

## Bildungsurlaub

## Entspannt und erholt trotz (beruflichem) Stress

### Zielgruppe

Personen, die ihre Kompetenz im Umgang mit beruflichem und persönlichem Stress verbessern möchten, um mit Belastungen gelassener umzugehen.

In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie grundlegende Informationen zum Thema "Stress". Sie lernen die Stress-Trias von Dr. Gert Kaluza sowie die Polyvagaltheorie von Steven Porges kennen. Beide Modelle helfen Ihnen dabei, zu verstehen, was Stress in Ihrem Körper und in Ihrem Geist bewirkt und was Sie ausgleichend tun können, um sich zu erholen, sich zu entspannen, um gelassener und gesünder mit den Herausforderungen Ihres Lebens umzugehen.

Sie erfahren, wie Sie Ihren Vagusnerv aktivieren können und erhalten wichtige Informationen für einen erholsamen Nachtschlaf.

Zudem werden Sie Ihre inneren Antreiber und stressfördernden Denkmuster kennenlernen.

Mit der Progressiven Muskelentspannung, dem Autogenen Training, dem Erleben von Klangschalen und einfachen Vagus-Übungen werden Ihnen unterschiedliche Entspannungsmöglichkeiten aufgezeigt, die Sie in Ihren Alltag einbauen können. Am Ende des Bildungsurlaubes verfügen Sie über wichtige Informationen und Erfahrungen, die es Ihnen ermöglichen, mit dem Stress in Ihrem (beruflichen) Leben angemessen und gesunderhaltend umzugehen.

### Ablaufplan

	Zeit	Unterrichtsinhalte
1. Tag	vormittags	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisation, Vorstellung, Abklären von Zielen, Regeln und Erfahrungen</li> <li>• Theoretische Grundlagen zum Thema Stress und Stressmanagement (Stress-Trias nach Kaluza)</li> </ul>
	nachmittags	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorstellen der Progressiven Muskelentspannung</li> <li>• Praxis: PME (16 Muskelgruppen)</li> <li>• Diskussion und Erfahrungsaustausch</li> </ul>

<b>2. Tag</b>	<b>vormittags</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praxis: PME (7 Muskelgruppen)</li> <li>• Erfahrungsaustausch und Beantwortung von Fragen zum gestrigen Tag</li> <li>• Theoretische Grundlagen zum Thema Stress und Gehirn</li> <li>• Vorstellen der Polyvagaltheorie nach Steven Porges</li> <li>• akute und chronische Stressreaktionen und ihre möglichen Folgen für die Gesundheit</li> </ul>
	<b>nachmittags</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in das Autogene Training</li> <li>• Praxis: Ruhetönung, Schwere, Wärme</li> <li>• Diskussion und Erfahrungsaustausch</li> <li>• Übungen zur Aktivierung des Vagus-Nerven</li> <li>• Erfahrungsaustausch</li> </ul>
<b>3. Tag</b>	<b>vormittags</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praxis: Wiederholung der Vagus-Übungen, AT (Ruhe, Schwere, Wärme)</li> <li>• Erfahrungsaustausch, Beantwortung von Fragen zum gestrigen Tag</li> <li>• Theorie: Theoretische Grundlagen zum Thema erholsamer Schlaf (Taktgeber, Schlafprofil, Teufelskreislauf „erlernte“ Schlafstörungen)</li> <li>• Diskussion und Erfahrungsaustausch</li> <li>• Hilfreiche Regeln für einen erholsamen Schlaf</li> <li>• Praxis: AT oder PME</li> </ul>
	<b>nachmittags</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Theoretische Grundlagen zum Thema Klangschaalen</li> <li>• Sammeln von Erfahrungen (Klangschaalen hören und spüren)</li> <li>• Praxis: Klangreise / Klangmeditation</li> </ul>
<b>4. Tag</b>	<b>vormittags</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praxis: PME (4 Muskelgruppen)</li> <li>• Erfahrungsaustausch, Beantwortung von Fragen zum gestrigen Tag</li> <li>• Theorie: Theoretische Grundlagen zum Thema Glaubenssätze und Denkmuster</li> <li>• Diskussion und Erfahrungsaustausch</li> </ul>
	<b>nachmittags</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praxis: AT / PME mit oder ohne Klangschaale(n)</li> <li>• Rückblick auf die in diesem BU vorgestellten und erprobten Möglichkeiten der Stressreduktion</li> <li>• Gegenüberstellung Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Vagus-Übungen</li> <li>• Erstellen eines individuellen Plans zur Stressreduktion in Beruf und Alltag</li> <li>• Diskussion und Erfahrungsaustausch</li> <li>• Fazit</li> </ul>

