

Kurseinheit 1

Brainstorming Stress/Entspannung. Fülle die beiden Arbeitsblätter „Was ist Entspannung für dich?“ und „Was bedeutet Stress für dich?“ aus, bevor du weiterliest.

Stress- was ist das?

Eigentlich stammt das Wort „Stress“ aus der Werkzeugkunde. Damit wird der Druck gemeint, der auf ein Material ausgelöst wird.

Heute wird mit der Bezeichnung „Stress“ die unspezifische Reaktion des Körpers auf Belastungen bzw. Auslöser gemeint.

Seit Jahren steigt die Anzahl der Krankmeldungen wegen psychischer Erkrankungen- diese Tatsache betrifft immer mehr Patienten.

Beschwerden, die mit Stress in Zusammenhang gebracht werden, stellen rund $\frac{3}{4}$ aller Besuche beim Arzt oder Heilpraktiker.

Was passiert im Körper bei Stress?

Seit Urzeiten wird das gleiche Schema im Körper abgespult- der Körper gerät in erhöhte Alarmbereitschaft: Flucht oder Kampf! Das wirkt sich folgendermaßen aus:

- die Gefahr wird wahrgenommen
- der Organismus bereitet sich auf die Flucht beziehungsweise den Kampf vor
- die Muskulatur spannt sich an
- der Kreislauf wird aktiviert
- die Aufmerksamkeit/Entscheidungsfähigkeit steigt
- Reaktionen verlaufen schnell, aber ungenau
- Stresshormone Adrenalin und Cortisol werden ausgeschüttet
- Blutdruck, Puls und Atemfrequenz steigen
- Durchblutung im Gehirn und in der Muskulatur steigt

ABER:

- Schmerzempfindlichkeit sinkt
- Durchblutung der Haut sinkt
- es findet keine Verdauung statt
- Durchblutung der Niere sinkt
- es gibt keine Entzündungen
- es findet keine Immunabwehr statt
- psychische Befindlichkeit sinkt

Kurseinheit 2

In der heutigen Kurseinheit geht es ums Zeitmanagement. Mit einem guten Zeitmanagement bleiben wir entspannt, auch wenn viel zu tun ist. Es hilft, wenn wir dann den Überblick behalten und die Zeit im Griff haben- das schützt uns vor Stress.

Bearbeite das Arbeitsblatt „Wie gut ist dein Zeitmanagement?“, bevor du weiterliest.

Die Bausteine für ein gutes Zeitmanagement sind: Klare Ziele, schriftliche Tagespläne sowie sinnvoll eingesetzte Pausen.

Bearbeite die Arbeitsblätter „Was gibt dir Energie?“ und „Wofür hättest du gerne mehr Zeit?“, bevor du weiterliest. Lege die Blätter erst mal beiseite.

Unsere Zeit ist endlich. Es ist also nicht unwichtig, womit wir sie verbringen. Oft verzetteln wir uns oder haben das Gefühl, getrieben zu sein. Wir schauen uns jetzt mal genauer an, was wir mit unserer Zeit tun.

Wo geht die Zeit hin? Schätze ab, wie viel Zeit (in Stunden oder Minuten) du heute mit ganz bestimmten Tätigkeiten verbracht hast. Schreibe alles auf, auch das Waschen, Anziehen, Essen.

Bearbeite das Arbeitsblatt „Zeitanalyse“.

Nun prüfe es!

Wie viel Zeit nimmst du dir für Familie/Freunde?

Wie oft gehst du Hobbys nach?

Welchen Anteil nimmt deine Arbeit ein?

Wie viel Erholung gönnst du dir?

Gibt es Tätigkeiten, die zu viel/zu wenig Zeit in Anspruch nehmen?

Gibt es über den Tag verteilt verschwendete Stunden?

Stimmt das Verhältnis aus Phasen der Arbeit, Pausen und Freizeit zueinander?

Nimm die Arbeitsblätter von oben hinzu und vergleiche die Realität mit deinen Wünschen und Energielieferanten.

Bearbeite nach diesem Schema deine Zeitanalyse für eine Woche mit dem Arbeitsblatt „Zeitanalyse für eine Woche“.

Kurseinheit 3

In dieser Kurseinheit geht es um Zielmanagement und um Einstellungsänderung.

Über einen Teil deiner Zeit selbst verfügen und nach deinen eigenen Bedürfnissen darüber entscheiden: Mit guter Zeitplanung- wie in Kurseinheit 2- kommst du dem schon ein gutes Stück näher. Aber- dazu musst du wissen, was du willst und wo du hin willst.

Die Definition deines Zieles ist wichtig, damit du für dich weißt, worauf es wirklich ankommt und- du behältst im hektischen Alltag den Überblick.

Anhand deiner Ziele entscheidest du, was wichtig ist und was nicht. Wenn du dir dessen bewusst bist, dann kannst du deine Kraft und Energie gezielt einsetzen.

Du tust das, was für dich wichtig ist; Unwichtiges dagegen kannst du mal liegen lassen oder du verzichtest darauf.

Bearbeite die Arbeitsblätter „Was habe ich in der letzten Woche getan?“ und „Was würde ich gerne innerhalb der nächsten Zeit tun?“.

Vergleiche die beiden Blätter miteinander und suche dir auf dem zweiten Blatt etwas aus, was du innerhalb der nächsten Zeit täglich tust.

Setzt du dir ein Ziel, das du erreichen möchtest, so lege auch fest, innerhalb welcher Zeit das geschehen soll. Hast du Probleme mit der Festlegung oder Planung deines Zieles, so helfen dir die folgenden Fragen:

Was genau möchte ich? Wann möchte ich es erreicht haben?

Wo will ich hin? Welche Möglichkeiten habe ich, um mein Ziel zu erreichen?

Welche konkreten Maßnahmen helfen mir dabei, mein Ziel zu erreichen?

Was werde ich tun? Für welche Maßnahmen entscheide ich mich?

Welche Schwierigkeiten können dabei auftreten? Wie verhalte ich mich dann?

Wann fange ich an? Was werde ich wann unternehmen, um mein Ziel zu erreichen?

Bearbeite die Arbeitsblätter „Definiere deine Ziele“ und „Ziele setzen“, bevor du weiterliest.

Kurseinheit 4

In dieser Kurseinheit lautet das Thema systematisches Problemlösen.

Es lassen sich nicht immer alle Probleme lösen, manche lassen sich bestenfalls lindern, andere wiederum müssen wir einfach so belassen- auch wenn´s schwer fällt.

Für die Probleme, die wir lösen können, bietet sich ein systematisches Vorgehen an. Indem wir mit Planung zur Lösung kommen, schaffen wir Struktur und können uns hierbei aufs Wesentliche konzentrieren.

Ganz wichtig ist hierbei deine eigene Einstellung zum Problem: Ist es ein Problem oder eher eine Aufgabe? Wenn wir uns für letzteres entscheiden, nehmen wir das Negative schon mal raus und geben dem ganzen als Aufgabe eine positive Wende. Gute positive Einstellungen sind auch die Aussagen „Es gibt für alles eine Lösung.“ und „Ich nehme mir Zeit zum Nachdenken.“. Und genau auf das sich-Zeit-nehmen kommt es hier an.

Als Arbeitstheorie nehmen wir hier das Problem „Multi-Tasking“- sie führt uns durchs gesamte Thema- nur als Beispiel. Vielleicht hast du dieses Problem ja auch? Aber auch alle anderen Probleme beziehungsweise Aufgaben lassen sich nach der folgenden Vorgehensweise lösen. Im folgenden bleibe ich einfachheitshalber bei dem Begriff Problem.

Zunächst analysieren wir das Problem, in dem wir uns fragen wann, wie und warum es entstanden ist. Wann begann ich damit, vieles gleichzeitig zu tun? Wie war der Anfang? Und warum mache ich mehrere Sachen gleichzeitig?

Kann ich mein Problem in Teilprobleme untergliedern? Kann ich Multi-Tasking als Problem in mehrere kleinere Probleme aufteilen?

Welche Ziele strebe ich mit der Lösung meines Problems an? Was möchte ich durch das Lösen meines Multi-Tasking-Problems erreichen?

Gibt es Hindernisse bei der Bewältigung meines Problems? Welche Hindernisse können auftreten, die mich daran hindern, meine Ziele zu erreichen?

Gibt es Hilfestellungen bei der Lösung meines Problems? Können mir Menschen, Dinge, Organisationen bei der Beseitigung vom Multi-Tasking helfen?

Wenn die Analyse klar ist, wenden wir uns der Erarbeitung von Lösungsmöglichkeiten zu. In einem Brainstorming sammeln wir möglichst viele Ideen, ohne sie zu bewerten. Es geht lediglich darum, alles aufzuschreiben, was uns zur Lösung einfällt- nicht überlegen, ob die Einfälle Sinn machen. Nimm dir dazu ein großes Blatt Papier und schreib alles untereinander.

In unserem konkreten Fall wären mögliche Lösungen folgende:

- eins nach dem anderen machen
- etwas verschieben auf später
- abwägen in „wichtig“ oder „weniger wichtig“
- Hilfe annehmen oder suchen
- delegieren
- „Nein“ sagen
- weniger machen
- Auszeit

Kurseinheit 5

In der heutigen Kurseinheit geht es um soziale Kontakte und Kommunikation.

Soziale Kontakte sind sehr wichtig für unser Wohlbefinden. Wir haben welche im Privaten als auch im Berufsleben. Wir sollen jeden sozialen Kontakt wichtig nehmen, Interesse für andere Menschen zeigen und zuhören können.

Soziale Kontakte haben bedeutet aber auch, dass wir um Hilfe bitten können. Wir können uns anderen gegenüber öffnen, das heißt, auch über unsere eigenen Gefühle sprechen und Schwächen zugeben. Das ist oft nicht so einfach, macht es uns doch verletzlich.

Wichtig ist, dass wir uns abgrenzen, dass wir „Nein“ sagen können, wo wir „Nein“ meinen.

Bearbeite nun das Arbeitsblatt „Soziale Kontakte“, danach die Arbeitsblätter „Soziale Kontakte Nähe und Distanz- Realität“ und „Soziale Kontakte Nähe und Distanz-Wunsch“.

Kommen wir nun zur Kommunikation.

Die Art der Kommunikation entscheidet maßgeblich darüber, ob wir ein Gespräch als stressig empfinden. Selbstverständlich kommt es auch auf das Thema an: Haben wir vor, unserem Arbeitgeber zu kündigen, so wird es von vorne herein kein entspannendes Gespräch.

Wir können dem Ganzen jedoch etwas Wind aus den Segeln nehmen, in dem wir ein paar ganz bestimmte Regeln einhalten.

Diese Regeln können wir sogar vorher eventuell mit unserem Gesprächspartner besprechen.

In Schulen und Kindertagesstätten gibt es solche Regeln ebenfalls; hier lernen die Kinder, achtsam und fair miteinander umzugehen.

Mögliche Regeln zur Kommunikation:

- schaffe Situationen, in denen Zeit und Ruhe zum reden ist; schaffe, wenn möglich, eine angenehme Atmosphäre
- rede regelmäßig- nicht erst, wenn das Fass am Überlaufen ist
- lasse den anderen ausreden
- wiederhole mit deinen eigenen Worten, was der andere gesagt hat- so kannst du überprüfen, ob du verstanden hast, was der andere gemeint hat
- nimm die Gefühle des anderen ernst- belächele sie nicht und ziehe sie nicht ins Lächerliche
- ersetze Vorwürfe durch „Ich-Botschaften“, zum Beispiel „Ich fühle mich verletzt, weil...“, „Mich ärgert, dass...“
- beschreibe möglichst konkrete Situationen, in denen du unzufrieden bist und verallgemeinere nicht
- formuliere deine Ziele und Wünsche konkret, bleibe sachlich

Kurseinheit 6

In dieser Kurseinheit geht es um das Thema Zufriedenheit.
Jeder Mensch braucht das Erlebnis der Zufriedenheit ganz dringend!!!

Oft sprechen wir im Alltag nur das Negative an, gelobt wird kaum jemand- vieles wird als selbstverständlich hingenommen.

Unsere Mitmenschen können wir nicht ändern- aber wir können dafür sorgen, dass es UNS gut geht. Das alles ohne Zeitdruck und schlechte Gewissen!

Bearbeite das Arbeitsblatt „Was schafft dir tatsächlich einen spürbaren Genuss?“, bevor du weiterliest.

Sich Wohlfühlen gehört zu den schönsten Gefühlen überhaupt. Leider ist es uns oftmals gar nicht so recht bewusst, womit wir dieses Gefühl bekommen.

Bearbeite das Arbeitsblatt „Wohlfühlliste“. Erstelle deine persönliche Liste und überlege, mit welchen Personen und bei welchen Situationen du dich wohlfühlst.

Belohnungen fanden wir schon als Kinder toll! Leider haben diese Belohnungen in den letzten Jahren sehr stark nachgelassen. Doch- warum warten wir, bis uns andere belohnen? Überlege, mit welchen großen Sachen oder Kleinigkeiten du dich gerne selber belohnen würdest.

Bearbeite das Arbeitsblatt „Belohnungsliste“. Schreibe deine gewünschten Belohnungen auf und belohne dich damit ganz bewusst!!

Warte nicht, bis dich andere belohnen, sondern tu es selber.

Kurseinheit 7

In dieser Kurseinheit geht es um die Ernährung.

Durch die richtige Auswahl von Nahrungsmitteln und Getränken können wir sehr viel positives für unser Nervenkostüm tun.

Es gibt Nahrungsmittel, die Stress lindernd beziehungsweise Nerven stärkend sind.

Bearbeite das Arbeitsblatt „Nahrungsmittel, positiv bei Stress“, bevor du weiterliest.

In den Nahrungsmitteln, die Nerven stärkend sind, finden wir viele gute Inhaltsstoffe.

Als Beispiel nennen wir hier vor allem Naturreis- enthält Vitamin B1 und Magnesium- beide sind wichtig für Nerven, Kreislauf, Muskeln und Herz. Haben wir von den beiden zu wenig, sind wir gereizt und unbeherrscht.

Ein weiteres, schönes Beispiel ist die Walnuss, sie enthält unter anderem Magnesium. Besonders erwähnenswert empfinde ich den Zusammenhang mit ihrem Aussehen und dem Bereich im Körper, für den sie prädestiniert ist. Euch ist es mit Sicherheit auch aufgefallen!

Genau- eine Walnusshälfte sieht aus wie das menschliche Gehirn mit seinen Windungen. In früheren Zeiten betrachteten Menschen sich die Pflanzen und schlossen anhand deren Aussehen auf die Wirkung im menschlichen Körper, die sogenannte Signaturenlehre. Es traf nicht immer alles zu, bei der Walnuss aber stimmt es definitiv!

Folgende Stoffe sind wichtig für die Nerven:

B-Vitamine: Enthalten in Spinat, Naturreis, Bananen, Mango, Vollkorn, Fleisch

Lecithin (körpereigenes Fett): Weizenkeime, Erbsen, grüne Bohnen, Vollkornmehl, Sojaprodukte

Magnesium: Naturreis, Walnüsse, Haselnüsse

Kalium: Nüsse, Bananen, verschiedene Gemüse

Noch ein Wort zur Banane: Sie ist die beliebteste exotische Frucht, hat extrem viele Vitalstoffe, sie fördert positives Denken und beruhigt die Nerven.

Mit Teekräutern können wir auch positiv auf die Nervenstärke einwirken- ihr habt doch bestimmt Ideen!?

Bearbeite das Arbeitsblatt „Teekräuter für gute Nerven“

Kurseinheit 8

In der heutigen Kurseinheit geht es um Bewegung und Sport.

Die Aktivierung des Stress-Schemas wird sehr gut mit Hilfe von Sport abgebaut.

Durch Sport kann der Körper Stress besser verarbeiten- die Stresshormone werden durch Bewegung abgebaut.

Bewegung setzt Glückshormone frei- das ist in Stress-Situationen wichtig.

Der Körper wird durch die Bewegung besser mit Sauerstoff versorgt, die Nerven und Muskeln werden dabei beansprucht und stimuliert. Diese Stimulation bewirkt eine gewisse Entspannung- das dient der Stressbewältigung.

Schon allein durch Änderung unserer Gewohnheiten können wir den Anfang zu einer bewegteren Zeit machen. Wir können durch kleine Maßnahmen erheblich mehr Bewegung in unseren Alltag bringen.

Bearbeite das Arbeitsblatt „Wo kann ich mehr Bewegung in meinen Alltag bringen?“, bevor du weiterliest.

Bewegung hat folgende Reaktionen im Körper:

- die Glückshormone Dopamin, Serotonin und Endorphin werden freigesetzt
- je besser du dich körperlich fühlst, desto besser geht es dir seelisch und geistig
- die Sauerstoffversorgung steigt
- die Gedächtnisleistung steigt
- die Stresshormone werden abgebaut
- die Herzleistung und Gefäßdurchblutung steigen
- Muskulatur und Gelenke werden gestärkt
- die Verdauung wird aktiviert
- das Immunsystem wird gefestigt
- der Schlaf wird gefördert.

Du siehst- ausnahmslos positiv zu bewertende Reaktionen!

Soviel zur Bewegung im Alltag. Doch, wie sieht es mit Sport aus?

Sport hat die gleichen Reaktionen, klar, dann würde das Einbringen von mehr Bewegung im Alltag ja ausreichen, oder?

Also Bewegung im Alltag- ganz klar ja!

Aber- Sport dazu wäre optimal, der menschliche Körper ist für Anstrengungen und Auspowern durchaus geeignet!

Es gibt doch fast nichts schöneres, als nach dem Sport ausgepowert zu sein- das gibt doch ein gutes Gefühl!

Kurseinheit 9

In dieser Kurseinheit geht es um das Thema Schlaf.

Der Schlaf ist ein Grundbedürfnis jedes Menschen. Haben wir gut und ausreichend geschlafen, sind wir gleich ein anderer Mensch.

Wir verbringen circa 1/3 unseres Lebens damit zu schlafen. Der Schlafvorgang stellt eine Anpassung an äußere sowie innere Gegebenheiten dar.

Der Energieverbrauch sinkt während des Schlafes- das ist eine Sparmaßnahme des Körpers, um begrenzte Energiereserven zu berücksichtigen.

Im Schlaf regenerieren wir, alle Zellen werden erneuert, die Energiespeicher werden aufgefüllt und schädliche Stoffe werden abgebaut.

Wenn wir dauerhaft an Schlafmangel leiden, kann es psychisch und physisch krank machen.

Menschen, die im Schichtdienst arbeiten, haben häufig Schlafprobleme.

Diese Probleme sind vielfältiger Art: Wir können nicht einschlafen; wir können einschlafen, sind aber bald wieder wach; wir sind morgens viel zu früh wach; wir werden morgens wach und glauben, gar nicht geschlafen zu haben; wir sind tagsüber müde; ohne Schlafmittel können wir nicht einschlafen.

Die Ursachen für Schlaflosigkeit sind vielfältig.

Bearbeite das Arbeitsblatt „Welche Ursachen für Schlaflosigkeit kennst du?“, bevor du weiterliest.

Du hast mit Sicherheit den Stress als Ursache für Schlaflosigkeit angeführt- zu Recht!
Stress führt oft zu Schlaflosigkeit- das Gedankenkarussell hält gar nicht mehr an!

Jeder 3. Mitteleuropäer leidet an Schlaflosigkeit, die wiederum Stress verursachen kann mit der Folge von körperlichem und seelischem Schaden.

Viele greifen zu starken Schlafmitteln... und kommen aus dem Teufelskreis nicht mehr heraus.

Wir können den natürlichen Schlaf aber anders fördern!

Bearbeite das Arbeitsblatt „Was tust du, um einschlafen zu können?“, bevor du weiterliest.

Kurseinheit 10

In dieser Kurseinheit geht es darum, zu schauen, was du alles für dich umsetzen konntest. In Gedanken begeben wir uns nochmal in jede Kurseinheit und deren Bearbeitung durch dich. Was hat funktioniert, wo gibt es Nachbesserungsbedarf?

Beginnen wir nun.

Bearbeite das Arbeitsblatt „Was sind deine Stressoren?“ und vergleiche deine heutigen Antworten mit denen von Kurseinheit 1.

Vielleicht konntest du ja den ein oder anderen Stressauslöser eliminieren oder so abschwächen, dass er dich nicht mehr belastet. Das wäre super!

Bearbeite das Arbeitsblatt „Was gibt dir Energie? Wofür hättest du gerne mehr Zeit?“ und vergleiche deine heutigen Antworten mit denen von Kurseinheit 2.

Konntest du es umsetzen, dir mehr Zeit für Dinge zu nehmen, die dir Energie geben? Oder nimmst du dir ausschließlich Zeit für Dinge, die deine Energie verbrauchen?

Bearbeite das Arbeitsblatt „Was würde ich gerne innerhalb der nächsten Zeit täglich tun?“ und vergleiche deine heutigen Antworten mit denen von Kurseinheit 3.

Super ist es, wenn du dir eine Tätigkeit vorgenommen hattest und umsetzen konntest, diese täglich zu tun. Wenn nicht- dann mach es jetzt!

Bearbeite das Arbeitsblatt „Soziale Kontakte Nähe und Distanz-Realität“ und vergleiche deine heutigen Antworten mit denen von Kurseinheit 5.

Haben sich Änderungen in deinen sozialen Kontakten ergeben? Berufswechsel? Sind deine Wunsch-Kontakte in die Realitäts-Kontakte gekommen oder hast du hier noch Handlungsbedarf?