

## Stressmanagement Mobil

24.08.2020, 08:45 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Innere Staerke*



Man stelle sich vor, es gäbe einen Kurs in Stressmanagement, der schon allein durch seine Form, dazu beiträgt, daß die Belastung der Teilnehmer geringer ausfällt. Tatsächlich gibt es diese Angebote sein geraumer Zeit. Sie sind vielleicht nicht die Lösung für alles, doch durch die Art und Weise der Präsentation und der damit verbundenen Flexibilität bedeuten sie für viele Teilnehmer eine Erleichterung. Die Rede ist von Online-Stressmanagement-Kursen.

Natürlich ist online nicht das gleiche wie Präsenzkurse. Das eine, wie das andere hat Vorteile. Doch manchmal hat man nicht die Wahl. Dann ist es sinnvoll sich die Vorteile der Möglichkeit, die in Frage kommt, vor Augen zu führen und damit zu arbeiten.

Wer online oder sogar mobil an einem Kurs teilnimmt, kann das quasi von überall in der Welt aus machen. Er ist frei. Zwischendurch kann man aufstehen und sich einen Kaffee aus der Küche holen oder das Smartphone sogar mit ins Bad nehmen. Die Teilnehmer haben es leicht, die Dozenten dafür um so schwerer. Doch das kann ein Vorteil für die andere Seite sein.

Der Dozent liefert mehr Informationen. Er achtet mehr darauf, die Teilnehmer mit einzubinden. Er probiert neue aktuelle Übungen aus und schafft so auch für die Teilnehmer einen Zugang zu Übungen, die tatsächlich state of the art sind, also modernster Standard.

All das gilt auch für den Kurs „Easy Stressmanagement Online“, der wieder am 16. September 2020 startet. Er ist ein Experiment wie jeder neue Ansatz. Die Form wird auch den Inhalt mitbestimmen. Gut zu wissen, daß die Inhalte sich seit Jahrzehnten bewährt haben. Der Kurs basiert auf dem multimodalen Stressmodell. Belastung zeigt sich körperlich, mental, emotional und im Verhalten. Die Lösung richtet sich genau auf diese Ebenen.

Mobil trainieren die Teilnehmer die bewährten Entspannungsverfahren. Über die Internetverbindung diskutiert und verändert man Glaubenssätze, die einen selbst unter Druck setzen. Das 1x1 des modernen Zeitmanagements läßt sich gut in einer Präsentation vermitteln.

Letztendlich spielt es keine Rolle, in welcher Form etwas transportiert wird, das funktioniert. Für den letztendlichen Erfolg entscheidend ist ohnehin, die Bereitschaft der Teilnehmer kontinuierlich zu üben. Wer regelmäßig seine Übungen macht, wird schon bald eine Veränderung bemerken. Er wird sich entspannter fühlen. Er wird besser mit anderen Menschen zu Recht kommen. Er wird plötzlich viele Dinge entdecken, die das Leben noch schöner machen.

All das wird im richtigen Leben jedes einzelnen Teilnehmers stattfinden. Idealerweise zeigen sich die ersten positiven Ergebnisse schon nach ein paar Wochen. Da der Kurs selbst über 8 Wochen geht, hat man die Chance, diese Fortschritte online mit anderen zu teilen. Motivation findet im Kopf jedes einzelnen statt. Herzen lassen sich aber auch mobil erreichen.

In diesem achtsamen Sinn startet Mobiles Stressmanagement mit Herz also am 16. September, 19.00 Uhr, online. Der letzte Termin ist am 04. November. Anmeldungen sind über [ichhabe@innerestaerke.com](mailto:ichhabe@innerestaerke.com) möglich.

## **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: 1098080 • Views: 476 (Stand: 07.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1098080/Stressmanagement-Mobil.html>