



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

**"Nur kein Stress!"**

## **Stressmanagementseminar für Berufstätige**

damit Sie auch in stressigen Zeiten gelassen, klar und erfolgreich bleiben können.

Im Berufsleben ist man immer wieder mit Anforderungen konfrontiert, die die geistigen, emotionalen oder körperlichen Kräfte stark beanspruchen. Das führt oft zu Stress. Die Auswirkungen von Stress sind vielfältig und reichen von Gereiztheit über Motivationsverlust, Qualitätseinbußen bis zu körperlichen Beeinträchtigungen.

Stress ist aber kein individuelles Problem, mit dem man irgendwie fertig werden muss. Man kann etwas gegen dieses weit verbreitete Phänomen tun. Das bedeutet auch Gesundheitsprävention.

Im Seminar werden Wege aufgezeigt, wie man mit belastenden Situationen effektiv umgehen kann und somit schädliche Folgen von Stress abbaut.

Sie erhalten Unterstützung für die Bewältigung der täglichen Arbeiten und den damit verbundenen Herausforderungen (z.B. gesteckten Verkaufszielen, Prüfungssituationen...).

Es werden verschiedene Techniken vermittelt, die es ermöglichen, auch bei hoher Belastung sicher und gelassen zu bleiben.

Schwerpunkte:

- Stress – was ist das eigentlich genau?
- Überblick über das „optimale Stressmanagement“ auf 3 Säulen: 1. Säule: instrumentelle Stresskompetenz = Anforderungen aktiv angehen, 2. Säule: mentale Stresskompetenz = förderliche Einstellungen, 3. Säule: regenerative Stresskompetenz = Ausgleich schaffen
- Persönliche Stressanalyse: Was passiert mit mir unter Stress im Kopf, Körper, Wahrnehmung und Verhalten? Woran erkenne ich meine persönlichen Stress-Fallen? Was kann ich tun, um nicht hineinzufallen?
- „Ziele fassen und klären“ - aber diesmal nicht nur für den Arbeitgeber, sondern für mich und gegen Stress! Was wäre das Gegenteil vom negativen Gefühl während ich in der „Stress-Falle sitze“? So wird z.B. das Ziel „Ich bin gelassen und ruhig!“ erarbeitet
- Entspannen und Loslassen: viele verschiedene Übungen zur körperlichen und mentalen Entspannung
- „Brain Gym“: Bewegungs- und Energie-Übungen zur Verbesserung der Konzentrations- und Merkfähigkeit, zum Wohlfühlen und Stressmanagement
- „Hausgemachter Stress“: Persönliche Stressdenkweisen erkennen und verändern: So geht z.B. jeder Teilnehmer in seinem Kopf-Archiv auf die Suche nach Überzeugungen, die die Qualität des Lebens bestimmen, wie: „Ich darf nie...“ oder „Ich muss immer...“. Das Resultat dieser Übung ergibt immer ein mehr an FREIHEIT ...

- „Life-Work-Balance“: warum Erholung und Pausen so wichtig sind
- Warum Sport und Bewegung Stress abbaut
- Problemlösungstechniken werden geübt
- Ein Notfall-Koffer: Aus dem Erlerntem und den Wohlfühlerfahrungen wird individuell ein Programm als 1.Hilfe-Liste erstellt. So kommen Sie schneller aus der Stress-Falle heraus oder -besser- Sie fallen erst gar nicht rein.

Methoden: Vortrag, Gespräch, mentales Üben, Paar- und Gruppenarbeit, Körper- und Bewegungsübungen, Wahrnehmungsübungen, Visualisierungen...

Teilnehmerzahl und Umfang:

Bis 12 Teilnehmer, insgesamt 16 Unterrichtsstunden aufgeteilt auf 2 ganze oder 4 halbe Tage oder 8 Abende je 1,5 Stunden

Kosten: 160,00 EUR für 16 Unterrichtsstunden,  
die Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse ist anteilig möglich, fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach

Beginn: nach Absprache

Zeit: 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr

Ort: Illexweg 4, 26215 Wiefelstede-Metjendorf oder  
Ergotherapie-Praxis Angela Wilde, Teepkengang 10, OL

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