



Workshopdokumentation

Workshop 2

Stress – Wer hat's erfunden? Wie man gut für sich selber sorgt

Gesund bleiben hat viel mit Stressmanagement zu tun. Doch wie kann dies im hektischen Alltag geschehen. Und ist jeder Stress schlecht? Gibt es überhaupt «stressfreie» Menschen? Wie können wir Routinen entwickeln, so dass wir jeden Tag etwas tun, was uns gut tut?

Im Workshop werden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, von Apple Watch bis hin zum Spaziergang. Die Teilnehmenden überlegen sich, was das Richtige für Sie ist und wie Sie es schaffen, dies passend in ihren Alltag einzubauen?

Karin Brigitta Friedli, Lic. Phil I, dipl. Sozialarbeiterin und Präventionsfachfrau, Bern

Weitere Informationen

Liedtitel

Georg Kreisler, Wenn alle das täten
Bodo Wartke, Das falsche Pferd.

Da Methoden des Zeitmanagements

Das Eisenhower –Prinzip

Mehr unter: www.lernen-heute.de/selbstmanagement_eisenhower.html

Das Pareto-Prinzip

Mehr unter

<http://www.zeitzuleben.de/das-8020-prinzip/>

Station 1: Mich stresst....

Ziel dieser Station:

Hier haben Sie die Möglichkeit ihr eigenes persönliches Stressthema etwas genauer unter die Lupe zu nehmen. Oft ist einem nicht bewusst, was genau an der „stressigen“ Situation oder dem Thema wirklich stresst. Dieser Parcours soll Sie dabei unterstützen mehr Klarheit zu schaffen und im besten Fall, bereits einen Teil des Stresses zu reduzieren.

Vorgehen:

- Wählen Sie ein Thema, (Situation, Konflikt, Prüfung etc.)welches Sie im Moment stresst.
- Wählen Sie nach Wunsch /Möglichkeit eine/n weitere/n Teilnehmerin, mit denen Sie Ihr Thema analysieren können.
- Auf dem Tisch finden Sie die verschiedenen Fragen /Analysen in Bezug zum Thema: „Was stresst“, sowie auch verschiedene Ansatzmöglichkeiten.
- Zum Thema **allgemeine Entspannungsmöglichkeiten** können Sie weitere Inputs in den **Stationen 2 und 3** beziehen.

Station 2: Rituale /Entspannungsmöglichkeiten /Raum schaffen

Ziele dieser Station:

- Herausfinden was mir gut tut, und wie ich dies im Alltag einbauen kann.
- Eine Sammlung von „Ideen“ und Hilfemitteln soll Sie dabei in dieser Station unterstützen.

Vorgehen:

- Schreiben sie Ihre persönlichen Rituale/Entspannungstechniken auf, und hängen Sie diese an die Pinnwand.
- Lesen Sie die Geschichte vom westlichen Professor auf der Suche nach Erleuchtung, bevor Sie sich weiteren Ritualen /Entspannungstechniken widmen.
- Auf dem Tisch finden Sie verschiedene weitere Möglichkeiten. Schauen Sie welche passen könnte und vor allem ob dieses für Sie „alltagstauglich“ ist.
- Zusätzlich finden Sie hier weiterführende Literatur zum Thema.
- Sie können einige Entspannungsübungen auch gleich bei **Station 3** aktiv „üben“.

Station 3: Aktive Entspannungsübungen **/Ausprobieren von Hilfsmitteln**

Ziel dieser Station:

- Verschiedene Entspannungsübungen /Hilfsmittel vor Ort ausprobieren. Dabei soll auch gleich die „Alltagstauglichkeit“ geprüft und analysiert werden.

Vorgehen:

- Wählen sie eine Entspannungsübung/Anleitung.
- Widmen Sie mind. 10. Minuten pro Übung/Anleitung.