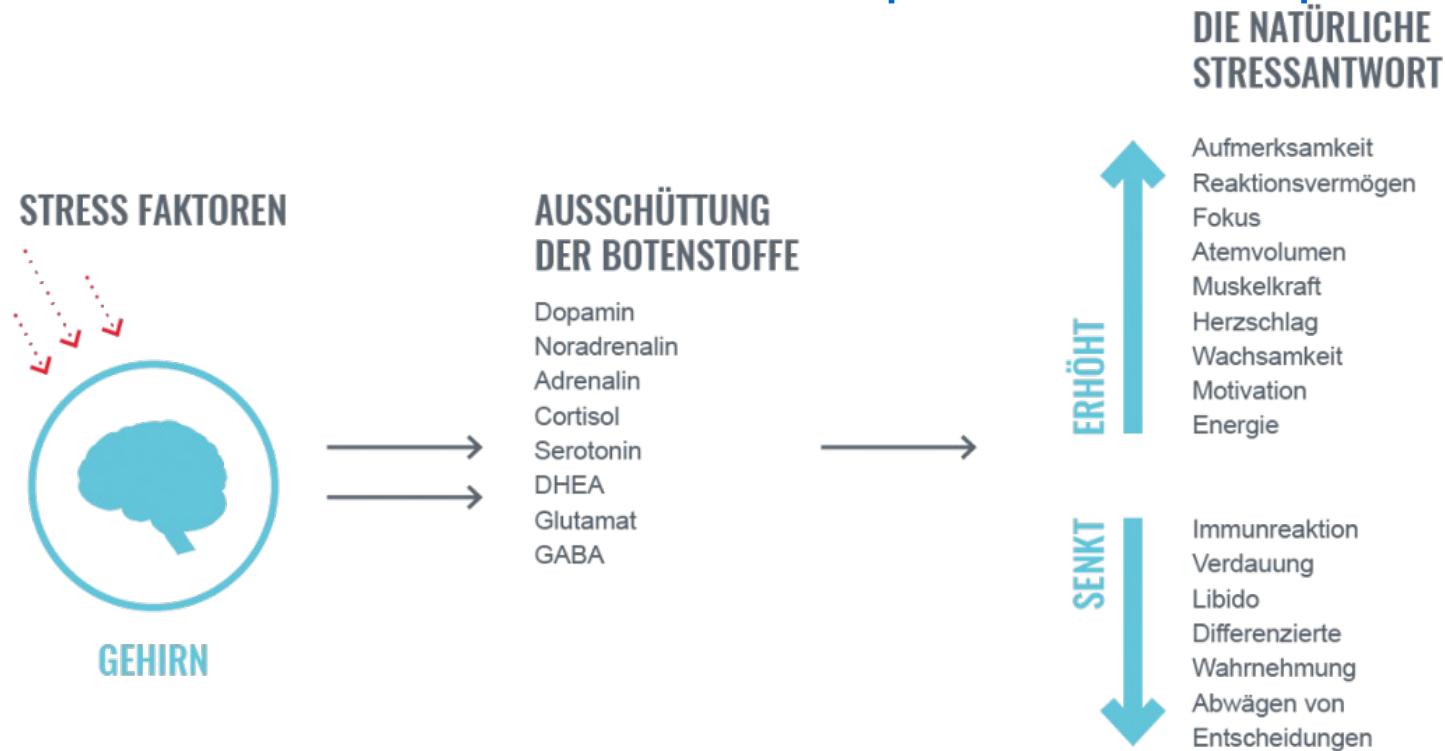
Grundlagen - Stress

Das VNS setzt sich aus zwei Antagonisten zusammen, die die Steuerung der komplexen Vorgänge in unserem Körper übernehmen!

	Sympathisches Nervensystem	Parasympathisches Nervensystem
Vorgänge	<ul style="list-style-type: none">- Energieentladungen- Steuerung abbauender Stoffwechselprozesse, die zur Leistungssteigerung dienen	<ul style="list-style-type: none">- Regeneration- Aufbau von Energiepotentialen- Energiespeicherung

Grundlagen - Stress

Was seit Urzeiten in unserem Körper bei Stress passiert:



Grundlagen - Stress

Botenstoffe

Der Stimmungsmacher – SEROTONIN

- ist ein wichtiger Botenstoff im Gehirn, der im ZNS gebildet wird
- als Glückshormon ist es für unseren Gefühlshaushalt verantwortlich
- ist Vorstufe des Schlafhormons Melatonin, daher besonders wichtig für unseren Schlaf

Grundlagen - Stress

Botenstoffe

Der Wachheitslenker – NORADRENALIN

- bewirkt Steigerung von Blutdruck, Aufmerksamkeit, Konzentration, Leistungsbereitschaft, Motivation und Motorik

Grundlagen - Stress

Botenstoffe

Der Beruhiger – GABA

- steht für Neurotransmitter γ -Aminobuttersäure (aus Gammaaminobutyric)
- hat beruhigenden Effekt auf den Blutdruck
- ist wichtig für unser Gedächtnis und das Lernen
- verhindert Reizüberflutung
- wirkt schmerzstillend, schlaffördernd, krampflösend, stabilisiert den Blutdruck

Grundlagen - Stress

Botenstoffe

Das Hormon der Jugendlichkeit – DHEA

- Anti-Aging-Hormon
- wird aus Cholesterin in der Nebenniere gebildet
- nimmt ab dem 25. Lebensjahr kontinuierlich ab
- wirkt als Gegenspieler zum Cortisol und gleicht Stressreaktionen aus
- → hilft somit bei der Stressbewältigung

Grundlagen - Stress

Botenstoffe

Der Stressmacher – CORTISOL

- wird auch Stresshormon genannt
- dient der Reizanpassung unseres Körpers bei Stress
- aktiviert den Stoffwechsel um Energiereserven zu mobilisieren

Grundlagen - Stress

Botenstoffe

Der Aufputscher – GLUTAMAT

- bekannt als Geschmacksverstärker, gelangt jedoch durch die Verdauung nicht ins Gehirn!
- wird aus Glucose und Glutaminsäure gebildet
- wichtig für Lernen, Gedächtnis, willkürliche, kontrollierte Bewegungen

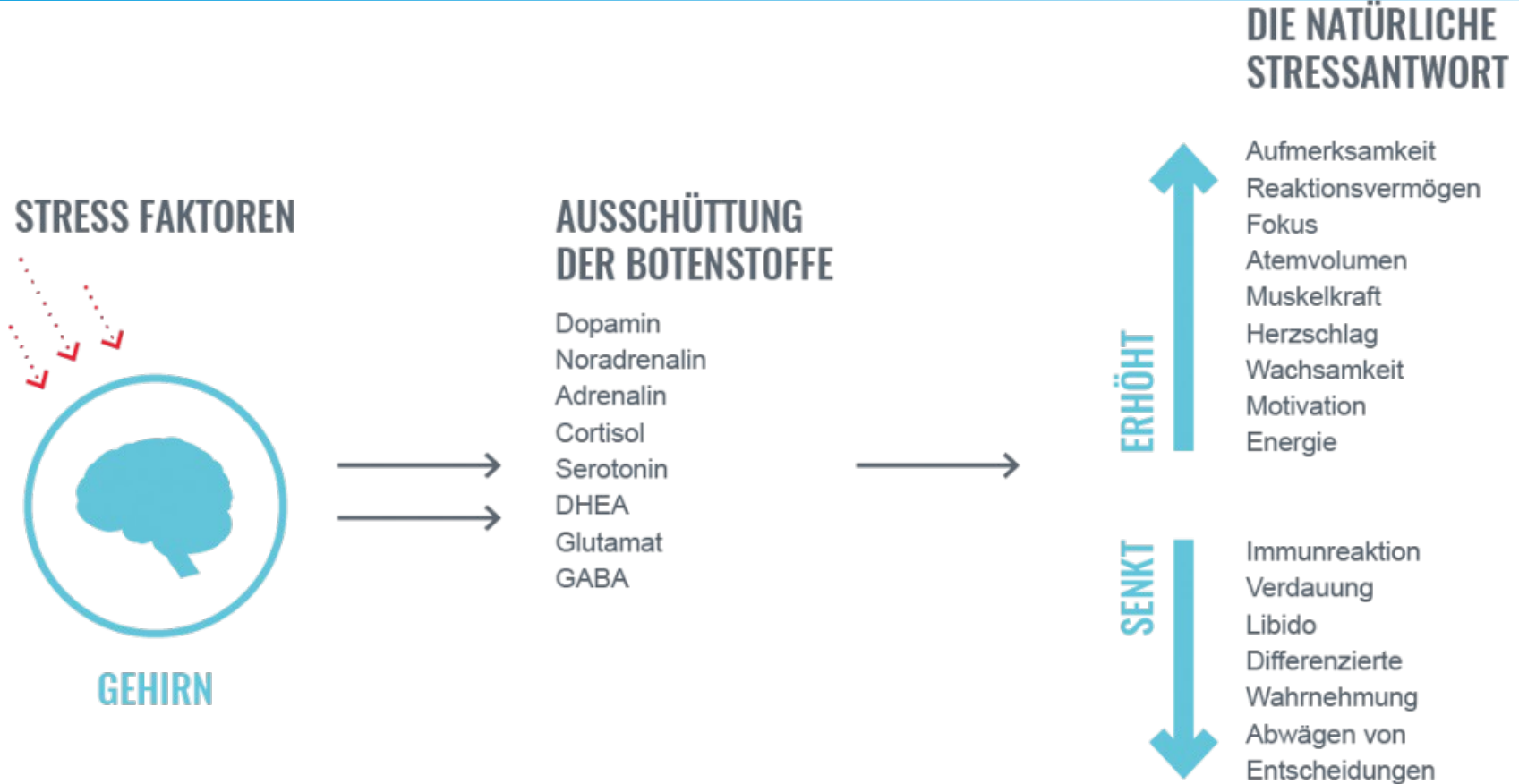
Grundlagen - Stress

Botenstoffe

Der Motivationsbooster – DOPAMIN

- ist einer der wichtigsten Botenstoffe im Gehirn
- wirkt anregend
- sorgt für Koordination, Bewegung, Gedächtnis, Lernen, geistige Leistungsfähigkeit

Grundlagen - Stress



Festigung

Praxisübung AT- Grundstufe

- Paare bilden Erarbeitung der Anleitung
- Anleitung
- Partnerwechsel
- Evaluation Erlebnisse/ Empfindungen/ Irritationen

Grundlagen - Stress

Was ist eigentlich Stress?

- ... ist die Reaktion auf äußere, belastende Reize (Stressoren).
- ... ruft physische und psychische Reaktionen hervor, die uns zur Bewältigung besonderer Aufgaben befähigen.

Grundlagen - Stress

Stressreaktionen

Körperliche Ebene

Behaviorale Ebene

Kognitiv- emotionale Ebene

Grundlagen - Stress

Stressreaktionen auf körperlicher Ebene

- Schneller Herzschlag
- Erhöhte Muskelspannung
- Schnellere Atmung
- **Langfristige Erschöpfung und gesundheitliche Schäden**

Grundlagen - Stress

- Hastiges, ungeduldiges Verhalten
- Betäubungsverhalten
- Unkoordiniertes Arbeitsverhalten
- Konfliktreicher Umgang mit anderen Menschen

Grundlagen - Stress

Stressreaktionen auf Kognitiv-emotionaler Ebene

- Gefühle innere Unruhe, Nervosität und gehetzt sein
- Gefühle der Unzufriedenheit, des Ärgers
- Angst z.B. zu versagen, sich zu blamieren
- Gefühle der Hilflosigkeit, Selbstvorwürfe, Leere im Kopf („Blackout“), Denkblockaden,...

Grundlagen - Stress

Gruppenarbeit Stresstypen

Bildet zwei Gruppen. Erarbeitet die wesentlichen Merkmale der Stresstypen A (Sympathikotoniker) und B (Vagotoniker).

Präsentiert die Ergebnisse, nutze Flipchart oder andere Möglichkeiten.

Ein Gruppenmitglied präsentiert die Ergebnisse, die anderen ergänzen.

Zeit: ca. 30min

Grundlagen - Stress

Gruppenarbeit Stresstypen/ Zusammenfassung

Stresstyp	A (Sympathikotoniker)
Dominanz	Willensanstrengung, Aggressions- und Konkurrenzgefühle, Feindseligkeit
Stress	Wenn die Abfuhr aggressiver Antriebe blockiert wird
Person ist	Nervös, temperamentvoll, unbeherrscht
Psychosomatische Störung	Migräne, Bluthochdruck, Herzneurosen, Arthritis, Diabetes, Rheuma, Überfunktion der Schilddrüse, Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Grundlagen - Stress

Gruppenarbeit Stresstypen/ Zusammenfassung

Stresstyp	B (Vagotoniker)
Dominanz	Kindliche Abhängigkeitsverhältnisse, Minderwertigkeitsgefühle, Angst- und Schuldgefühle
Stress	Wenn die häufig hilfeschendenden Bestrebungen blockiert werden
Person ist	Defensiv, geschockt, traurig, zieht sich zurück
Psychosomatische Störung	

Festigung

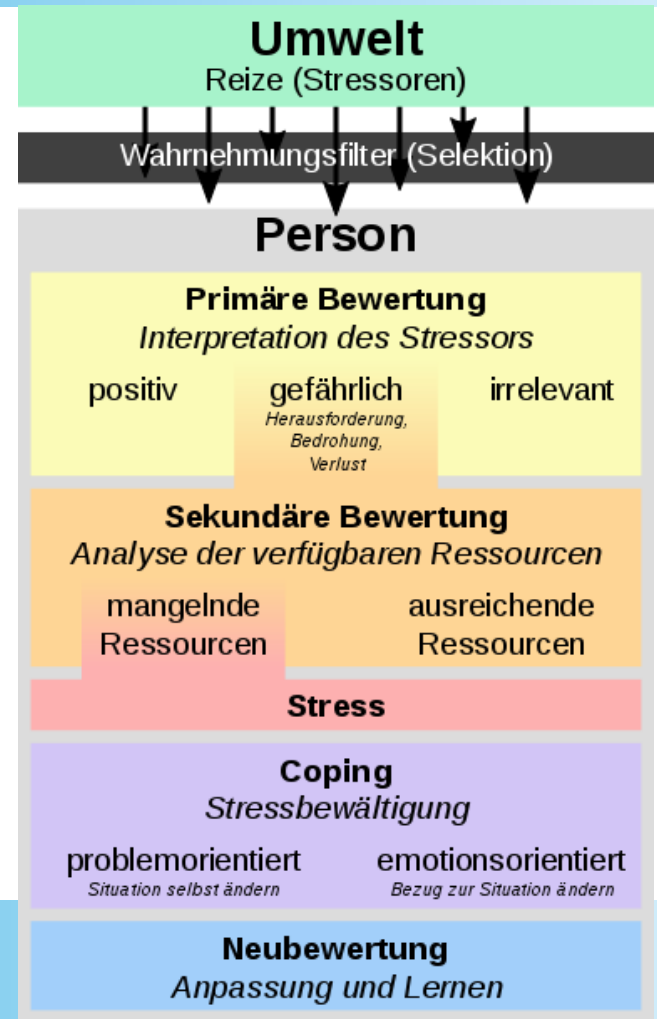
Demo AT- Grund- und Organübungen

- Ruhe, Schwere, Wärme
- Atmung, Herz, Sonnengeflecht, Stirnkühle
- Evaluation Erlebnisse/ Empfindungen/ Irritationen

Grundlagen Stress

Transaktionsmodell nach Lazarus

Ob wir Stress empfinden oder nicht, ist abhängig von der Einschätzung vorhandener Ressourcen, um die Situation zu meistern!



Grundlagen Stress

Gibt es positiven Stress?

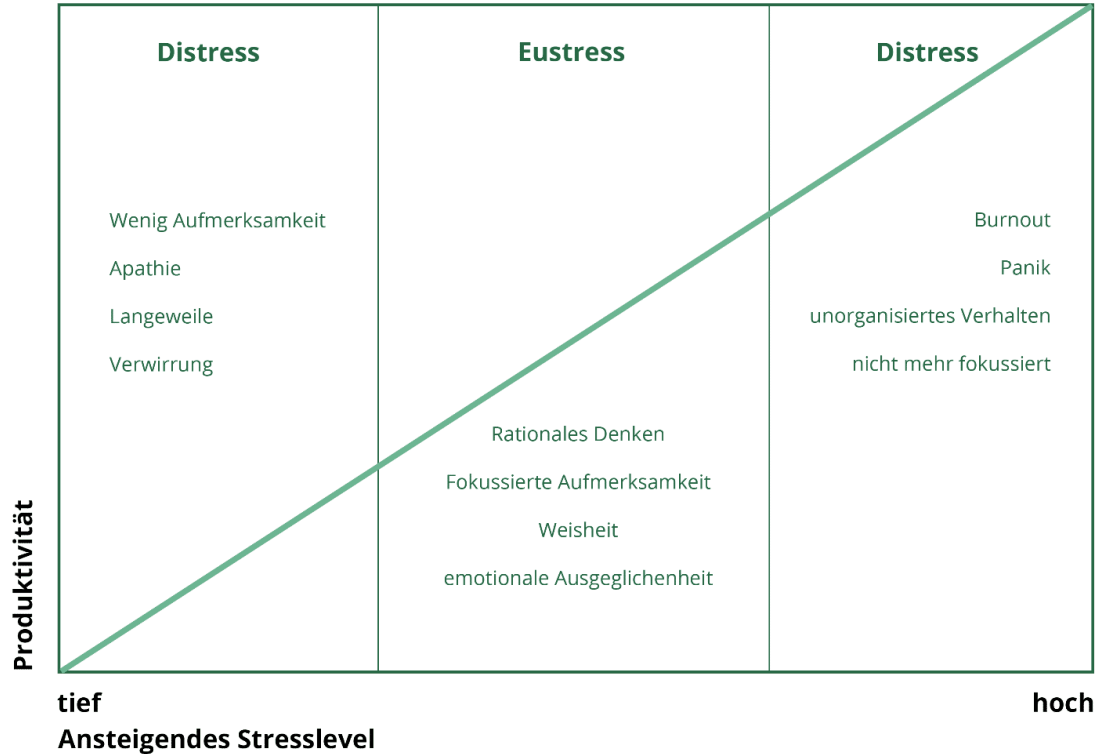


DISSTRESS

EUSTRESS

Grundlagen Stress

Gibt es positiven Stress?



Negativer Stress wird meist durch das Gefühl ausgelöst, bestimmte Situationen nicht unter Kontrolle zu haben bzw. sich selbst nicht unter Kontrolle zu haben.

Grundlagen Stress

Äußere Stressverstärker

Physikalische Stressverstärker	Kälte, Hitze, Lärm, Schulden, unangenehme oder bedrohliche Alltagssituationen (Klima, Verkehr,...)
Physische Stressverstärker	Schmerzen, Hunger, Durst, ...
Mentale Stressverstärker	Prüfungssituationen, Leistungs-, Konkurrenz-, Überforderungsgefühle, Zeitdruck, unklare Vorgaben
Soziale Stressverstärker	Konflikte, ungelöste Probleme, Trennung, Isolation, belastende Arbeitszeiten, ...

Grundlagen Stress

Innere Stressverstärker

Innere Stressoren unterliegen in ihrer Begründung der persönlichen Bewertung der jeweiligen Stresssituation. Sie begünstigen die Wahrnehmung einer Situation oder Person als Stressauslöser.

- hohe Ansprüche
 - unerfüllte Wünsche
 - hohe Erwartungen
 - geringe Belastbarkeit
 - Perfektionismus

Grundlagen - Stress

Gruppenarbeit Stressoren/ Stressauslöser

Bildet zwei Gruppen.

Gruppe A bespricht die Stressoren Biographie, Stress verschärfende Einstellungen, Persönlichkeit, Kommunikation.

Gruppe B bespricht die Stressoren Anforderungen von außen, Bewertungen (ICH), Wahrnehmungen, Reaktionsmuster und Ärgernisse. **(siehe Skript, S. 8)**

Ein Gruppenmitglied präsentiert die Ergebnisse **mit praktischen Beispielen**, die anderen ergänzen.

Zeit: ca. 30min

Festigung

Praxisübung AT- Grund- und Organübungen

- Paare bilden Erarbeitung der Anleitung
- Anleitung
- Partnerwechsel
- Evaluation Erlebnisse/ Empfindungen/ Irritationen

Grundlagen - Stress

Gruppenarbeit Stressoren/ Stressauslöser

Bildet zwei Gruppen.

Gruppe A bespricht die Stressoren Biographie, Stress verschärfende Einstellungen, Persönlichkeit, Kommunikation.

Gruppe B bespricht die Stressoren Anforderungen von außen, Bewertungen (ICH), Wahrnehmungen, Reaktionsmuster und Ärgernisse. **(siehe Skript, S. 8)**

Ein Gruppenmitglied präsentiert die Ergebnisse **mit praktischen Beispielen**, die anderen ergänzen.

Zeit: ca. 30min

Grundlagen der PMR Wiederholung

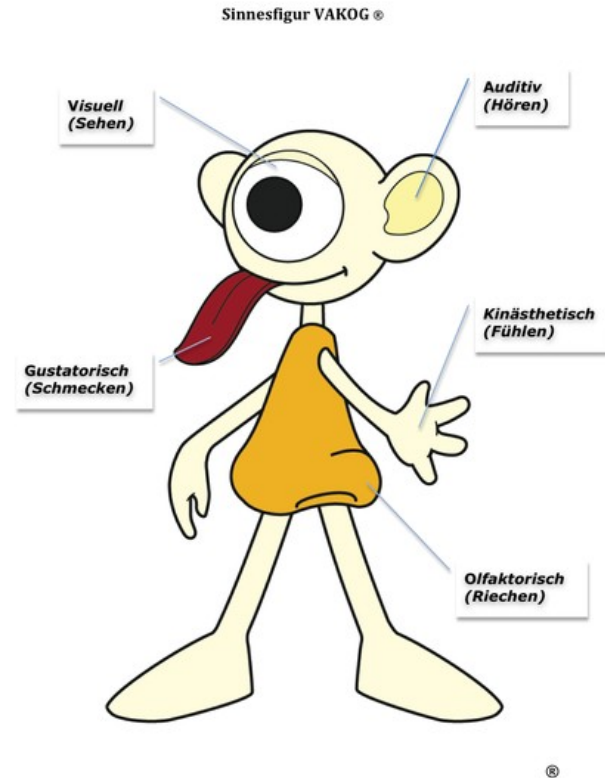
Ruhebilder

- Verstärken den Zustand der Entspannung
- Werden in der Ruhephase visualisiert
- Kann ein Wohlfühlort oder ein Bild des erreichten Ziel sein

Grundlagen der PMR Wiederholung

VAKOG-Prinzip

- **V** isuell
- **A** uditiv
- **K** inästhetisch
- **O** lfaktorisch
- **G** ustatorisch



Grundlagen der PMR Wiederholung

Gruppenarbeit Ruhebilder

1. Bildet Zweiergruppen.
2. Versetze Deinen Gruppenpartner in eine kleine Entspannung.
3. Erarbeite durch Nachfragen sein Ruhebild. Nutze Formulierungen nach dem VAKOG- Prinzip.
4. Fasse das Ruhebild noch einmal zusammen und schaut, was es zu ergänzen gibt? Gönnst Euch eine kurze Pause und wechselt die Position

Zeit: ca. 45min

Festigung

Zusatzübung

Habe ich die Wirkungsweise des Autogenen Trainings verstanden, kann ich individuelle Formeln in alle Körperregionen senden!

z.B.: Schulter/ Nacken

Bild: warmer Wasserstrahl massiert die Schulter/
Nackelmuskulatur

Festigung

Zusatzübung

Formel: meine Schulter- und Nackenmuskulatur ist locker,
weich und entspannt

Festigung

Brainstorming

Welche Körperregion, welches Organ möchtest Du suggestiv beeinflussen?

Welches Bild würdest Du einsetzen?

Wie lautet die anzuwendende Formel?

Festigung

Demo Ruhebild/ Zusatzübung

- Grundübung
- Leib- oder Organübung
- Zusatzübung
- Ruhebild
- Evaluation Erlebnisse/ Empfindungen/ Irritationen

Formelhafte Vorsätze

- Eingefahrene Verhaltensweisen, die man selber ändern möchte, werden durch die formelhaften Vorsatzbildung aufgebrochen.
- Einsatz zwischen Sonnengeflecht- und Stirnkühleübung.
- Zwischen 10 bis 30 Wiederholungen des Vorsatzes.

Formelhafte Vorsätze

- helfen bei Bewältigung störender Verhaltensweisen
- ähneln der posthypnotischen Suggestion
- Vorsätze prägen sich im Unterbewusstsein ein

Ergänzende Methode zum Heilen von Phobien,
Angststörungen, Anpassungsstörungen, ...

Formelhafte Vorsätze

Spezifische Formeln

- Wenn körperliche Störungen vorhanden sind
- Anwendbar bei Herz- Verdauungs- Lungenfunktion (bereits in den Grundübungen enthalten)
- Spannungen im Schulter- Nackenbereich (Spannungskopfschmerz)

Formelhafte Vorsätze

Prüfe vor Erstellung der Formelhaften Vorsätze, ob:

1. die Voraussetzungen für einen Veränderungsprozess gegeben sind

- Problembewusstsein
- Veränderungsmotivation
- Zielsetzung

Formelhafte Vorsätze

Prüfe vor Erstellung der Formelhaften Vorsätze, ob:

2. die Zielsetzungen funktional sind

- Lernziele und keine Könnnerziele
- Autarke Zielerreichbarkeit
- Keine irrationale Gelassenheit

Formelhafte Vorsätze

Schritte bei der Erstellung formelhafter Vorsätze

1. Problemanalyse
2. Zielanalyse
3. Entwicklung einer persönlichen Formel

Formelhafte Vorsätze

Anforderungen an Formeln

- Gegenwarts- und Wirklichkeitsform („Ich bin...“ statt „Ich werde...“)
- Muss kurz sein (<10 Wörter)
- Eigengedanken des Übenden enthalten
- Bezug auf die Störung bzw. zu beseitigende Verhaltensweise

Formelhafte Vorsätze

Anforderungen an Formeln

- Soll positiv formuliert sein
- Ruhiger, gleichmäßiger Sprachrhythmus
- Einbeziehung eigener Sprachgewohnheiten (z.B. Dialekt)
- Erreichbares Ziel

Formelhafte Vorsätze

Aufgabe:

- Bildet drei Gruppen
- Bespricht formelhafte Vorsätze zu drei unterschiedlichen Themen
- Orientiert Euch an den drei Schritten zur Erstellung formelhafter Vorsätze
- Ein TN stellt Ergebnisse vor, die Gruppe darf ergänzen

- ca. 20min

Grundlagen - Stress

Folgen von chronischem Stress

a) körperliche Symptome

- Energiemangel, chronische Müdigkeit, Schwächegefühl
- Schlafstörungen
- geschwächte Abwehrkräfte (häufige Infekte)
- psychosomatische Symptome (Kopf-/Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Störungen, Magen-Darm-Beschwerden)
- reduzierte Libido, sexuelle Störungen

Grundlagen - Stress

Folgen von chronischem Stress

b) Emotionale Erschöpfungssymptome

- Überdruß: Alles ist zu viel
- Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit
- Gefühl von innerer Leere
- Reizbarkeit, Ärger, Schuldzuweisung
- geistig-mentale Erschöpfung
- Abbau von kognitiver Leistungsfähigkeit, Konzentrationsmangel, Vergesslichkeit

Grundlagen - Stress

Folgen von chronischem Stress

c) Emotionale Erschöpfungssymptome

- Verlust an Kreativität
- Zynismus
- negative Einstellung zur eigenen Person, zur Arbeit, zum Leben allgemein
- Gedanken der Sinnlosigkeit

Grundlagen - Stress

Folgen von chronischem Stress

d) Soziale Erschöpfungssymptome

- Verlust des Interesses an Anderen
- sozialer Rückzug
- Gefühl, von anderen ausgesaugt zu werden, andere Menschen werden als Belastung gesehen
- Verlust an Empathie (zunehmende Verständnislosigkeit)
- Depersonalisierung („Entmenschlichung“): Andere Menschen werden entpersönlicht, nur noch als Fall oder Nummer behandelt

Grundlagen der PMR

Das ABC- Model

Beispiel:

1. A: Wahrnehmung: Leichtes Zwicken im Fuß
2. B: Das ist bestimmt etwas Schlimmes, ich hatte das neulich schon, bestimmt ist das ein Hinweis auf eine Durchblutungsstörung ... Oh Gott, ich werde meinen Zeh verlieren
3. C: Emotion/ Verhalten: Angst, Sorge usw. Fokus auf das Symptom, Arztbesuch, ggf. anzweifeln der Diagnose

Grundlagen der PMR

Das ABC- Model

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüber zu gehen und ihn aus zu borgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile? Vielleicht hat er die Eile nur vorgetäuscht und er hat was gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts getan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort.

Grundlagen der PMR

Das ABC- Model

Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat.

Jetzt reicht´s mir wirklich. - Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch bevor er "Guten Tag" sagen kann, schreit ihn unser Mann an: "Behalten Sie ihren Hammer". -

Paul Watzlawick: Anleitung zum Unglücklich sein

Festigung

Praxisübung AT- Grund- und Organübungen, Zusatz und Ruhebild

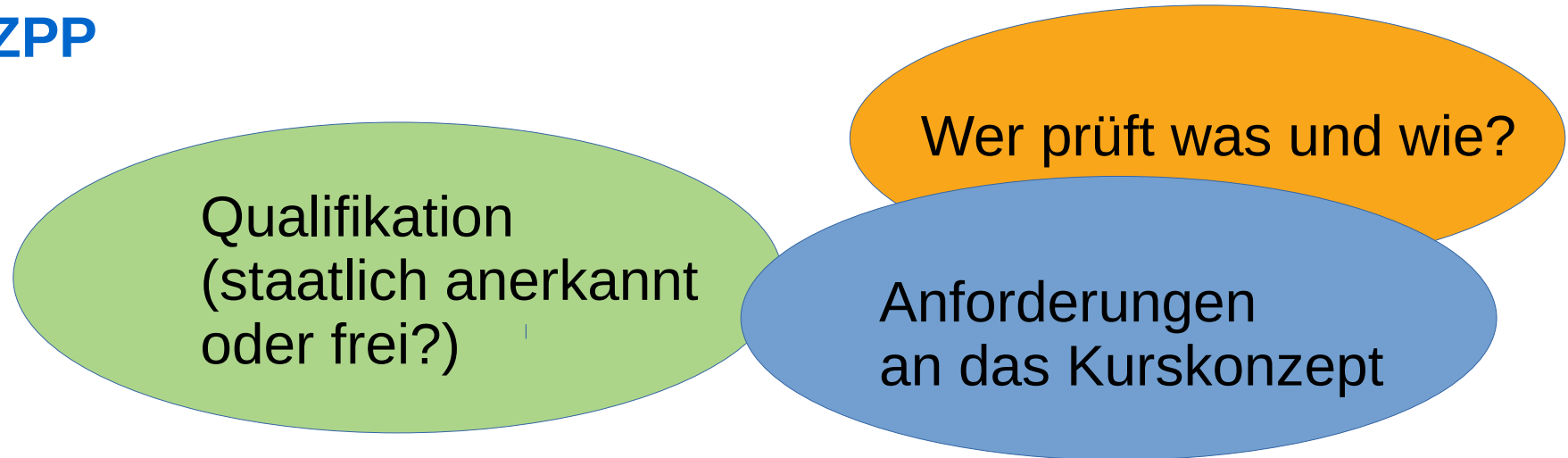
- Paare bilden Erarbeitung der Anleitung
- Anleitung
- Partnerwechsel
- Evaluation Erlebnisse/ Empfindungen/ Irritationen

Was ist die Zentrale Prüfstelle für Prävention (ZPP)?

Die Zentrale Prüfstelle Prävention ist eine seit dem 1. Januar 2014 tätige Gemeinschaftseinrichtung der Krankenkassen in Deutschland mit dem Ziel, Präventionskurse gemäß § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V nach einheitlichen Kriterien zu prüfen.

Einweisung in das Kurskonzept nach §20 SGB V

ZPP



- Fachwissenschaftliche Kompetenzen (abhängig von Studien- und Berufsabschlüssen)
- Fächerübergreifende Kompetenzen (abhängig von Studien- und Berufsabschlüssen)
- Fachpraktische Kompetenz (Zusatzqualifikation) durch das MIFW ✓
- Einweisung in das Programm durch das MIFW³ ✓

Einweisung in das Kurskonzept nach §20 SGB V

Hinterlegte Kurse

- 12 Kurseinheiten zu je 60min
- 10 Kurseinheiten zu je 75min
- Inhaltliche Beschreibung ab Skript, S. 36

Gruppenaufgabe

Bildet Gruppen zu zwei – drei Teilnehmern.

Bereitet gemeinsam eine Unterrichtseinheit vor. Ein Teilnehmer ist der Leiter, der zweite sichert die Schritte des Leiters, ist also Co-Leiter.

In der großen Gruppe führt der Leiter die vorbereitete Kursstunde durch.

Vorbereitungszeit: ca. 90min

Einweisung in das Kurskonzept nach §20 SGB V

Gruppenaufgabe

Demo 1. Stunde

ca. 60 Minuten inkl. Auswertung

Grundlagen - Stress

Bin ich gestresst? Der Stresstest

Notiere die für Dich passenden Antworten auf einem Zettel!

Grundlagen - Stress

1. Die Atmosphäre in meiner Familie ist so angespannt, dass ich nicht richtig mitteilen kann, was mich aktuell bewegt.	trifft gar nicht zu trifft weniger zu trifft in etwa zu trifft genau so zu	1 2 3 4
2. Die hohe Verantwortung in Familie und Beruf lastet schwer auf mir.	gar nicht selten meistens immer	1 2 3 4
3. Obwohl ich viel unter Menschen bin, fühle ich mich oft alleine und isoliert.	trifft gar nicht zu trifft weniger zu trifft in etwa zu trifft genau so zu	1 2 3 4

Grundlagen - Stress

4.	Meine aktuellen Aufgaben – beruflich oder privat – drohen mir über den Kopf zu wachsen.	trifft gar nicht zu trifft weniger zu trifft in etwa zu trifft genau so zu	1 2 3 4
5.	Meine Aufgaben gehen mir leicht von der Hand und ich kann dabei meine persönlichen Stärken einsetzen.	überwiegend meistens selten nie	1 2 3 4
6.	Das zwischenmenschliche Klima in Beruf und Familie trägt zu meinem Erfolg bei.	ja, eindeutig meistens weniger gar nicht	1 2 3 4

Grundlagen - Stress

7.	Der Termindruck in meinem Alltag ist so hoch, dass meine Arbeits- und Lebensqualität darunter leiden.	trifft gar nicht zu	1
		trifft weniger zu	2
		trifft in etwa zu	3
		trifft genau so zu	4
8.	Ich muss alles im Griff und unter Kontrolle haben.	trifft gar nicht zu	1
		trifft weniger zu	2
		trifft in etwa zu	3
		trifft genau so zu	4
9.	Man sollte gestellte Aufgaben immer zu hundert Prozent erfüllen.	trifft gar nicht zu	1
		trifft weniger zu	2
		trifft in etwa zu	3
		trifft genau so zu	4

Grundlagen - Stress

10. Niemand soll merken, wie es in mir aussieht.	trifft gar nicht zu trifft weniger zu trifft in etwa zu trifft genau so zu	1 2 3 4
11. Ich habe häufig Kopfschmerzen oder andere chronische Schmerzen, Schlafstörungen, Magen-Darm-Beschwerden oder Muskelverspannungen.	nein selten oft sehr oft	1 2 3 4
12. Konzentration und Merkfähigkeit haben bei mir in letzter Zeit abgenommen.	trifft gar nicht zu trifft weniger zu trifft in etwa zu trifft genau so zu	1 2 3 4

Grundlagen - Stress

13. Ich kann gut abschalten und mich entspannen.	immer meistens selten nie	1 2 3 4
14. Ich trinke Alkohol oder nehme Medikamente ein, um mich zu entspannen.	nie fast nie regelmäßig täglich	1 2 3 4
15. Ich nehme mir Zeit für Bewegung und Sport.	täglich regelmäßig selten nie	1 2 3 4

Grundlagen - Stress

Auswertung – alle Werte addiert?

15 bis 29 Punkte:

Stress scheint für Dich ein Fremdwort zu sein. Es sieht so aus, als würdest Du alles „mit links“ machen und selbst in kniffligen Situationen völlig cool bleiben.

Achte auch weiterhin auf Deine Gefühle, tausche Dich mit Deinen Kollegen und Angehörigen aus und treibe Sport. Dann bleibt Dein Leben so Stressarm wie es ist.

Grundlagen - Stress

30 bis 44 Punkte:

Dein Stresspegel liegt nicht mehr ganz im grünen Bereich. Es gibt eine ganze Reihe von Stressfaktoren, die es zu finden, analysieren und aus zuschalten gilt. Schau Dir die Fragen mit hoher Punktzahl noch einmal genau an. So kannst Du erkennen, ob die Stressfaktoren in Deinem privaten oder beruflichen Umfeld bzw. in Deinen eigenen Einstellungen zu finden sind.

Grundlagen - Stress

Sorge für ausreichende Entspannung und lerne, auch einmal „nein“ zu sagen. Dein Stress kann auch schon Folgen zeigen:

Hast Du vor allem die Fragen 11 bis 15 mit hohen Punktzahlen bewertet? Dann leidet wahrscheinlich schon Deine Gesundheit unter der Stressbelastung.

Hier gilt umso mehr: Ran an die Stressfaktoren!

Grundlagen - Stress

45 bis 60 Punkte:

Bei Dir scheint es stresstechnisch zu „brennen“. Es gibt kaum einen Bereich, der Dich nicht stresst – privat, beruflich und bei Dir selbst.

Du solltest dringend etwas unternehmen! Denke daran: Deine Situation ist nicht unveränderlich! Friss Deine Probleme nicht in hinein, sondern ziehe Fachleute zu Rat. Im Betrieb lassen sich Stressfaktoren mit Hilfe von Betriebsarzt, -rat und Vorgesetzten reduzieren.

Grundlagen - Stress

Leidest Du massiv unter körperlichen oder seelischen Folgen des Stresses, solltest Du therapeutische Unterstützung suchen. Eine kognitive Verhaltenstherapie ist in vielen Fällen sinnvoll.

Quelle: www.allianz.de/gesundheitswelt

Grundlagen - Stress

Exklusiver Stresstest von Planet Wissen

Wie funktioniert der Test?

Überlege, inwieweit die einzelne Aussage im Test auf Dich zutrifft. Vergib dazu Punkte von 1 bis 7. Dabei bedeutet 1 "trifft nicht zu" und 7 "trifft voll zu". Notiere die Punkte.

Grundlagen - Stress

Exklusiver Stresstest von Planet Wissen

- 1) Ich habe zu wenige Möglichkeiten, mich zu erholen und meinen Akku wieder aufzuladen.
- 2) Ich spüre bereits körperliche Auswirkungen meiner hohen Belastung, zum Beispiel Verspannung, Müdigkeit, Magenbeschwerden, Lustlosigkeit – auch sexuell, Schwitzen, hoher Puls, Kopfschmerz.
- 3) Ich bin mit mir selbst unzufrieden. **(1 – 7 Punkte)**

Grundlagen - Stress

Exklusiver Stresstest von Planet Wissen

- 4) Mich wirklich über etwas zu freuen, ist selten geworden in meinem Leben.
- 5) Es gibt Phasen, in denen mir der Antrieb fehlt. Dann fallen mir einfachste Dinge schwer.
- 6) Manchmal ärgern mich selbst kleine Dinge und machen mich nervös.

(1 – 7 Punkte)

Grundlagen - Stress

Exklusiver Stresstest von Planet Wissen

7) Ich habe keine Freude an meiner Arbeit.

8) Zur Entspannung nutze ich Alkohol oder Medikamente.

9) Ich bin leicht zu entmutigen.

10) Ich laufe mit meinen Vorstellungen oft gegen eine Wand.

(1 – 7 Punkte)

Grundlagen - Stress

Exklusiver Stresstest von Planet Wissen

11) Ich habe wenig echte Freunde, die diese Bezeichnung wirklich verdient haben.

12) Ich neige zum Grübeln.

13) Ich sehe keine Möglichkeit, dem Arbeitsdruck zu entkommen.

(1 – 7 Punkte)

Grundlagen - Stress

Exklusiver Stresstest von Planet Wissen

- 14) Oft schlafe ich nicht durch, sondern wache nachts auf.
- 15) Ich kann nicht ruhen, bevor ich das geschafft habe, was ich mir vorgenommen habe.
- 16) Ich lasse meine sozialen Kontakte schleifen.

(1 – 7 Punkte)

Grundlagen - Stress

Exklusiver Stresstest von Planet Wissen

17) Ich habe zu wenig Bewegung.

18) Ich neige zu Angst vor dem Versagen.

(1 – 7 Punkte)

Grundlagen - Stress

Auswertung

18 - 53 Punkte

Es sieht ganz so aus, als hätten Sie kein gravierendes Stress-Problem. Dennoch tun Sie gut daran, auf Ausgleich für psychische Belastung zu achten.

Die meisten Menschen sind heutzutage belastet durch vielfältige Aufgaben. Dazu tragen bei vielen zum Beispiel der schnelle Wechsel von Umfeldbedingungen, Reizüberflutung, Arbeitsbelastung, Häufung von Alltagsthemen, Sorge um den Arbeitsplatz, Schulden oder aber auch Beziehungsprobleme bei.

Grundlagen - Stress

Auswertung

Denken Sie dabei vor allem an die Bereiche Bewegung, gesunde Ernährung, freundschaftliche soziale Beziehungen und private wie berufliche Erfolgserlebnisse. Betrachten Sie Ihre Gesundheit wie ein Konto, das man schneller oder langsamer aufbrauchen kann.

Grundlagen - Stress

Auswertung

54 - 89 Punkte

Bei Ihnen besteht Handlungsbedarf. Es ist bei Ihnen bereits so weit, dass Sie sich grundsätzlich Gedanken machen sollten über Ihre Belastungen. Wenn Sie weiter so "ungebremst" mit Ihrer seelischen und körperlichen Gesundheit umgehen, werden sich nach und nach Beschwerden einstellen, die Ihren Lebensvollzug eventuell beträchtlich einschränken können. Entfernen Sie sich einmal weit aus Ihrem Umfeld und denken Sie über den Sinn Ihres Lebens nach.

Grundlagen - Stress

Auswertung

90 - 126 Punkte

Alarm! Sie sitzen bereits tief in der "Falle Stress". Viele Ihrer Leidensgenossen verfahren nach dem Motto: "Der Krug geht so lange zum Brunnen, bis er bricht" – und werden richtig krank. Hängen Sie dem Aberglauben an, Ihnen sei nicht mehr zu helfen, Sie kämen da nicht raus? Unsinn!

Gehen Sie zu Ihrer Krankenkasse und lassen Sie sich beraten. Ihre Probleme haben heute viele Menschen.

Grundlagen - Stress

Auswertung

Davon kann der Berater Ihnen ein Lied singen. Sie werden sehen, dass nichts von dem, was Sie belastet, peinlich ist. Von vielen Krankenkassen weiß ich, dass sie heute hervorragende Programme zur Stressbewältigung anbieten.

Ihre wichtigste Regel: **Bleiben Sie mit Ihrem Problem nicht allein, sondern wenden Sie sich an qualifizierte Fachleute. Die verstehen Ihr Problem garantiert, ohne schlecht über Sie zu denken.**

Quelle: [/www.planet-wissen.de/gesellschaft/krankheiten/stress/](http://www.planet-wissen.de/gesellschaft/krankheiten/stress/)

Einweisung in das Kurskonzept nach §20 SGB V

Gruppenaufgabe

Demo 2. Stunde

ca. 60 Minuten inkl. Auswertung

Methodik

- Gruppengröße
- Raumgröße
- Erreichbarkeit
- Kurszeiten

Methodik

- Stundenaufbau
- Preisgestaltung
- Werbung
- Was fehlt an dieser Stelle noch?

Kursmethodik

Gruppenaufgabe/ Motivation

Ein gutes Lernergebnis wird durch stetiges Üben erreicht.

Besprecht in der Gruppe Möglichkeiten der Motivation, sammelt und präsentiert Eure Ideen, um die Teilnehmer zu einem guten Lernerfolg zu führen.

Ein Teilnehmer präsentiert die Ergebnisse, die anderen Gruppenmitglieder ergänzen.

Zeit: ca. 30min

Motivation und Evaluation

Evaluation der Effekte/ Erfolgskontrolle

- Vorher- Nachhermesseung (mündlich oder schriftlich)

1. Belastung vor der Übung	stark			mittel			leicht				
2. Konzentration	schlecht	1	-	2	-	3	-	4	-	5	gut
3. Entspannung	schlecht	1	-	2	-	3	-	4	-	5	gut

Motivation und Evaluation

Evaluation der Effekte/ Erfolgskontrolle



Motivation und Evaluation

Veränderungsmotivation

- Dringlichkeit

Wie dringend ist es für Sie mit Hilfe des Autogenen Trainings zu entspannen?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

gar nicht wichtig

extrem wichtig

Motivation und Evaluation

Veränderungsmotivation

- Zuversicht

Wie zuversichtlich sind Sie, mit dem Erlernen und Anwenden des Autogenen Trainings im Alltag auch Verbesserungen hinsichtlich zu... erreichen?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

gar nicht wichtig

extrem wichtig

Grundlagen der PMR

Veränderungsmotivation

- Bereitschaft

Wie hoch ist Ihre Bereitschaft, jetzt mit dem Erlernen des Entspannungsverfahrens zu beginnen?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

gar nicht wichtig

extrem wichtig

Einweisung in das Kurskonzept nach §20 SGB V

Gruppenaufgabe

Demo 3. Stunde

ca. 60 Minuten inkl. Auswertung

Trainer, Coach oder Therapeut?

Was bin ich?

Trainer

Coach

Therapeut



AT- Zusatzmodul - Fragen

Da war noch was!

Was ich noch
wissen möchte?



Grundlagen - PMR