



## Seminarplan: Stressbewältigung am Arbeitsplatz für erzieherische Hilfskräfte mit dem Schwerpunkt körperorientiertes Gleichgewicht

Einheit 1				
Thema	Setting	Inhalte	Methoden & Materialien	Ziele
Einstieg und Kennenlernen	Plenum	Begrüßung, Beschreibung und Anlass des Seminars	Mündlicher Vortrag	Orientierung der Teilnehmenden (TN)
		Bedürfnisse und Wünsche ermitteln, Erwartungen an das Seminar	Diskussion mit Whiteboard	Genaue Klärung der Erwartungen
		Aktuelles Stresspensum: Wieviel Stress haben die TN im Moment	Skalierung	Aufnahme des IST-Zustands der TN und Bedürfnisanalyse
		1. Übung: Bewegungsübung 2. Übung: Negative und schlechte Gefühle wegpusten, positive Gefühle integrieren	Mündliche Anleitung und praktisches Erproben	Stresshormone abbauen - Aktiv werden können bei negativen Emotionen - Referenzerfahrung für eine Übung, die auch gemeinsam mit den Kindern gemacht werden kann
		Feedbackrunde	Mündlich	Diskussion unter Einbezug der zuvor verwendeten Fachsprache

Einheit 2				
Thema	Setting	Inhalte	Methoden & Materialien	Ziele
Stress – Theorie und Praxis	Plenum	Wie wirkt sich Stress aus - Wodurch entsteht Stress	Mündlicher Vortrag und Diskussion → Whiteboard mit Stiften	Orientierung der Teilnehmenden
		Verschiedene „Landkarten“ im Leben: Beginn von Stress	Mündliche Diskussion	Wissen abfragen und zusammentragen - Erkennen von inneren „Landkarten“
		Wie bauen sich Stresshormone durch Bewegung ab	Mündlicher Vortrag + Diskussion	Verständnis für Vorgänge im Körper und die Wirkung von Bewegung
		Bewegungsübungen: 1. Übung: Hüpfen auf der Stelle 2. Übung: Ich bin Top Fit Übung	Praktische Anleitung	TN befähigen Stress abzubauen durch Bewegung -> Klärung von Einsatzmöglichkeiten im Arbeitsalltag
		Atemübung - Stressabbau	Praktische Anleitung	TN befähigen Stress abzubauen -> Klärung von Einsatzmöglichkeiten im Arbeitsalltag
		Abschließende Feedbackrunde	Mündliche Diskussion	Erfahrungen abrufen und positive Verstärkung ermöglichen
Einheit 3				
Thema	Setting	Inhalte	Methoden & Materialien	Ziele
Stressabbau durch Bewegung	Plenum	Bestandsaufnahme: Stress wahrnehmen Übung: Schüttele deinen Stress ab	Praktische Anleitung	Stressabbau, der auch im Arbeitsalltag mit den Kindern durchgeführt werden kann
		Atemübung in Bewegung - Stressabbau	Praktische Anleitung	Übungen in Bewegung kennenlernen, die im Alltag integriert werden können
		Innere Bewegung: Das eigene Stresssymbol verändern - Bilder malen	Praktische Anleitung → Stifte und Papier	Übungen die im Alltag integriert werden können, um Stress abzubauen - auch mit den Kindern
		Feedbackrunde	Feedbackrunde Smilie als Giveaway für jede TN	Positives verankern des Gelernten

Einheit 4				
Thema	Setting	Inhalte	Methoden & Materialien	Ziele
Eigene Überzeugungen: Steuern von Stress und Stressverhalten	Plenum	Stressabbau durch äußere Bewegung Übung: Joggen + Hüpfen auf der Stelle, jede TN gibt eine Bewegung vor, die anderen folgen	Praktische Anleitung einer Bewegungsübung	Übungen kennenlernen und praktisch anleiten üben, die im Alltag integriert werden können, um Stress abzubauen - auch mit Kindern
		Kennenlernen der logischen Ebenen nach	Vortrag, Diskussion und Darstellung → Whiteboard und Stifte	Wie entwickeln sich Menschen in Ihrem Umfeld - Möglichkeiten der Veränderung entdecken
		Vorstellen der „logischen Ebenen der Veränderung“ nach Robert Dilts	Vortrag, Diskussion, Beispiele → Whiteboard und Stifte	Die TN lernen, dass eigene Überzeugungen direkten Einfluss auf das Verhalten haben und bei Veränderung von Überzeugungen auch das Verhalten geändert wird
		Übung: Gerade stehen	Praktische Anleitung	TN bekommen eine Referenzerfahrung wie sich „gerade stehen“ anfühlt und welche Außen- und Innenwirkung dies verursacht
		Übung: Massage mit Bällen	Praktische Anleitung → Verschiedene Massagebälle	Übungen die im Alltag integriert werden können, um Stress abzubauen - auch mit den Kindern
		Abschließende Feedbackrunde	Diskussion	Positive Erfahrungen verankern
Einheit 5				
Thema	Setting	Inhalte	Methoden & Materialien	Ziele
Abbau von Stress	Plenum	Übung Magic Words erklären → innere Bewegung	Praktische Anleitung → Whiteboard und Stifte	Hintergrundwissen über Zusammenhänge im Gehirn bei Stress

		Übung Magic Words		Übung kennenlernen, die im Alltag integriert werden kann, um Stress abzubauen - auch mit Kindern
		Atemübung und Massageübung zum Stressabbau	Praktische Anleitung	TN werden motiviert, Energieübungen und Entspannungsübungen im erzieherischen Alltag zu integrieren
		Abschließende Feedbackrunde	Besprechung Giveaway zur Verankerung: Holzherzen	Die TN rufen die gemachten Erfahrungen ab und verstärken dies positiv

### Einheit 6

Thema	Setting	Inhalte	Methoden & Materialien	Ziele
Innere Bewegung und äußere Bewegung: Grenzen setzen	Plenum	Bewegungsübungen bei akutem Stress: 1. Übung: Stress abschütteln 2. Übung: Hampelmann 3. Übung: Stress abklopfen	Praktische Anleitung	Übungen die im Alltag integriert werden können, um Stress abzubauen - auch mit den Kindern
		Innere Bewegung: Grenzen setzen - Nein sagen	Vortrag und Diskussion → Whiteboard und Stifte	Ideenaustausch - Austausch mit anderen TN, einüben der neu gelernten Fachsprache
		Übung: Schenke deinen Augen Energie	Praktische Anleitung	Übung für Entspannung und Energie
		Abschließende Feedbackrunde	Besprechung Giveaway zur Verankerung: Karte „Du bist einzigartig“	Erfahrungen abrufen und positive Verstärkung ermöglichen

### Einheit 7

Thema	Setting	Inhalte	Methoden & Materialien	Ziele
Körperübungen /	Plenum	Bewegungsübung: Tierbewegungen	Praktische Anleitung → Tierfotos verteilen- jeder macht die Bewegung des	Übung kennenlernen, die im Alltag integriert werden kann, um Stress abzubauen - auch mit Kindern

Reflexion Abschluss			gezogenen Tieres vor, die Gruppe macht die Bewegung nach → Verschiedene Tierkarten	
		Körperübung: Pizza backen	Praktische Übung	Übung, die im Alltag integriert werden kann, um Stress abzubauen - auch mit Kindern
		Reflexion	Praktische Übung → Abschluss mit Stimmungsbild anhand von Bildkarten → Verschiedene Tierkarten	Was hat sich verändert? Was nehmen die TN mit? Verankerung durch Tiersymbol
		Abschluss- und Feedbackrunde	Diskussionsrunde	

## Kontakt



**Arbeit und Leben DGB/VHS NRW**  
**Regionalbüro Oberhausen**

Barbara Kröger

Telefon: +49 (0) 208 8252830  
kroeger@arbeitundleben.nrw

### **Bundesarbeitskreis Arbeit und Leben (Gesamtprojekt)**

Anke Frey

Telefon: +49 (0) 202- 97404 – 16

frey@arbeitundleben.de  
<https://www.basiskom.de>  
<https://arbeitundleben.de/>



GEFÖRDERT VOM

Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

BasisKomNet (2021 – 2024) wird mit  
Mitteln des Bundesministeriums für  
Bildung und Forschung gefördert  
(Förderkennzeichen W1488AOG).

**Arbeit und  
Leben**