

MODUL 1: VERHALTEN UND LERNEN

EMOTIONALE REGULIERUNG

LERNZIELE UND ZIELE DER AKTIVITÄT:

Ziel 1

Was ist Stress?

Einführung

Herausfordernde
Situationen erkennen

Ziel 2

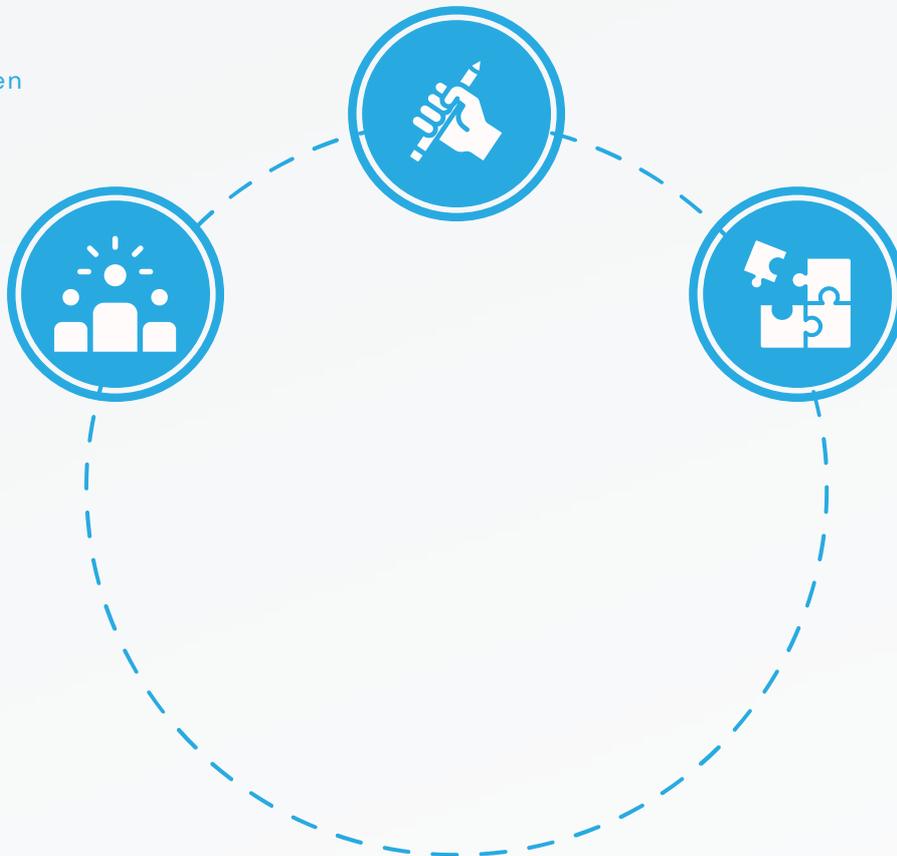
Bewegung als
Stressbewältigung

Verschiedene Übungen zum Stress
erkennen und entspannen

Ziel 3

Persönliche Auswahl
der Übungen

Meinen „Notfallkoffer“
packen



MODUL 1: VERHALTEN UND LERNEN

EMOTIONALE REGULIERUNG

AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG UND MATERIALIEN

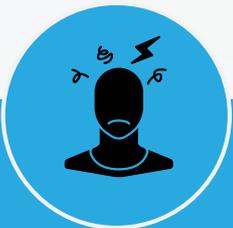
Aktivitäts- beschreibung

Zielgruppe: Personal der Erwachsenenbildung, Genesungcoaches
Zeit: 1 Stunde.

1. Aktivitätsbeschreibung
2. Timer
3. Ruhiger, komfortabler Ort zum Trainieren
4. Stift und Papier zum Aufschreiben der Übungen

Materialien

FÜR DIESE AKTIVITÄT VERWENDETE METHODIK



Lernen Sie Ihre
Stressreaktion
kennen



Vorlesung:
Stress



Übungen:
„Der kleine
Jakob“ „4 7 11“



Mein
persönlicher
Umgang mit
Stress



Notfallkoffer
packen

MODUL 1: VERHALTEN UND LERNEN



EMOTIONALE REGULIERUNG

Die Kursleitung stellt die Struktur der Schulungssitzung sowie die Ziele und erwarteten Ergebnisse vor.

Lernen Sie Ihre Stressreaktion kennen

1. Vortrag: Was ist Stress? Wie entsteht er?
2. „Der kleine Jakob“
3. Sammlung verschiedener Reaktionsmöglichkeiten
4. Atemübung „4 7 11“
5. Meinen Notfallkoffer packen

MODUL 1: VERHALTEN UND LERNEN

EMOTIONALE REGULIERUNG

reco@ver

LERNEN SIE IHRE STRESSREAKTION KENNEN

Die Kursleitung leitet folgende Übung an:

Sitzen oder stehen Sie bequem. Machen Sie einen kurzen „Check-in“ mit Ihrem Körper – achten Sie auf Ihren Atem und Ihre Haltung. Vielleicht möchten Sie dafür die Augen schließen.

Denken Sie jetzt an etwas Stressiges in Ihrem Leben. Nichts allzu Hartes oder Traumatisches, sondern etwas Nerviges oder Angstauslösendes. Achten Sie nach ein paar Sekunden darauf, was in Ihrem Körper passiert. Vielleicht spüren Sie eine Art Anspannung oder Zusammenbruch. Wie ist Ihr Atem jetzt? Achten Sie auf die Veränderungen in Ihrem Körper.

Spüren Sie, wie sich Teile deines Körpers anspannen, zum Beispiel die Schultern oder der Nacken? Versuchen Sie, sie zu entspannen. Beschleunigt sich Ihre Atmung? Ist sie flacher geworden? Atmen Sie ein paar Mal tief und lange durch. Einfache Übungen wie diese können helfen. Ganz einfach, nicht wahr?

Sie müssen nur Ihre Stressreaktion kennen und es schaffen, sie zu reduzieren. Die Stressreaktion unseres Körpers ist in vielen Fällen nicht nützlich, da sie uns weniger gesund, weniger intelligent, weniger kreativ und weniger freundlich macht.

Inspiziert durch das Buch „Embodiment – Moving beyond mindfulness“ von Mark Walsh, Unicorn Slayer Press

MODUL 1: VERHALTEN UND LERNEN

EMOTIONALE REGULIERUNG

WAS IST STRESS UND WIE ENTSTEHT ER?

Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf Herausforderungen oder Belastungen.

Er entsteht, wenn innere oder äußere Stressoren das Gleichgewicht des Körpers oder der Psyche stören. Stress kann sowohl kurz- als auch langfristig auftreten und sich auf Menschen unterschiedlich auswirken.

Stressoren sind alle Reize oder Situationen, die als belastend empfunden werden. Sie können physischer Natur sein, wie beispielsweise Lärm, Zeitdruck oder hohe Arbeitsanforderungen, aber auch psychischer Natur, wie Sorgen, Konflikte oder hohe Erwartungen an sich selbst. Die Wahrnehmung von Stressoren ist individuell – was für den einen belastend ist, kann für den anderen motivierend sein.

Die Stressreaktion ist die Antwort des Körpers auf diese Belastung. Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol werden ausgeschüttet, der Herzschlag erhöht sich, die Atmung beschleunigt sich und die Muskeln spannen sich an. Diese Reaktion hilft uns, leistungsfähiger zu werden und Herausforderungen kurzfristig zu meistern.

Hält Stress jedoch über einen längeren Zeitraum an, kann er negative Folgen haben, wie beispielsweise Erschöpfung, Konzentrationsprobleme oder körperliche Beschwerden.

Stress ist also ein natürlicher Mechanismus, der dem Körper hilft, sich an schwierige Situationen anzupassen. Entscheidend ist, welche Situationen ein Mensch als belastend empfindet und warum, wie er mit Stress umgeht und ob er wirksame Strategien zum Stressabbau findet, um langfristige gesundheitliche Schäden zu vermeiden.

MODUL 1: VERHALTEN UND LERNEN

EMOTIONALE REGULIERUNG

ÜBUNG: „DER KLEINE JAKOB“

Schnelle Entspannungsübung

Einführung:

Sitzen Sie bequem und aufrecht, atmen Sie tief durch, schließen Sie Ihre Augen.

Übung:

Konzentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre rechte Hand und bewegen Sie die Finger ein wenig, um die Hand besser zu spüren.

Schließen Sie die Hand und spannen Sie die Hand- und Unterarmmuskulatur leicht an. Stellen Sie sich vor, Sie hätten einen kleinen Schmetterling gefangen und möchten ihn nach draußen bringen.

Halten Sie die Spannung etwa 20 Sekunden lang und atmen Sie ruhig weiter.

5- 4- 3- 2- 1 – loslassen! Entspannen! Legen Sie den Arm locker auf den Oberschenkel... Wie fühlt es sich an?

(nach ca. 20 Sekunden) Finger der Hand strecken, Hand leicht anheben, als ob man jemanden begrüßen würde ... Spannung etwas halten (20 Sekunden)

5- 4- 3- 2- 1 – loslassen! Entspannen! Legen Sie den Arm locker auf den Oberschenkel... Wie fühlt es sich an?

(nach ca. 20 Sekunden) Wiederholen Sie beide Übungen mit der anderen Hand.

Ende der Übung:

1. Atmen Sie zwei- oder dreimal tief ein und aus.

2. Ballen Sie die Fäuste und beugen und strecken Sie die Arme!

3. Öffnen Sie die Augen und nehmen Sie Kontakt mit Ihrer Umgebung auf.

MODUL 1: VERHALTEN UND LERNEN

EMOTIONALE REGULIERUNG

SAMMLUNG: VERSCHIEDENE MÖGLICHE REAKTIONEN AUF STRESSSITUATIONEN

Reflektieren Sie die Übungen in der Gruppe.

Sammeln Sie Stresssituationen aus Ihrem Alltag (vielleicht nehmen Sie die aus der ersten Übung „Lernen Sie ihre Stressreaktion kennen“).

Besprechen Sie in der Gruppe zwei oder drei der gesammelten Situationen und verwenden Sie dabei Fragen wie:

Welche anderen Reaktionsmöglichkeiten gibt es für diese Situation?

- Welche inneren Annahmen und Lebensregeln stressen mich in dieser Situation?
- Wie würde jemand anderes in dieser Situation reagieren?
- Welchen Rat würde mir jemand, der mir freundlich und mitfühlend gegenübersteht, in dieser Situation geben?
- Was würde ein objektiver Beobachter in dieser Situation sehen?
- Wie kann ich mir in dieser Situation Erleichterung verschaffen?

MODUL 1: VERHALTEN UND LERNEN

EMOTIONALE REGULIERUNG

4 - 7 - 11

Die 4-7-11-Atemübung ist eine einfache, aber effektive Technik, die Entspannung fördert, Stress abbaut und den Geist durch verlangsamte Atmung beruhigt. Durch die Konzentration auf kontrolliertes Einatmen, Anhalten und langes Ausatmen hilft die Übung, das parasympathische Nervensystem zu aktivieren, was einen Zustand der Entspannung fördert.

So geht's:

1. Machen Sie es sich bequem: Setzen oder legen Sie sich entspannt hin. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade und Ihre Schultern locker sind.
2. 4 Sekunden lang einatmen: Atmen Sie langsam und tief durch die Nase ein und zählen Sie dabei bis 4. Konzentrieren Sie sich darauf, zuerst Ihren Bauch und dann Ihre Brust auszudehnen.
3. 7 Sekunden lang halten: Sobald Ihre Lungen voll sind, halten Sie den Atem sanft für 7 Sekunden an. Versuchen Sie, sich nicht anzustrengen – es sollte sich ruhig und kontrolliert anfühlen.
4. 11 Sekunden lang ausatmen: Atmen Sie langsam durch den Mund aus und zählen Sie dabei bis 11. Das Ausatmen sollte länger dauern als das Einatmen. Konzentrieren Sie sich darauf, Ihre Lungen vollständig zu entleeren.
5. Wiederholen: Setzen Sie den Zyklus einige Minuten lang fort oder bis Sie sich ruhig und zentriert fühlen. Versuchen Sie, jeweils 4–6 Runden zu absolvieren.

Tipps:

- Atmen Sie gleichmäßig, ohne den Vorgang zu erzwingen.
- Wenn Ihnen 11 Sekunden zum Ausatmen zu lang erscheinen, passen Sie die Dauer leicht an, aber atmen Sie im Vergleich zum Einatmen langsamer aus.

Diese Technik trägt dazu bei, Ängste abzubauen und die Entspannung zu fördern. Sie kann insbesondere vor dem Schlafengehen oder in stressigen Momenten nützlich sein.

MODUL 1: VERHALTEN UND LERNEN

EMOTIONALE REGULIERUNG

rec@ver

ABSCHLUSS DER SITZUNG: PACKEN SIE IHREN NOTFALLKOFFER FÜR HERAUSFORDERNDE SITUATIONEN

Wenn Sie eine Übung und/oder Erkenntnisse und neue Ideen in einen Notfallkoffer packen könnten, was würden Sie einpacken?

