

Aktiver Vortrag

# Selbsthilfe bei Stress und Burn-out

## Absicht und Zielvorstellungen der Präsentation

- Zusammenhang von Stress, Passivität und Regeneration verstehen
- Stress-Situationen erkennen und angemessen einstufen
- Die Möglichkeit der Selbstregulation wahrnehmen
- Einfache Techniken zur Förderung der psychischen Widerstandskraft (Resilienz) erlernen

Woher kommt unser Stress-Verhalten? Und wie gehen wir mit neuzeitlichem Stress um? Der moderne Mensch besitzt eine ausserordentliche Leistungsbereitschaft und vernachlässigt eine periodisch vollständige Regeneration. Diese rigide und oft unbewusste Lebensform zieht sich durch alle Lebensbereiche wie Familie, Beruf und sogar Freizeit. Die Auswirkungen wie Lust- und Kraftlosigkeit geraten mit Unterstützung von Handy & Co. vermehrt in den Fokus. Die Selbstregulation in Stress-Situationen und Krisen gewinnt künftig markant an Wichtigkeit.

Der erste Teil des Vortrags beschäftigt sich mit den Mechanismen der menschlichen Psyche. Der praktische Teil beinhaltet körperorientierte Methoden für unterwegs und zuhause.

### Einführung

Was ist Stress, Burn-out und Depression?  
Stress im Fokus der Evolution  
Was passiert da?

### Theorie - einfach erklärt

Vasomotorischer Zyklus  
Aktivität, Passivität & Regeneration  
Stress-Toleranz-Fenster

### Praxis im Fokus

Typenbezogene Reaktionen  
Übersicht möglicher Stressfaktoren  
Einfluss, Wirkung & Bearbeitung

### Praktische Skills für den Arbeitsplatz, unterwegs und zuhause

Zusammenhang von Körper und psychischem Zustand körperlich erfahren  
Aktivierung & Regeneration durch gezielte Atmung  
Aktivierung & Regeneration durch körperliche Aktivität  
Achtsame Körperhaltung / Standhaftigkeit  
Verspannungen lösen / Humor / Katharsis  
Automatismen erkennen und durch neue Abläufe ersetzen  
Gruppendynamik / Gemeinschaftsgefühl  
Zeitfenster für offene Fragen

## Dauer der Präsentation

120 Minuten inklusive Pause

## Ort:

Gruppenraum, Fokus Offenburg

## Referent

Kilian Sigris, Psychodynamische Körperarbeit

## Kurstermine:

DI 13. Juli 2021 **oder** DI 21. September 2021 **oder** MO 15. November 2021, jeweils 19 bis 21 Uhr

## Kosten:

€ 20.-



menschenmacher.de