



Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Kinesiologin

Anett Hausmann-Gerdes

Diplom Sozialpädagogin  
Illexweg 4  
26215 Wiefelstede / Metjendorf  
0441 - 570 30 999  
www.hausmann-gerdes.de

Einzelarbeit  
Vorträge  
Seminare

**"Leichter lernen und  
locker in die Prüfungen"**

## **Stressmanagement für Schüler und Auszubildende**

- Bedeutet Schule für Dich zurzeit hauptsächlich Stress?
- Bist Du vor Arbeiten / Prüfungen so aufgeregt, dass Dein Wissen plötzlich nicht mehr verfügbar ist?
- Hast Du vor Arbeiten/Prüfungen vor Aufregung Kopf- oder Bauch-Schmerzen?
- Macht Dir mangelnde Konzentration zu schaffen?
- Kriegst Du immer wieder zu hören, dass Deine mündliche Beteiligung besser sein könnte, weil Du den Stoff doch eigentlich drauf hast? Aber es fehlt Dir an Mut und Selbstvertrauen?

Dann könnte dieser Kurs für Dich genau richtig sein!

In 18 U.-Std. verteilt auf 5 Abende vermittele ich Dir eine Auswahl verschiedener Stresskompetenzen, mit denen z.B. die oben aufgezählten Probleme angegangen werden können. Dazu gehören u.a. Brain Gym-Übungen aus der pädagogischen Kinesiologie, die für einen freien Fluss der Energien in Kopf und Körper sorgen und somit leichtes Lernen unterstützen.

Außerdem erfährst Du viel über das Phänomen Stress und was dieses genau bei Dir anrichtet - also eine persönliche Stress-Analyse. Darauf baut dann Wissen über optimales Stressmanagement auf. Des weiteren erfährst Du auch etwas über Deinen persönlichen Lerntyp und individuelle Unterstützungsmöglichkeiten.

Es erwarten Dich viele praktische Stressmanagement-Übungen, die leicht in Deinen Alltag zu integrieren sind!

## **Inhaltsübersicht zum Schüler-Stress-Management-Kurs - 10 Wege zur Stressreduzierung**

### **1. Wissenswertes über das Phänomen Stress**

- Was macht Stress mit mir? Was passiert im Kopf, im Körper, mit der Psyche?
- Was braucht unser Gehirn, Körper, unsere Seele?
- Was ist optimales Stressmanagement?
- Persönliche Stress-Analyse
- Wahrnehmungs-Schärfung für Stressauslöser und Stresssymptome

### **2. Äußere Bedingungen verbessern**

- Mentale Einstimmung : emotionale Blockaden wie z.B. den "inneren Schweinehund" angehen und anderes
- Kenne ich genügend Lernstrategien, Lernmedien,...?
- Techniken zur Verankerung und zum Abspeichern von Wissen
- Wissenswertes zu Zeit-Management und Pausen
- Wie lerne ich am Besten/am Leichtesten? Welcher Lerntyp bin ich?
- Was ist integriertes bzw. drei-dimensionales Lernen?

### **3. Selbst-Bewertung / Selbst-Bewusstsein**

Wie stark der Stresspegel steigt, hängt von unserer Selbsteinschätzung, der subjektiven Einschätzung der Situation, Selbstbewertung und unserer „Programmierung“ ab. Unser „inneres Erleben“ bewertet die Bedrohlichkeit einer Stress-/Prüfungssituation. Gutes Stressmanagement setzt hier an. Ziel ist eine neue, positive „Programmierung“ unseres Selbst.

### **4. Autosuggestionen**

- Positive Affirmationen/Suggestionen (statt „ich kann das nicht“ - „Ich gebe mein Bestes, ich bin gut vorbereitet“)
- Autosuggestion + Rituale, Körperbewegungen, Körperhaltung als Verstärkung

### **5. Perspektivenwechsel** = Techniken zum Verändern der Realität/Einstellung

- Emotionale Stress-Reduktion aus der psychologischen Kinesiologie
- Klopftechniken gegen Angst
- Intelligenz des Herzens
- Und viele weitere Stress-Management-Übungen

### **6. Gedankenstopp**

Hier gibt es Techniken, die aktiv aus dem negativen Automatismus führen, mit dem Ziel, mentale Gewohnheiten zu verändern.

### **7. Ressourcen nutzen**

- Um Unterstützung bitten
- „Highlights“ planen
- Wohlergehen (Wasser trinken, Schlaf, Essen...)
- Freizeit, Freunde, über sich selbst lachen

### **8. Entspannung und Gehirnintegration**

26 Brain Gym-Übungen werden vorgestellt und geübt und ebenso einige Entspannungsübungen

### **9. Selbstwahrnehmung / Kontrolle über entspannten Geist und Körper**

### **10. Stress bewältigen, direkt in der Prüfung**

Kosten: 160,00 EUR für 18 Unterrichtsstunden,  
die Kostenübernahme durch Deine gesetzliche Krankenkasse ist anteilig möglich,  
frage bei Deiner Krankenkasse nach

Beginn: nach Absprache

Ort: Ergotherapie-Praxis Angela Wilde, Teepkengang 10, OL  
oder nach Absprache

Dozentin: Anett Hausmann-Gerdes, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kinesiologin und  
Sozialpädagogin