

## Stressmanagement-Formate

09.01.2020, 08:51 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Innere Staerke*

Easy Stressmanagement Wochenkurs	Easy Stressmanagement Kompakt
8 Wochen	2 Tage
Gemeinsam	
Inhalte Standard	Inhalte Standard
Preis Standard (250 €)	Preis Standard (250 €)
Trainer 1A	Trainer 1A
Unterschiede, Chancen und Risiken	
8 x Anfahrt	2 x Anfahrt
Die Teilnehmer können variieren	Meist eine feste Gruppe
Gruppe hat mehr Zeit zueinander zu finden	Intensive Gruppendynamik dank Camp-Charakter
Hausaufgaben und Praxis-Test	Nur einmal Hausaufgaben
Abendtermine	Termine tagsüber
Wiederholtes Warming up	Einmal Warming up
Konzentration auf jeweils ein Thema	Zusammenhang der Themen deutlich
Schrittweises Lernen (nachhaltig?)	Infos schneller verfügbar (Krisenintervention?)
Ablenkung durch den Alltag	Verpuffen nach Wochenende

Zwei Formate kämpfen um die Aufmerksamkeit der gestressten Menschen in diesem Land. Von den Krankenkassen bezuschußt werden Kurse, die über 8 Wochen gehen. Die Teilnehmer treffen sich dabei einmal die Woche für circa 2 Stunden, um ein bestimmtes Thema, z.B. Zeitmanagement, zu bearbeiten. Alternativ kann man einen Kompaktkurs belegen, der dann an zwei Tagen die gleichen Themen behandelt. Auch diese Kurse entsprechen dem Leitfadens Prävention der Krankenkassen und sind somit teilerstattungsfähig.

Die Tabelle zeigt, was für das eine oder andere Angebot spricht. Der große Vorteil der Wochenkurse sind sicherlich die Pausen. Sie sind aber auch gleichzeitig der größte Nachteil. Optimalerweise nutzt man die Zeit zwischen den Blöcken, um seine Hausaufgaben zu machen und die Übungen dem Praxistest auszusetzen. Wenn das geschieht, kann an den folgenden Terminen Feedback gegeben und bei der Durchführung zielorientiert nachjustiert werden. Somit ist das, worauf es bei den Kursen ankommt, die Implementierung des Wissens in den Alltag, gewährleistet. In der Realität werden die Hausaufgaben leider oft nicht angenommen. Zwischen den Kursblöcken vergeht dann viel

Zeit, die die Aufmerksamkeit vom Thema weglenken kann. Die Gruppe und der Trainer beginnen dann jede Woche wieder von vorne, was durchaus für beide Seiten ermüdend und nicht unbedingt Stress reduzierend wirken kann.

Ein Aspekt, der für die richtige Wahl des Kurses von Bedeutung sein kann, ist der persönliche Biorhythmus. Der Wochenkurs findet üblicherweise an einem Wochentag nach der Arbeit statt. Nach 18.00 Uhr haben aber die wenigsten Menschen ihr kognitives Hoch. Die Aufmerksamkeit und die Aufnahmebereitschaft sind also begrenzt, wenn man nicht gerade eine „Nachteule“ ist, also ein Mensch, der in den Abendstunden am leistungsfähigsten ist. Interessante Übungen und eine lebendige Gruppe können diesen Nachteil ausgleichen, doch es bleibt eine Herausforderung für alle Beteiligten, nach einem Arbeitstag noch einmal zur „Anti-Stress-Schule“ zu gehen.

Die Wochenendkurse beginnen in der Regel am Morgen, also zur besten Lernzeit. Sie fallen aber teilweise auch in das berühmte Mittagstief. Auch hier ist der Trainer gefordert, seine Übungen an die Teilnehmer und deren Biorhythmus anzupassen. Die Stresstheorie wird deshalb eher nicht am Nachmittag behandelt. Entspannungs- und oder leichte Aktivierungsübungen können dafür Wunder wirken. Die größte Herausforderung bezüglich der Organisation wird es für die ohnehin gestressten Teilnehmer sein, das Wochenende, an dem sie sich eigentlich erholen sollten, für die langfristig sinnvolle Weiterbildung zu investieren.

Oft sind es weniger lerntheoretische als pragmatische Gründe, die für die Wahl des einen oder anderen Formats sprechen. Wer ein freies Wochenende für sich findet, fährt nur zweimal zum Seminarort. Für wen das keine Rolle spielt, weil er ohnehin in der Nähe des Seminarorts wohnt, können die Wochentermine die bessere Alternative sein.

Am Schluß ist es egal, ob man das Wochenende oder die Wochenkurse wählt. Die Inhalte sind die gleichen. Der Preis ist der gleiche. Und ein guter Trainer führt beide Gruppen zum maximalen Entspannungserfolg.

## **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: 1072757 • Views: 413 (Stand: 21.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1072757/Stressmanagement-Formate.html>