

Stress erkennen und damit umgehen

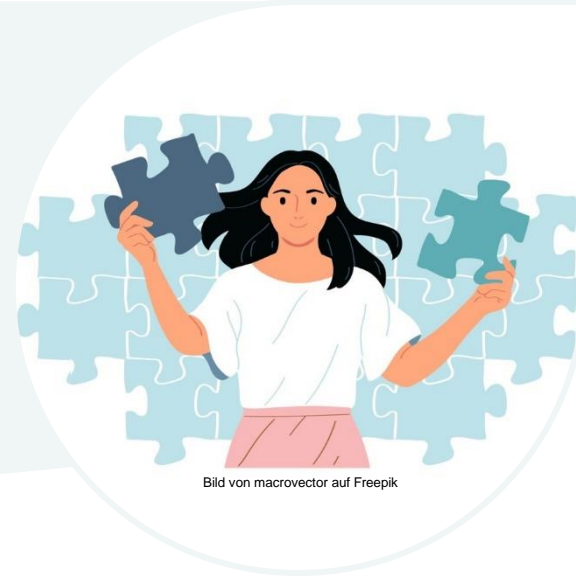


Bild von macrovector auf Freepik

Kohärentes Atmen

Name der Übung	Kohärentes Atmen Kohärent = einheitliches, zusammenpassendes Atmen
Thema	Einstieg zur Entspannung und zum Ankommen
Ziel der Übung:	Die TN lernen auf ihren eigenen Atem zu achten und erfahren wie Atmung und Stress zusammenhängen. Sie machen die körperliche Erfahrung, dass sich bei ruhiger Atmung, Puls und Herzfrequenz verlangsamen und sich Körper und Geist entspannen. Die TN lernen eine Entspannungsübung kennen, die im Arbeitsalltag eingesetzt werden kann.
Zeitungsumfang:	15 Minuten
Anzahl der Personen:	beliebig
Benötigtes Material:	<ul style="list-style-type: none">• Stift und A4 Papier quer+ Schreibunterlage• Stoppuhr / Timer• Arbeitsblatt mit weiteren Infos für TN
Ablauf der Übung:	<ol style="list-style-type: none">1. Erklären Sie das Wort kohärent Kohärent = einheitliches, zusammenpassendes Atmen2. Bitten Sie die Teilnehmenden sich bequem hinzusetzen.3. Erklären Sie die Übung und zeigen Sie die Aufgabe:

	<p>Bei dieser Atemübung setzt ihr den Stift auf dem Papier unten an. Beim Einatmen bewegt ihr den Stift nach oben. Sobald ihr ausatmet, geht ihr mit dem Stift wieder nach unten. Einatmen hoch, ausatmen runter. Schließt dabei gerne die Augen.</p> <p>Der Timer klingelt nach 5 Minuten</p> <p>4. Reflektieren Sie die Übung mit folgenden Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie viele Spitzen hast du auf deinem Bild? • Wie hast du dich bei der Übung gefühlt? • Was fällt dir auf, wenn du auf das Bild schaust? • Merkst du einen körperlichen Unterschied? Welchen? • Was noch? • Wie und wann passt diese Übung in deinen Arbeitsalltag?
Didaktische Hinweise/ Worauf ist zu achten:	Die Übung kann zum Einstieg angeboten werden, um erste körperliche Erfahrungen zu machen, welchen Einfluss die Atmung auf das körperliche und geistige Wohlbefinden hat.
Weitere Materialien / Links etc.	Weitere Infos zur Atmung und zur Übung u.a. unter https://www.kohaerentes-atmen.at/

Meditation

Name der Übung	5-Minuten-Meditation
Thema	Entspannung und Entschleunigung
Ziel der Übung:	Die TN kommen zur Ruhe und können sich auf den Workshop einstimmen. Die Übung lädt ein, den Arbeitsalltag hinter sich zu lassen.

Zeitumfang:	10 Minuten
Anzahl der Personen:	beliebig
Benötigtes Material:	YouTube und wenn vorhanden einen Lautsprecher für ein gute Akustik
Ablauf der Übung:	<p>Laden Sie die TN ein, sich entspannt hinzusetzen, die Augen zu schließen und der Anleitung zu folgen.</p> <p>Spielen Sie die Meditation ab.</p> <p>Nach der Mediation kann eine kurze Reflexion angeboten werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie fühlst du dich nach der 5-Minuten-Mediation? • Was ist anders?
Didaktische Hinweise/	Möglichst alle Störfaktoren und ablenkenden Geräusche (z.B. Handys) während der Meditation beseitigen und für Ruhe sorgen.
Quellen/Weitere Materialien/Links etc.	Die Anleitung unter: https://www.youtube.com/watch?v=_VFRpeEQQxM

Scrabble: Überlastung

Name der Übung	Scrabble: Überlastung
Thema	Ursachen von Stress
Ziel der Übung:	Die TN reflektieren was bei ihnen Überlastung und Stress auslöst
Zeitumfang:	10 Minuten

Anzahl der Personen:	unbegrenzt
Benötigtes Material:	<p>Flipchart (FC) auf dem senkrecht das Wort „ÜBERLASTUNG“ steht</p> <p>Arbeitsblatt für die TN auf dem senkrecht das Wort „ÜBERLASTUNG“ steht.</p>
Ablauf der Übung:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Auf dem FC steht das Wort ÜBERLASTUNG senkrecht geschrieben. 2. Zu jedem Buchstaben sollen die TN Wörter nennen, die ihnen zu dem Thema einfallen. Am FC werden die Ideen gesammelt, die die TN nennen. 3. Jede*r TN erhält eine Vorlage mit dem Wort und schreibt eigene Assoziationen dazu auf oder die gemeinsam gesammelten Begriffe ab. <p>Variante bei einer großen Gruppe:</p> <p>Bei einer großen Gruppe kann das Scrabble auch als Wettbewerb stattfinden: Jede Gruppe erhält eine FC mit dem Wort ÜBERLASTUNG. Die Gruppe, die zuerst zu allen Buchstaben Worte gefunden hat, gewinnt.</p>
Didaktische Hinweise/Worauf ist zu achten:	Jeder Begriff kann für diese Übung ausgewählt werden, z.B. Belastung, Stress etc.
Quelle/Weitere Materialien/Links etc.	<p>Idee aus einem Workshop bei der Splendid Akademie Berlin</p> <p>https://splendid-akademie.de/</p> <p>https://splendid-akademie.de/produkt-kategorie/buecher-booklets/</p>

Wo im Körper spüre ich Überlastung und Stress?

Name der Übung	Wo spürst du Stress in deinem Körper?
Thema	Stress erkennen
Ziel der Übung:	Die TN nehmen spüren, benennen und visualisieren, wo Stress und Überlastung auf körperlicher Ebene spürbar sind und sich ausdrücken.
Zeitumfang:	30 Minuten
Anzahl der Personen:	beliebig, Partnerarbeit
Benötigtes Material:	Flipchart mit Umriss eines Körpers Arbeitsblatt mit Körperumriss für TN
Ablauf der Übung:	Umriss eines Körpers auf Flipchart zeichnen TN das Arbeitsblatt mit einem Körperumriss geben Frage an die TN: <ul style="list-style-type: none">• Wo spürst du Stress in deinem Körper?• Zeichne die Körperteile auf deiner Vorlage ein Genannte Körperteile in denen Stress für die TN spürbar ist auf Flipchart einzeichnen.
Quellen/Weitere Materialien/Links etc.	Übung aus: Reset Tool Box, S. 43 – Warnsignale des Körpers: https://reset-eu.net/wp-content/uploads/reset-toolbox-de.pdf Reset-Projekt: https://reset-eu.net/de/resources/

Erste Hilfe Koffer

Name der Übung	Erste Hilfen
Thema	Stressmanagement: Was tun bei Stress?
Ziel der Übung:	TN kennen Werkzeuge für Stressmanagement: Was kann ich bei Stress tun? Erste Hilfe Koffer Erste Hilfe Koffer mit den Werkzeugen vorstellen und ausprobieren
Zeitumfang:	30 Minuten
Anzahl der Personen:	beliebig
Benötigtes Material:	Vorlage : Erste Hilfe Koffer AB Erste Hilfen Übersicht für TN
Ablauf der Übung:	Erste Hilfe Koffer vorstellen und Werkzeuge ausprobieren Reflexion: <ul style="list-style-type: none">• Welche Ersten Hilfen könnten hilfreich sein?• Was tut mir gut?• Was gibt mir Kraft, Ruhe, Freude?• Wie und wann passen die Werkzeuge in euren Alltag?
Didaktische Hinweise/Worauf ist zu achten:	Die Ersten Hilfen wurden bei CORESZON als kostenfreie Hilfsmittel entwickelt, um das Wohlbefinden zu stärken und Stress zu reduzieren.

Quellen/Weitere Materialien/Links etc.	<p>Wer ist und was macht Coreszon?</p> <p>Mehr dazu unter:</p> <p>https://coreszon.com/de/</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=hEx_USiT7x8&t=10s</p> <p>weitere Werkzeuge unter:</p> <p>https://coreszon.com/de/werkzeugkasten/</p> <p>https://coreszon.com/de/werkzeugkasten/werkzeug-fur-zuhause/</p> <p>Coreszon kennenlernen:</p> <p>https://coreszon.com/de/training/kennenlernen/workshop/</p> <p>Mehr über die Biologie des Wohlbefindens:</p> <p>https://coreszon.com/de/werkzeugkasten/wissen/</p>
---	---

Toolbox, Wissensbausteine, Links

Konzept, Seminarplan und weiteres Material:

<https://www.basiskom.de/angebote-basiskomnet/qualifizierung-im-betrieb>

Kontakt



Arbeit und Leben Hamburg

Maike Merten
 Telefon: +49 (0)40 284016 15
maike.merten@hamburg.arbeitundleben.de

Bundesarbeitskreis Arbeit und Leben (Gesamtprojekt)

Anke Frey
 Telefon: +49 (0) 202- 97404 – 16
frey@arbeitundleben.de
<https://www.basiskom.de>
<https://arbeitundleben.de/>