

# SCHNELLE STRESSABBAU-ÜBUNGEN FÜR VIELBESCHÄFTIGTE ELTERN



<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene
<b>Setting</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frontalvortrag</li><li>• Gruppenarbeit</li><li>• Plenum</li></ul>
<b>Dauer</b>	90 Minuten

## BENÖTIGTES MATERIAL

MATERIAL	Y/N
PROJEKTOR	Y
Flipchart	N
Handout	Y
Sonstiges (bitte angeben):	N

## BESCHREIBUNG DER AKTIVITÄTEN

### Frontalunterricht

Was ist Stress und wie kann ich ihn in der Heimerziehung (oder allgemein in der Elternschaft) bewältigen?

### Praktische Übung:

Die "Schnelle Zentrierungsübung" und die "Achtsamkeits-Turbo-Übung" üben

### Plenum:

Die Klasse tauscht sich über ihre Erfahrungen mit den Übungen aus und bewertet deren Einsatz im Familienalltag



# SCHNELLE STRESSABBAU-ÜBUNGEN FÜR VIELBESCHÄFTIGTE ELTERN



## LERNZIELE

### **Im Hinblick auf die Erwachsenenbildung**

Wissen über die Definition und den Ursprung von Stress sowie Techniken für einen wertvollen Umgang mit Stress.

### **Im Hinblick auf die persönliche Entwicklung**

Wissen über und Erfahrung mit verschiedenen schnellen Techniken zum Stressabbau in schwierigen Situationen.

## ANGEWANDTE METHODIK(EN)

### **Frontalunterricht**

Vortrag des Trainers -> Vorbereitungsphase

### **Arbeit in Gruppen**

Durchführung von Techniken zur Entspannung und Achtsamkeit

### **Plenum**

Auswertung und Feedback



# SCHNELLE STRESSABBAU-ÜBUNGEN FÜR VIELBESCHÄFTIGTE ELTERN



## INPUT ZUM THEMA STRESS

Stress ist die Reaktion des Organismus auf eine Anforderung und entsteht durch das Zusammenspiel von Denken, Fühlen und Handeln. Dabei sind unsere inneren Bewertungsmuster für Gefühle verantwortlich, die wir aufgrund von Erfahrungen haben: Ob wir eine Situation als stressig empfinden, hängt von unserer individuellen Bewertung der Situation ab. Der Körper reagiert darauf mit der "Kampf- oder Flucht"-Reaktion.

## ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

### Atmen

Schließen Sie die Augen. Stelle dich auf deine Füße. Richten Sie Ihren Rücken auf, strecken Sie Ihren Kopf zum Himmel. Lassen Sie nun Ihren Atem zuerst Ihren Bauch, dann Ihre Brust füllen. Beim Ausatmen lassen Sie den Atem erst aus dem Brustkorb, dann aus dem Bauch entweichen. Wiederholen Sie die Atemübung ein paar Mal. Bewusstes, langsames Atmen beruhigt Körper und Geist.

### Öffnen Sie Ihre Vision

Schauen Sie auf einen Punkt. Lassen Sie nun Ihre Augen entspannen und sehen Sie nach links und rechts, nach oben und unten, während Sie den Blick nach vorne gerichtet halten.



# SCHNELLE STRESSABBAU-ÜBUNGEN FÜR VIELBESCHÄFTIGTE ELTERN



## ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

Sie können die Hände zur Hilfe nehmen, indem Sie sie langsam nach beiden Seiten ausstrecken, als ob Sie Vorhänge öffnen würden, und überprüfen, ob Sie beide gleichzeitig wahrnehmen. (Aus "Zentrieren - warum Achtsamkeit nicht genug ist" von Mark Walsh)

