



“ICH BIN IM STRESS... !”

Stress gehört zum Leben und kann einem das gute Gefühl geben, gefordert zu werden, sich Herausforderungen erfolgreich zu stellen und Hindernisse wirksam zu bewältigen (sog. „Eustress“).

Nimmt der Stress überhand oder dauert er zu lange an (sog. „Distress“), können Gefühle der Überforderung und Überlastung entstehen, die auf Dauer die Lebensqualität beeinträchtigen und gesundheitsschädlich sind.

Negativer Stress bedeutet für jede Person etwas anderes: Konflikte mit Kollegen oder geringer Einfluss auf die Arbeitsgestaltung, Sorgen über die eigene Leistungsfähigkeit oder Befürchtungen, Kritik nicht standzuhalten. Die Auslöser für Stress sind so unterschiedlich wie die Menschen verschieden sind.

Und auch die Reaktionen auf Stress können vielfältig sein: der Eine reagiert traurig, die Andere ängstlich, der Nächste wütend, hektisch oder hilflos.



GELASSEN UND SICHER IM STRESS

Gruppenangebot zur Stressbewältigung und zur Verbesserung des Umgangs mit Belastungen

MÖGLICHE FOLGESCHÄDEN VON CHRONISCHEM STRESS

Übersteigter, lang anhaltender Stress wirkt sich negativ auf das Lebensgefühl aus und beeinträchtigt unter Umständen die Gesundheit. Die Beschwerden können von Bluthochdruck, Herzerkrankungen und Magen-Darm-Problemen über Schwächung des Immunsystems, sexuellen Störungen, Schlafstörungen, Schmerzerkrankungen bis hin zu Stoffwechselerkrankungen führen.

GESUNDER UMGANG MIT BELASTUNGEN

Es gibt verschiedene Ansatzpunkte, um Gefühle der Überbelastung, Überforderung und Beschwerneis zu reduzieren oder erträglicher zu gestalten:

I. Nehmen Sie sich Zeit für eine kleine Entspannung

Nehmen Sie Ihre Pausen ernst, gönnen Sie sich Genuss, planen Sie Erholung und wohltuende Aktivitäten in Ihren Tagesablauf ein. Achtsamkeit hilft, den Moment im Hier und Jetzt wahrzunehmen und zu genießen. Ein Entspannungsverfahren wie beispielsweise die Progressive Muskelentspannung kann Sie hierbei unterstützen.

2. Gehen Sie Probleme systematisch in kleinen Schritten an

Eine weitere Möglichkeit stellt die Beschäftigung mit Techniken der Problemlösung dar. Im sogenannten „Problemlöse-training“ untersucht man einzelne konkrete Belastungssituationen und entwickelt entlang verschiedener Blickwinkel Lösungs- und Verhaltensmöglichkeiten, deren Umsetzung man möglichst fest umrissen und praktisch plant.

3. Analysieren Sie Ihre persönlichen stresserzeugenden Gedanken und Annahmen

Weiterhin ist es hilfreich, seine persönlichen Stressverstärker, nämlich negative Gedanken, Selbstvorwürfe, überzogene Ansprüche u.ä. wahrzunehmen und zu verändern. Wenn Sie Ihre Bewertungen und Einstellungen hinterfragen (z. B. „Ich bin für alles verantwortlich“; „Ich darf niemanden enttäuschen“), auf Wahrscheinlichkeit und im Hinblick auf Plausibilität prüfen, erweitern Sie Ihren Blick und auch andere Sichtweisen werden möglich. Selbstvorwürfe sind oftmals unbegründet oder übertrieben. Wenn es Ihnen gelingt, sich von diesen problematischen Gedanken zu distanzieren, ist oft schon viel gewonnen!

...und vor allem: es gibt nichts Gutes, außer man tut es!

(Erich Kästner)

GRUPPE STRESSBEWÄLTIGUNG: GESUNDEN UMGANG MIT STRESS IN DEN ALLTAG BRINGEN

In einer Gruppe von maximal 8 TeilnehmerInnen lernen Sie, gelassener zu reagieren und Probleme ruhiger zu lösen.

In diesem Kurs werden Sie die drei beschriebenen gesunden Umgangsweisen mit Belastungen wiederfinden. Hier haben Sie die Möglichkeit, sich mit den für Sie stressauslösenden Situationen zu beschäftigen und in der Gruppe, mit der Unterstützung der anderen, nach Ideen für Lösungen zu suchen.

Sie können sich mit den für Sie entscheidenden problematischen Gedanken und Bewertungen auseinander setzen. Sie entwickeln Möglichkeiten, wie Sie sich selbst ermutigen und optimistisch bislang schwierige Situationen verändern.

Sie lernen einige Entspannungsverfahren kennen, mit deren Hilfe Sie auf lange Sicht Ihr Wohlbefinden steigern und Ihre Gesundheit verbessern. Sie werden darin unterstützt, dafür einen guten Platz und ausreichend Zeit in Ihrem Alltag zu finden.

In der Gruppe werden wir uns gemeinsam damit beschäftigen, wie es (wieder) möglich wird, Zeiten für Erholung und Genuss in den Alltag einzubauen. Hierzu werden wir einige praktische Übungen durchführen, die die verschiedenen Sinne anregen.



KURSLEITERIN

Dipl.-Psych. Petra Stadler
Psychologische Psychotherapeutin

TERMINE

Neuer Kurs:
**Bitte erfragen Sie telefonisch den
nächsten Kurs**

ANMELDUNG UND BERATUNG

Bitte melden Sie sich telefonisch unter
03362 - 939 2241 an

VERANSTALTUNGSORT

Psychotherapeutische Praxis
Friedrichstraße 22a, 15537 Erkner

Kosten

Die Kosten für die Kursteilnahme betragen
130,- €
Ihre Krankenkasse erstattet Ihnen den größ-
ten Teil zurück.