

# Spannungsfelder entdecken – ganzheitlich erden

## Absicht des Referats

- Sein eigenes Bindungsmuster und damit die eigene Stresstoleranz erkennen
- Eine Übersicht von möglichen Stressoren (Auslöser von Stress) kriegen
- Verständnis für unterschiedliche Reaktionen in Stress-Situationen gewinnen
- Konkrete Beispiele zur Optimierung der eigenen Stressfaktoren bekommen
- Mitmenschen in Sachen Stress zu verstehen und allenfalls zu unterstützen

Der Ursprung von emotionalem Stress liegt in unseren Bindungsmustern. Die Art und Weise, wie wir in dieser Welt willkommen geheißen wurden, formte unsere Lebensweise genauso, wie die Erziehung durch unsere Eltern. Als Kind unterstützt und behütet, oder aber unbeachtet und einsam aufzuwachsen, bietet dem heranwachsenden Menschen nicht die gleiche Grundlage. Wer in einem fürsorglichen Umfeld aufwuchs hat eine sichere Bindung und ist stressresistenter.

Die inneren Antreiber für Stress haben verschiedene Wurzeln. Zur besseren Übersichtlichkeit sind die Spannungsfelder in fünf Bereiche unterteilt: Biografie, Körper, Umfeld, Realität und Methodik. Das Referat befasst sich hauptsächlich mit diesen fünf Arbeitsfeldern und damit detailliert mit den tiefen, oft unbewussten Auslösern von Stress. Konkrete Beispiele zeigen dem Zuhörer das Potential auf, persönliche Stress-Situationen zu verstehen und gelassener damit umzugehen. Praktische Inputs gibt's zum Abschluss des Referats.

## Themenbereiche

Bindungsmuster sind die Basis für Stress  
Der große Einfluss von aussen  
Die fünf Spannungsfelder  
Biografie - Körper - Umfeld - Realität - Methodik  
Verhalten an der Kontaktgrenze / konkrete Spannungen im Alltag

## Umsetzung im Alltag

Selbstregulation durch aktive Selbsthilfe  
Unterstützung durch psychodynamische Begleitung  
Konkrete Umsetzung – Stress-Toleranz-Fenster  
Zeitfenster für offene Fragen

## Dauer des Referats

120 Minuten inklusive Pause

## Räumlichkeit und Infrastruktur

Seminar- oder Gruppenraum mit Bestuhlung, Freifläche und Flipchart

## Referent

Kilian Sigrist, Psychodynamische Körperarbeit

## Weiterführende Möglichkeiten nach dem Referat

Aktiver Vortrag „Körperorientierte Selbsthilfe bei Stress und Burn-out“

Kurz-Workshops „Körperorientierte Werkzeuge zur Stärkung der Psyche“

