

Fun-Tastic! Easys Stressmanagement in English

06.02.2019, 16:10 | Wissenschaft, Forschung, Bildung

Pressemitteilung von: *Innere Staerke*

Stress prevention Workshop
in English
www.innerestaerke.com

- Physical relaxation methods
- Dissolve negative thought patterns
- Solve interpersonal conflicts
- Overcoming the inner "bastard" / self-motivation
- Mindful with yourself
- Time management techniques
- Next dates 2019: 13./14. April
- **Special Price for the first workshop in English (2 days 10am – 5pm, 100 €)**
- www.innerestaerke.com



Stressmanagement in English

Am 13./14. April 2019 ist es soweit. Der Erste Easy Stressmanagement Präventionskurs in Berlin wird in englischer Sprache durchgeführt werden. Unabhängig von der Sprache bleiben die Inhalte des deutschen Easy Stressmanagement Kurses. Das heißt nach einer Einführung in das Thema Stress und einem kleinen Stress-Test experimentieren die Teilnehmer mit verschiedenen Methoden der körperlichen Entspannung. Dabei wird sowohl der Ansatz von Jon Kabath-Zinn, die Achtsamkeit, vorgestellt, als auch auf bewährte Methoden wie progressive Muskelentspannung oder Fantasiereisen zurückgegriffen.

Weitere Bausteine des Trainings sind die kognitive Umstrukturierung, das Zeitmanagement und das Training in konfliktlösender Kommunikation. Am Schluß des Trainings ist auch noch Raum für Teilnehmerwünsche und eine Vorbereitung des Transfers in den dann hoffentlich stressfreieren Alltag.

Wenngleich es inhaltlich keine Unterschiede zum deutschen Kurs gibt, kann man durch die englische Sprache trotzdem einen veränderten Kurs erwarten. Linguisten wissen, daß die Sprache auch das Denken formt. Naturvölker, die in der Alltagssprache beispielsweise viel mit den Himmelsrichtungen arbeiten (Der Löffel liegt nördlich vom Teller), sind in der Lage spontan in jeder Lebenssituation und an jedem Ort der Erde zu bestimmen, wo Norden ist. Die Sprache hat ihnen durch jahrelanges Training zu einem "Inneren Kompaß" verholfen.

Die englische Sprache ist im Verhältnis zur Deutschen äußerst prägnant und "knackig". Komplizierte Wortkonstruktionen a la Kraftfahrzeugversicherung werden auf englisch zu motor insurance, also deutlich einfacher und teilweise auch bildlicher. Ein Stressmanagementtraining auf englisch (auch so ein Wort) bietet also sowohl englischsprachigen Menschen als auch Zuhörern mit anderem Sprachhintergrund die Chance, ähnliche Informationen auf eine eventuell eingängigere, um nicht zu sagen, "easy" Weise kennen und schätzen zu lernen.

Der Kurs "Easy Stressmanagement" richtet sich damit sowohl an Interessenten, die nur Englisch sprechen, als auch an solche, die auch Englisch sprechen. Er liefert sicher alles, was man braucht, um ein entspannteres Leben zu führen. Er

verhilft sozusagen zum eigenen inneren Kompaß, um bei Bedarf schnell und einfach zu entspannen. A compass for more and easy relaxation.

Hier noch eine Notiz für die Schotten unter den potentiellen Teilnehmern: Die erstmalige Durchführung ist mit einem Special Price verknüpft: 2 Tage (SA/SO, 10 - 17 Uhr) für 100,- €, teilweise erstattbar durch die Krankenkassen.

Americans would say: Throw your body over the bar and your soul will follow. Wer auf der Suche nach einem pragmatischen und wirksamen und wohl auch englisch-humorvollen (Fun-Tastic!) Training in Stressprävention ist, kommt mit Easy Stressmanagement in Englisch sicher ans Ziel.

Weitere Informationen auf www.innerestaerke.com und per Telefon: 030 41935225 Dipl.-Psych. Thomas Lang

Portrait

Innere Stärke bietet Trainings und Coachings mit den Schwerpunkten Stressprävention, Burn-Out-Prophylaxe und soziale Kompetenz. Die Trainings sind wissenschaftlich fundiert und auf den Transfer in den Berufsalltag und die Freizeit der Menschen abgestimmt. Personalentwicklung state of the art.

News-ID: 1036726 • Views: 689 (Stand: 01.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1036726/Fun-Tastic-Easys-Stressmanagement-in-English.html>