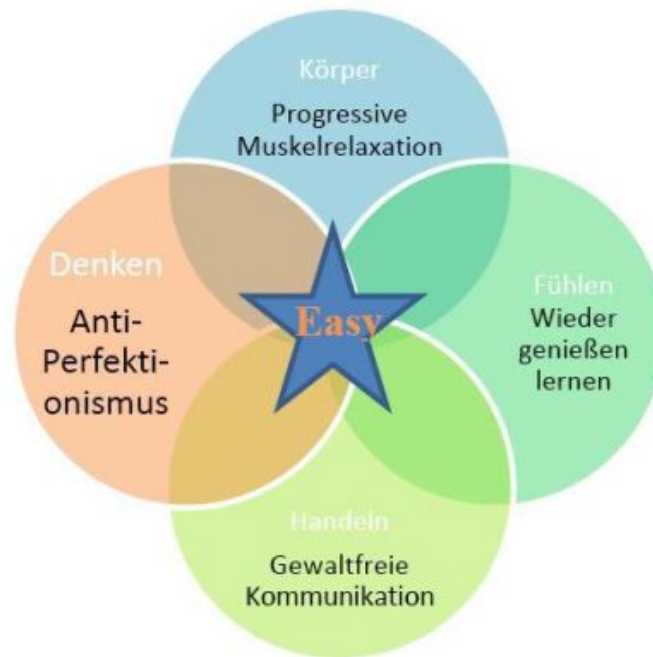

Easy Stressmanagement in Berlin

03.09.2012, 08:30 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Innere Stärke*



Am 17/18 November 2012 findet in Berlin im Haus der Psychologie der Workshop Easy Stressmanagement statt. Stress und Leichtigkeit passt das zusammen?

Tatsächlich können Lernen und Veränderung mit sehr viel Freude verbunden sein. Die Leichtigkeit entsteht aber auch, weil der Ansatz sich nachweislich bewährt. Donald Meichenbaum hat sein vielseitiges Stress-Impfungstraining bereits in den 70er Jahren entwickelt. Heute in Zeiten von komplexen Arbeitsanforderungen und unterschiedlichsten Anforderungen im Privat- und Berufsleben ist es gefragter denn je.

Die Methode beinhaltet eine Kombination von Verfahren, die auf verschiedenen Ebenen wirken. Dabei kommen beispielsweise auch körperliche Entspannungsverfahren zum Einsatz. Besonders beliebt ist die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Dabei handelt es sich um einfache Übungen, die schnell gelernt werden können. Die Teilnehmer lernen verschiedene Muskelpartien nacheinander anzuspannen und entwickeln so ein Bewusstsein von Spannung und Entspannung. Ziel ist es dabei, Verspannungen im Körper frühzeitig zu erkennen und schnell aufzulösen.

Ebenfalls zum Repertoire gehört die kognitive Umstrukturierung. Vereinfacht gesagt geht es hier vor allem darum, Gedanken, die einen inneren Druck erzeugen durch solche zu ersetzen, die Hoffnung und Gelassenheit aufbauen. Anstatt sich einzureden, dass die Welt untergeht, wenn man etwas nicht bekommt, ist es zielführend, sich klar zu machen, dass es meist Alternativen gibt und Misserfolge und Frustrationen nicht bedeuten, dass man ein kompletter Versager ist. Eine Grundhaltung des Ausprobierens bewirkt, dass man entspannter und auch geistig klarer Aufgaben angehen und schließlich bewältigen kann.

Auch die zwischenmenschliche Kommunikation kann Quelle von Stress sein. Gutes Zuhören, Einfühlsamkeit und die Bereitschaft zu Kompromissen dagegen führt dazu, dass man sich mit anderen besser versteht. Konflikte werden durch Feedbackprozesse und die Formulierung von klaren Ich-Aussagen vermieden. Wer eindeutig und rücksichtsvoll

kommuniziert, ist in der Lage die eigenen Bedürfnisse besser zu befriedigen.

Zu den weiteren Methoden des Easy Stressmanagement gehören auch ein effektives Zeitmanagement, Problemlösetechniken oder Genusstraining.

Dabei entsteht die Leichtigkeit vor allem auch durch die richtige Mischung. Einzelübungen ergänzen sich mit Paar- und Gruppenübungen zu einem unterhaltsamen Mix. Die Teilnehmer haben die Chance sich mit Wünschen und Erfahrungen einzubringen. Das Know-how des Trainers und die Lebenserfahrungen der Gruppe bieten viele Möglichkeiten, um individuelle Lösungen für die aktuelle Stressproblematik zu finden.

Leicht wird die Veränderung zu einem Leben in Work-Life-Balance auch, weil im Kurs ohne Zwang gearbeitet wird. Jeder Teilnehmer hat die Freiheit, eine Methode auszuprobieren oder nicht. Was davon letztendlich in den Alltag der Kandidaten integriert wird, hängt ja auch davon ab, dass die dauerhafte Umsetzung mit Freude und spürbarem Erfolg verbunden ist.

Letztendlich ist es also die Wirksamkeit die ein leichtes Lernen unterstützt. Erste Erfolge führen zu mehr Lust auf neue Erfahrungen. Parallel dazu nimmt die Belastung ab und dort, wo am Anfang Stress war, ist schon bald eine neue Aufbruchsstimmung und der Wunsch nach neuen Herausforderungen. Die müssen dann – paradoxerweise – gar nicht unbedingt easy, also leicht, sein. Auch eine Erkenntnis des Kurses lautet nämlich: Stress ist keineswegs immer negativ. Im Gegenteil – die richtige Dosis Stress macht Spaß und das Leben wieder leicht und lebenswert.

Anmeldungen für den Kurs sind über die Webseite www.innerestaerke.com möglich. Weitere Informationen zum Stressmanagement im Allgemeinen und dem Ansatz des Easy Stressmanagement im besonderen gibt der Kursleiter Dipl.-Psych. Thomas Lang auch gerne persönlich telefonisch: 030 41935225

Portrait

Innere Stärke bietet Trainings und Coachings für mehr Innere Stärke: Selbstmanagement, Stressprävention, soziale Kompetenz und Selbstsicherheit. Die Kurse basieren auf erprobten Methoden mit solider wissenschaftlicher Fundierung. Dipl.-Psychologe Thomas Lang arbeitet seit 12 Jahren als Trainer und Coach in der Personalentwicklung von Unternehmen und im sozialen Bereich.

News-ID: 659823 • Views: 291 (Stand: 26.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/659823/Easy-Stressmanagement-in-Berlin.html>