

Stressmanagement&Entspannung

# THEMEN ÜBERSICHT

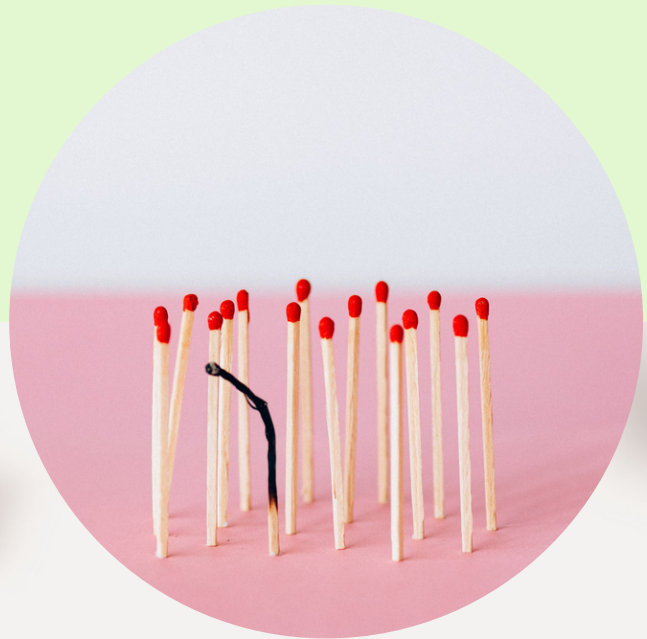


Verschiedene Module zur Durchführung  
90-120 minütiger Workshops

Erstellt von Marina Schubert

[www.marini-ella.com](http://www.marini-ella.com)

# Burnout



## Inhalte

- Definition, Verlauf, Ursachen
- Wie erkenne ich ein Burnout?
- Was sind Schutzfaktoren?

## Durchführung

In dem Kurs wird es viel Input geben, der gerne - wenn gewünscht - auf soziale Berufe ausgerichtet werden kann.

Zur Theorie wird es immer wieder Reflexionsfragen geben, die die Teilnehmenden für sich beantworten, um das Wissen direkt auf ihren (Arbeits-)Alltag übertragen zu können.

## Anmerkung

Dieses Modul beginnt mit einer kleinen Entspannungsübung, damit die Teilnehmenden direkt die Möglichkeit haben eine Methode kennenzulernen, die sich im Alltag für mehr Entspannung anwenden können.

Ebenso ist der Austausch in der Gruppe Bestandteil aller Module. Dieser beruht auf Freiwilligkeit.

# Stress- management



## Inhalte

- Was genau ist Stress eigentlich?
- Ab wann ist Stress gesundheitsgefährdend?
- Erlernen von Stresskompetenzen anhand des Modells von Kaluza

## Durchführung

Dieses Modul ist eine Mischung aus theoretischer Wissensvermittlung und Reflexion der eigenen Denk- und Handlungsweisen.

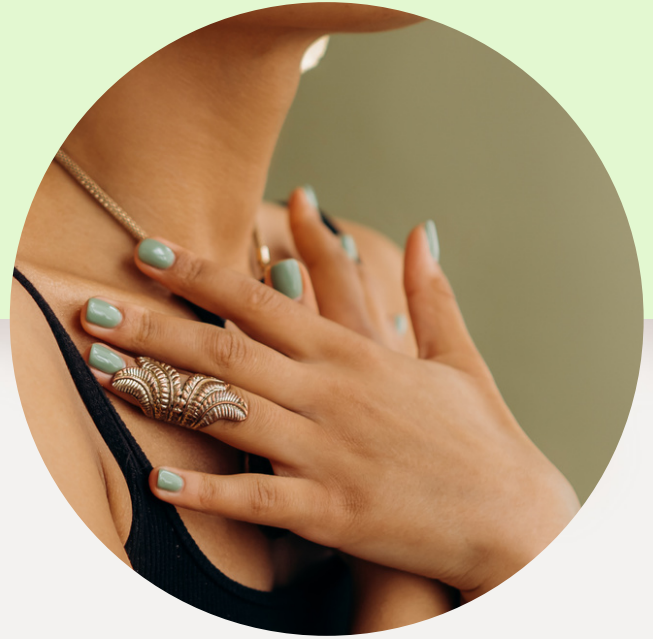
Es werden alltagspraktische Stresskompetenzen vermittelt, die die Teilnehmenden auch mit wenig Zeit im Alltag umsetzen können.

## Anmerkung

Dieses Modul beginnt mit einer kleinen Entspannungsübung, damit die Teilnehmenden direkt die Möglichkeit haben eine Methode kennenzulernen, die sich im Alltag für mehr Entspannung anwenden können.

Ebenso ist der Austausch in der Gruppe Bestandteil aller Module. Dieser beruht auf Freiwilligkeit.

# Achtsamkeit



## Inhalte

- Definition, Grundprinzipien, Ursprung
- Was bringt mir Achtsamkeit im Alltag?
- Kennenlernen und Durchführung klassischer Achtsamkeitsübungen

## Durchführung

Der Kurs kann nach Absprache entweder einen höheren Theorie- oder Praxisanteil enthalten. Achtsamkeit im Kurs zu erleben, kann motivieren sich weiter damit zubeschäftigen. Es werden auch Tipps zur eigenständigen Anwendung im Alltag gegeben.

## Anmerkung

Auch in diesem Modul sind Reflexionsfragen und der Austausch in der Gruppe Bestandteil. Der Austausch beruht auf Freiwilligkeit.

# Glaubenssätze



## Inhalte

- Was sind Glaubenssätze?
- Einblick in die Anteilarbeit
- Wie wirken sich Glaubenssätze auf unseren Umgang mit Stress aus? Und wie können wir das verändern?

## Durchführung

Jeder Mensch hat verschiedene innere Anteile, die oft Unterschiedliches wollen. Oft haben wir auch tief verinnerlichte Anteile, die uns das Entspannen schwer machen. Dieses Modul gibt einen Einblick in diese Thematik. Gemeinsam spüren wir positive Ressourcen auf und ich gebe Tipps zur weiteren Arbeit im Anschluss an den Workshop.

## Anmerkung

Dieses Modul beginnt mit einer kleinen Entspannungsübung, damit die Teilnehmenden direkt die Möglichkeit haben eine Methode kennenzulernen, die sich im Alltag für mehr Entspannung anwenden können.

Ebenso ist der Austausch in der Gruppe Bestandteil aller Module. Dieser beruht auf Freiwilligkeit.

# Selbstliebe & Selbstfürsorge



## Inhalte

- Definitionen und Einordnung beider Begriffe
- Kommunikation mit sich selbst liebevoll(er) gestalten lernen
- Kennenlernen verschiedener Techniken

## Durchführung

Das Selbstbild ist bei vielen Menschen stark mit der Leistung im Alltag, Familie oder Beruf verknüpft. Dies trägt dazu bei, sich selbst unter Stress zu setzen. Die Konzepte von Selbstliebe und Selbstfürsorge können dabei helfen dem entgegen zu wirken. Hierfür werden verschiedene Möglichkeiten vorgestellt, die die Teilnehmenden im Alltag anwenden können.

## Anmerkung

Dieses Modul beginnt mit einer kleinen Entspannungsübung, damit die Teilnehmenden direkt die Möglichkeit haben eine Methode kennenzulernen, die sich im Alltag für mehr Entspannung anwenden können.

Ebenso ist der Austausch in der Gruppe Bestandteil aller Module. Dieser beruht auf Freiwilligkeit.

# Trauma & Traumasensibles Arbeiten

## Inhalte

- Kennenlernen verschiedener Arten von Trauma
- Was Sicherheit aus biologischer Sicht bedeutet und wie uns das beim Umgang mit Stress hilft
- Grundlagen traumasensibler Arbeit

## Durchführung

Trauma entsteht, wenn toxischer Stress nicht verarbeitet werden kann. Traumafolgen können daher auch als Stressverarbeitungsstörung bezeichnet werden. Das Wissen um Trauma ermöglicht uns neue Wege im Umgang mit Stress und erweitert das Verständnis für uns selbst und eigene (dysfunktionale) Verhaltensweisen.

## Anmerkung

Das Modul zielt darauf ab einen Einblick in dieses Themenfeld zu bieten, um zu verstehen, warum die Arbeit alleine mit kognitiven top-down-Ansätzen wie Affirmationen, Motivation oder Gesprächstherapie nicht immer ausreichend ist. Dieses Modul ist eher theoretisch angelegt und kann nach Absprache mit kleinen Übungen und Reflexionübungen ergänzt werden. Der Fokus kann für Fachkräfte auch gerne auf das Traumasensible Arbeiten mit Schüler\*innen/Klient\*innen gelegt werden.

# Grenzen setzen lernen



## Inhalte

- Persönliche Bestandsaufnahme "Wie gut kann ich Grenzen setzen? Was fällt mir schwer daran? etc."
- Elemente aus den Modulen Achtsamkeit, Glaubenssätze und Stressmanagement in Kurzversion

## Durchführung

Dieses Modul beinhaltet einen sehr großen Anteil an angeleiteter Selbstreflexion und Gruppenaustausch ggfs. auch mit kleinen Rollenspielen.

Dazu gibt es Tipps und Ideen, wie man eigene Grenzen besser erkennt und vertritt.

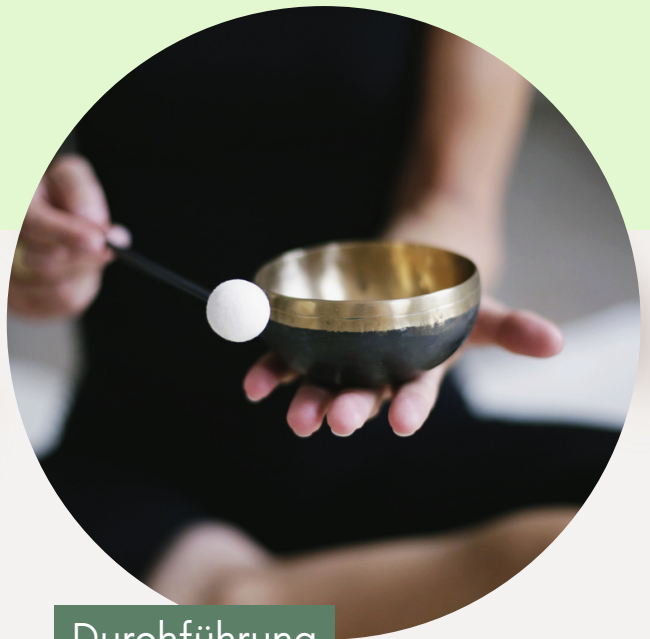
## Anmerkung

Es macht Sinn dieses Modul in Verbindung mit Achtsamkeit, Glaubenssätze oder Stressmanagement zu kombinieren, da so das Wissen wirklich umfangreich vermittelt werden kann. Eine alleinige Buchung dieses Moduls ist nach Absprache und individueller Schwerpunktsetzung aber auch möglich.



# Autogenes Training

NEU: ab April 2024



## Inhalte

- Kennenlernen der Methode des Autogenen Trainings
- Wissenvermittlung zur Entstehung und Wirkung
- Ausprobieren von Übungen

## Durchführung

Das Autogene Training ist eine Methode, bei der durch Selbstsuggestion eine Entspannung im Körper hervorgerufen wird. Normalerweise wird die Methode in einem 8-wöchigen Kurs erlernt. Dieses Modul stellt AT vor und gibt Tipps für die Anwendung im Alltag und das Suchen von entsprechenden Kursen, die u.a. auch von der Krankenkasse übernommen werden können.

## Anmerkung

Für das Durchführen dieses Moduls ist es von Vorteil einen Raum zur Verfügung zu haben, in dem die Teilnehmenden sich hinlegen können. Auf Anfrage ist auch die Durchführung des 8-wöchigen Kurses möglich. Hierbei handelt es sich um 8 Termine á 90 Minuten.

# Über mich

Marina Schuberth



## Praktische Erfahrung

- über 10 Jahre praktische Berufserfahrung u.a. im Betreuten Jugendwohnen, einer WG für erwachsene Menschen mit Behinderung, Präventionsarbeit, Psychosoziale Beratung für langzeitarbeitslose Menschen, Schulsozialarbeit
- seit 04/22 Lehrauftrag für Burnout Prävention an der Evangelischen Hochschule Berlin
- Workshops für verschiedene soziale Träger in Berlin und Brandenburg (z.B. DRK, Nachbarschaftshaus Schöneberg)

## Ausbildungen

- B.A Soziale Arbeit und European Studies/Sozialwissenschaften (EHB /TU Chemnitz)
- Coach für Neurosystemische Integration und Traumasensibles Arbeiten (Verena König)
- Sat Nam Rasayan Practitioner (turiya)
- Kursleiterin für Autogenes Training i.A. (AHAB Akademie)

## KONTAKT



marini-ella@posteo.de



www.marini-ella.com