

## Stark gegen Stress – Teil 3



## Stark gegen Stress

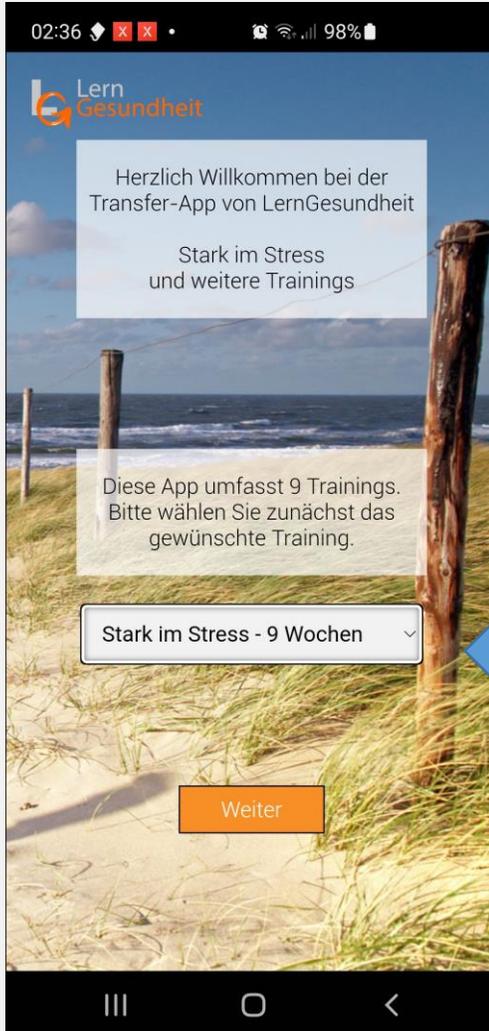
Bad Gögging

18.11.2024 – 22.12.2024

10.00 – 12.00 Uhr  
13.30 – 15.30 Uhr

MO	DI	MI	DO	FR
<p>Einführung &amp; Vorstellung</p> <p>Gesundheits-Ziel</p> <p>Warnsignale</p>	<p>Achtsamkeit</p>	<p>Selbstwertschätzung und Selbstfürsorge</p>	<p>Zeitdiebe oder Stressverstärker</p>	<p>Puffer</p>
<p>Regeneration</p> <p>Atem und Muskelentspannung</p>	<p>Wirklichkeitskonstruktionen</p> <p>Umgang mit Werten</p>	<p>Resilienz stärken</p> <p>Selbstkomplexität und soziales Netz</p>	<p>Emotionsregulation</p>	<p><b>Beginn 13.00 ?</b></p> <p>Transferplanung &amp; Abschlussrunde</p>

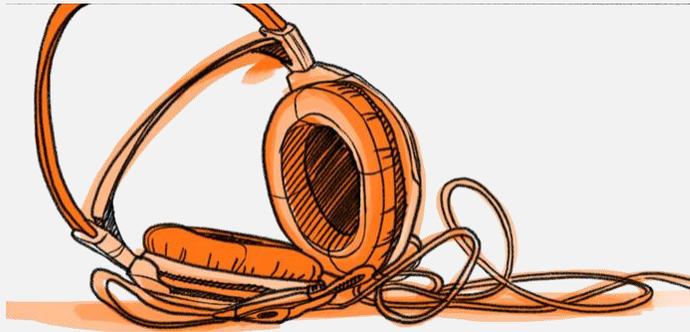
## Trainings-App



App in der App  
auswählen:  
**Stark im Stress -  
9 Wochen**

Suchwort: Stark im Stress

1. App herunterladen
2. Benachrichtigungen erlauben
3. „Stark im Stress 9 Wochen“ auswählen
4. „Weiter“ klicken
5. Uhrzeiten auswählen (jederzeit veränderbar)
6. „App starten“ klicken
7. Im Menü → Audios



<https://lehrergesundheit-fortbildungen.de/allgemein/svlfg/>

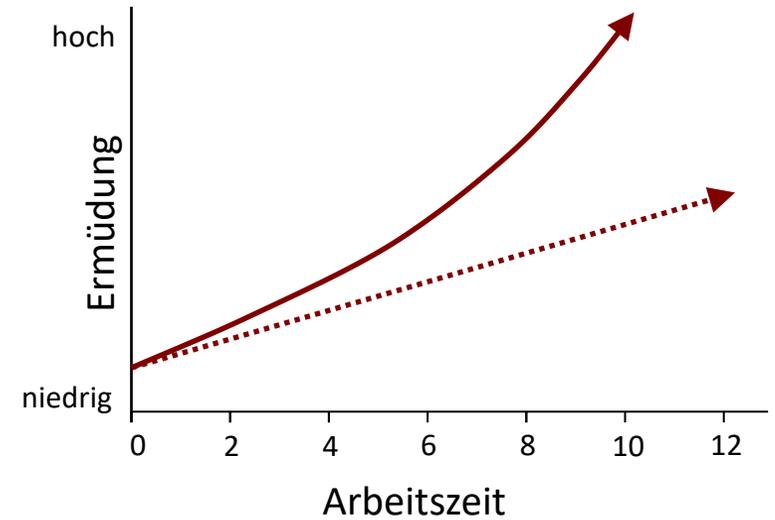




**Pausen  
während der Arbeit**

## Grundsatz 1

Ermüdung bzw. der  
Erholungsbedarf nimmt mit  
zunehmender Zeit immer  
stärker zu!



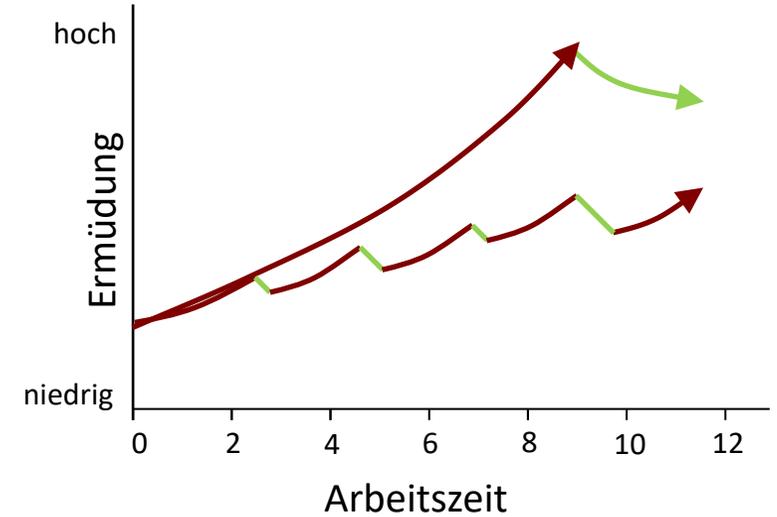


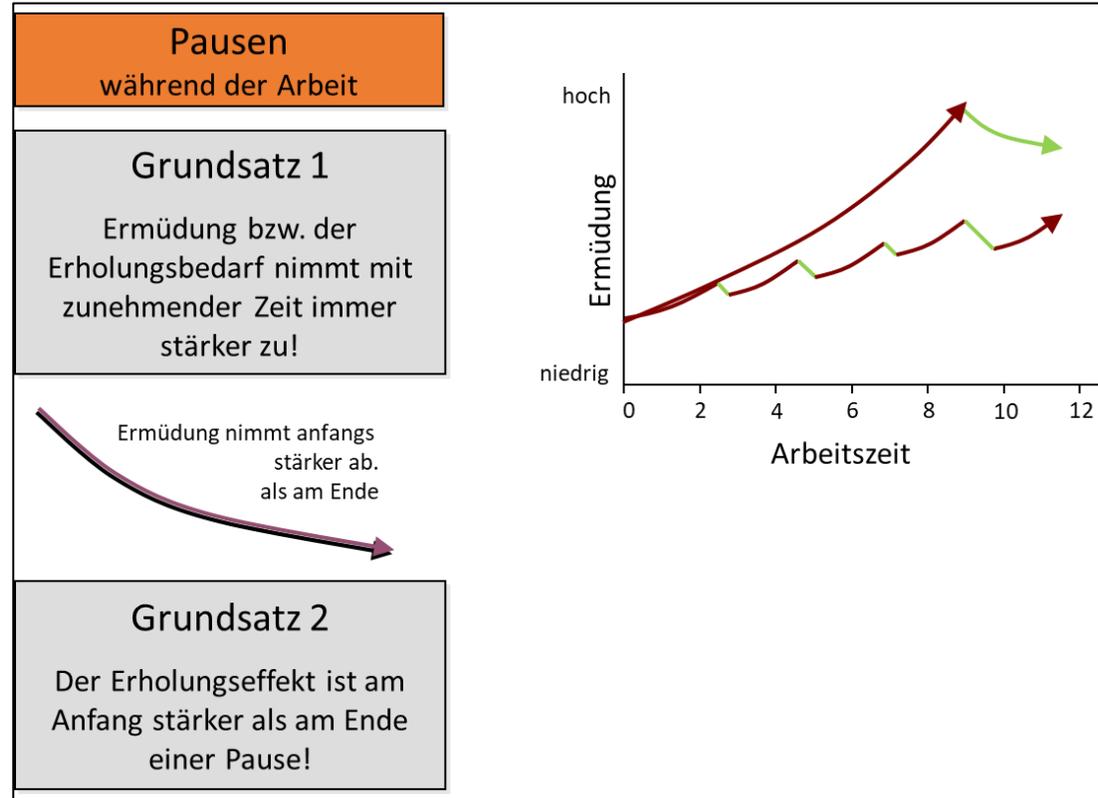
## Pausen während der Arbeit

**Grundsatz 1**  
Ermüdung bzw. der Erholungsbedarf nimmt mit zunehmender Zeit immer stärker zu!

Ermüdung nimmt anfangs stärker ab. als am Ende

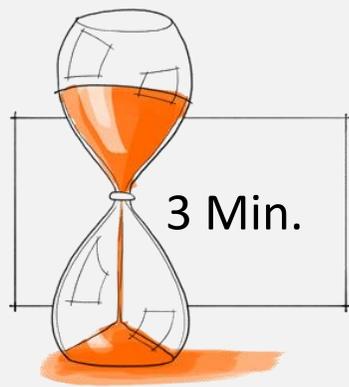
**Grundsatz 2**  
Der Erholungseffekt ist am Anfang stärker als am Ende einer Pause!

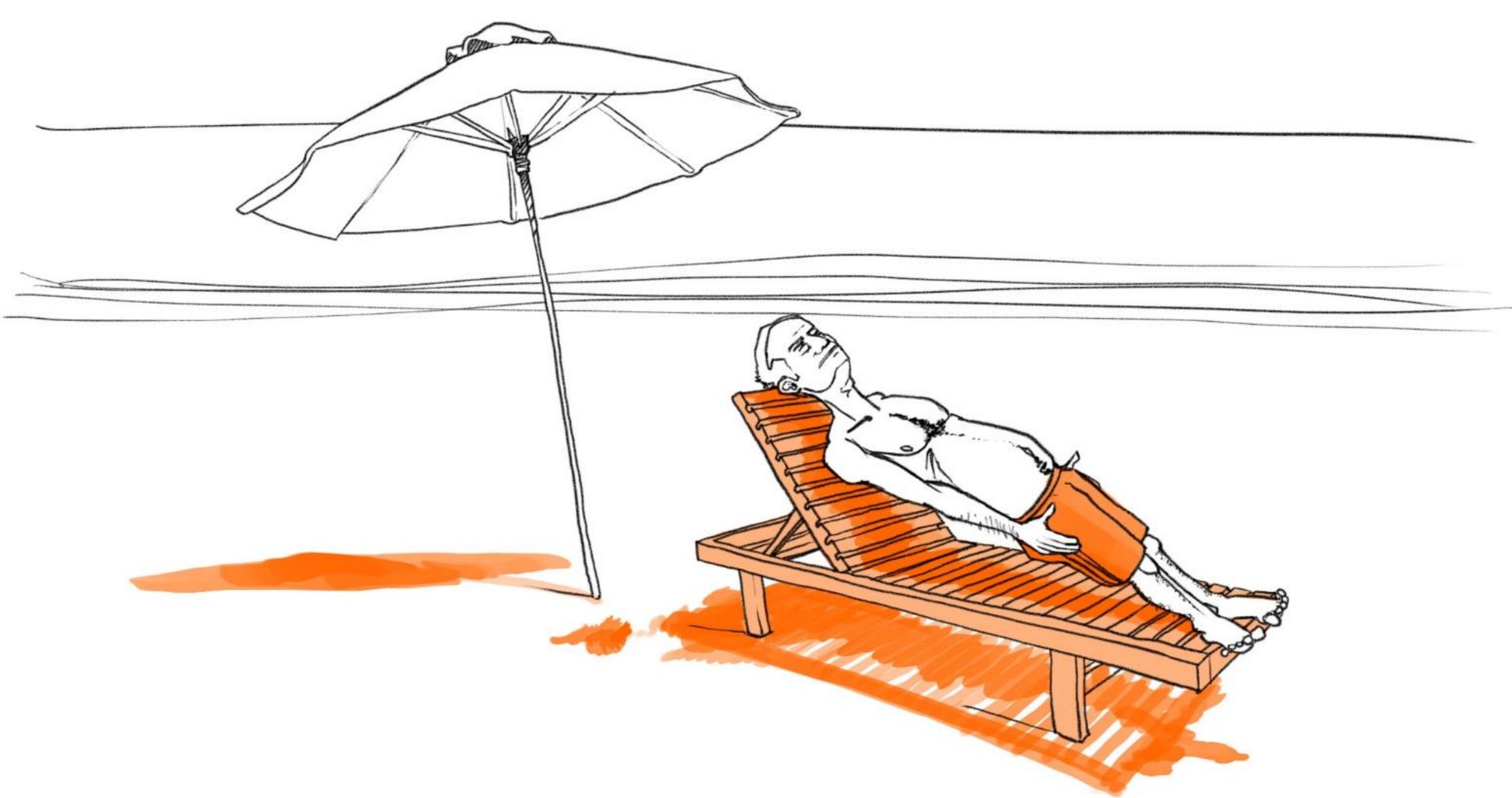




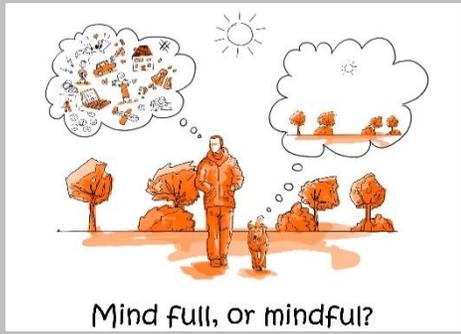
→ Zwischendurch immer wieder kurze Pausen von 3 – 10 Minuten

# Mini-Pause: AKE – Atem Kiefer Entspannung

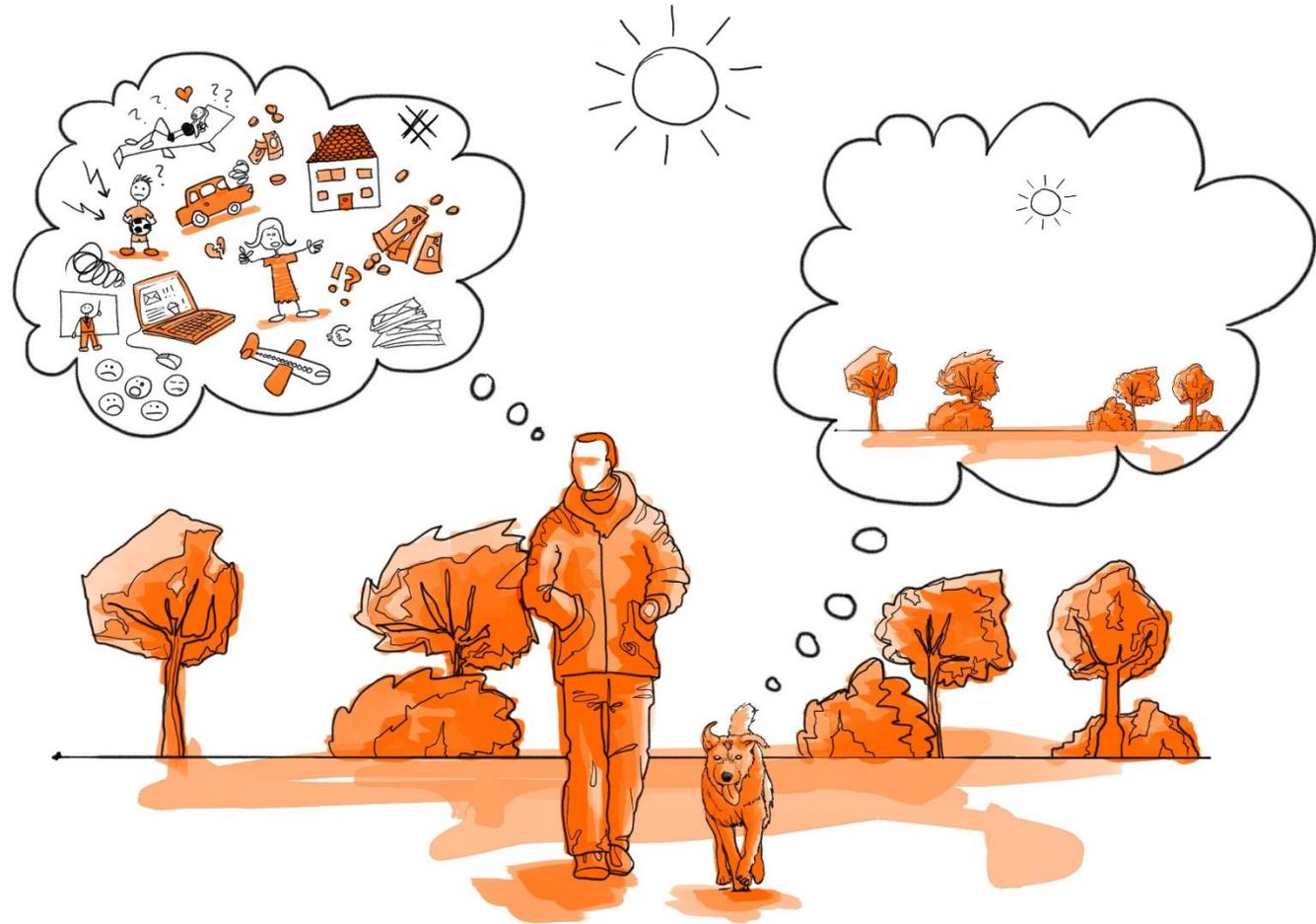




# Erholungsverhalten = Erholungserleben?



# Den Sorgen weniger Raum lassen



Mind full, or mindful?



Achtsamkeitsübungen	Sticken / Stricken etc.
Fotos auf Handy anschauen	Youtube videos
Musik hören / evtl. auch kurz tanzen	Online-Shopping
Sudoku, Puzzle, Rätsel	Mit Freunden telefonieren
Jojo / Jonglieren	Dankbarkeitsübung
Lesen	Witze lesen und erzählen
Musik machen/ Singen	Liegestütze/ Kniebeugen/ Sit-Ups
...	...

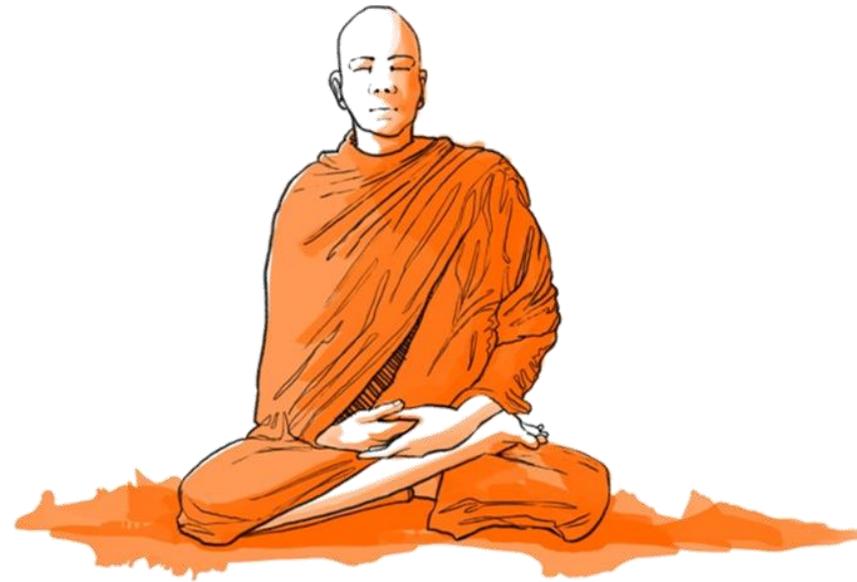
Was könnte für Sie eine gute Pause zum kurz abschalten  
sein?

Wie dran erinnern?

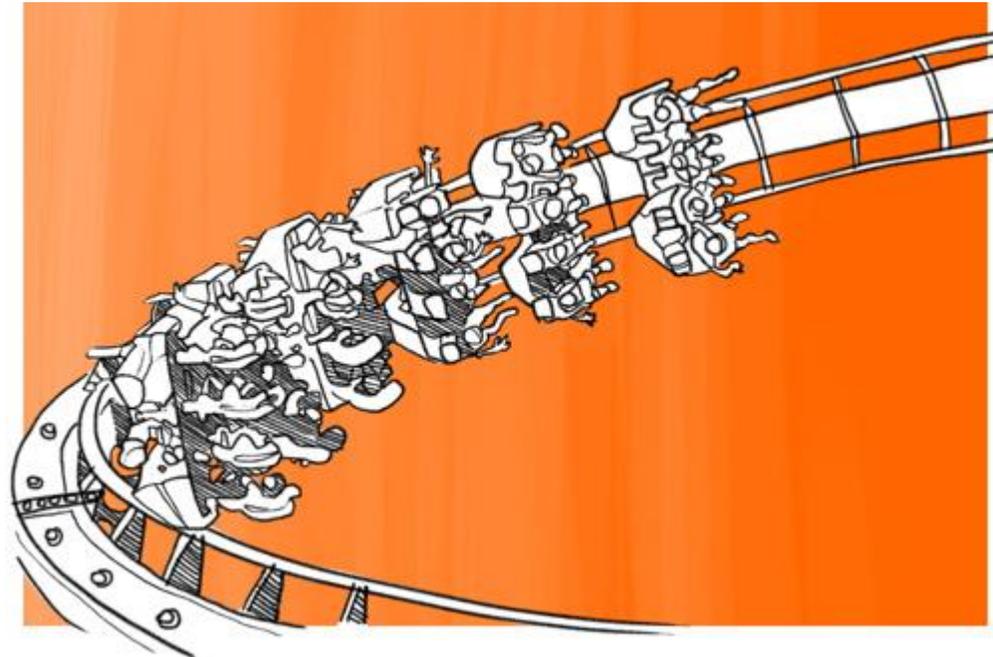




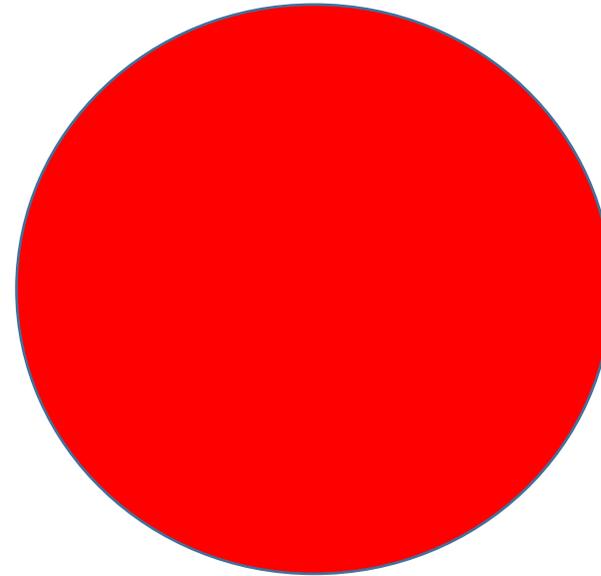
	Di	Mi	Do	Fr
vormittags			Raum belegt	
16.00 – 16.45				x
17.00 – 17.45				x
19.00 – 19.45				x



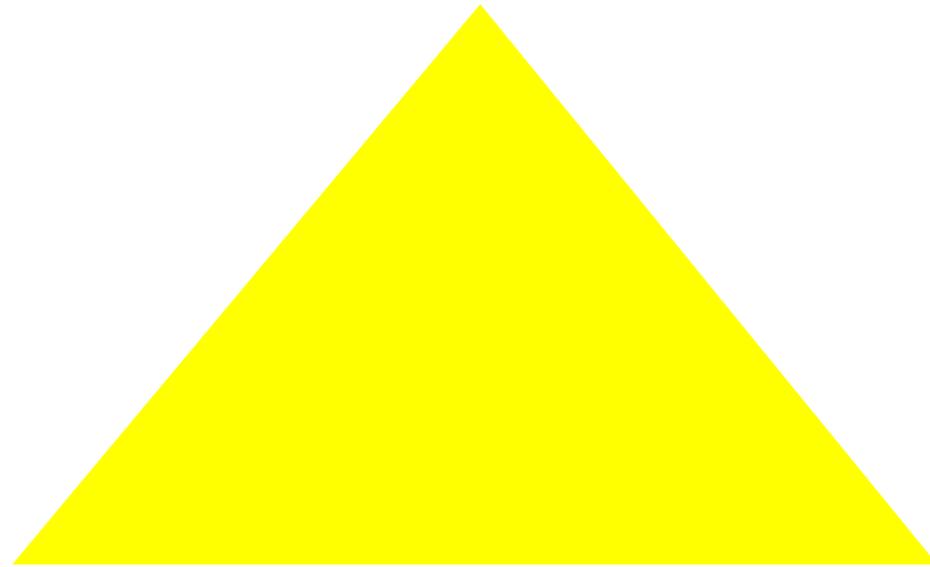
## Ein kleines Experiment





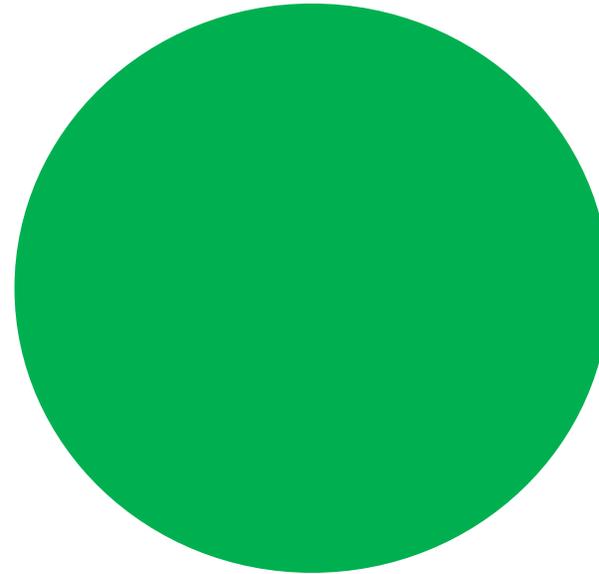




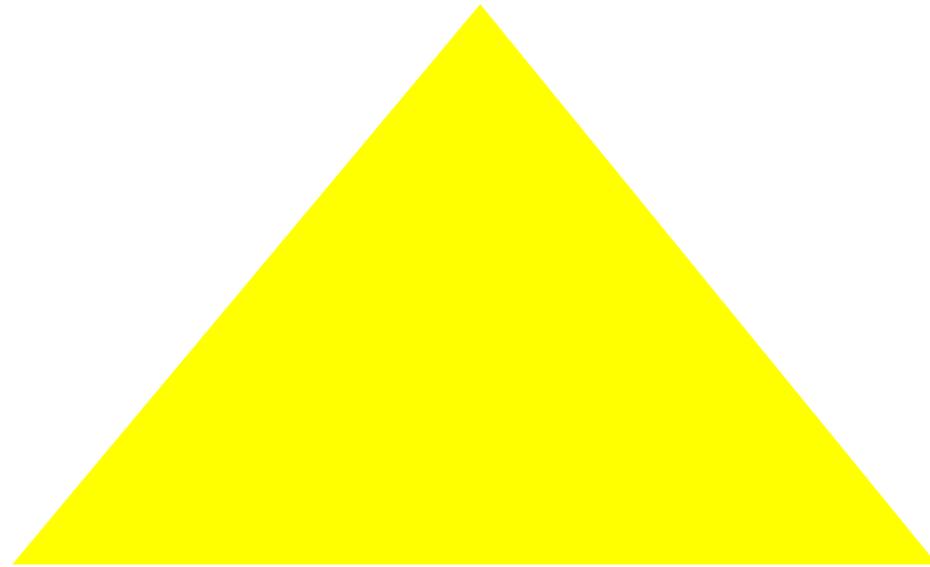


# Rot

Grün



**Blau**



# Rot

# Gelb

**Grün**

Grün

# Huhn

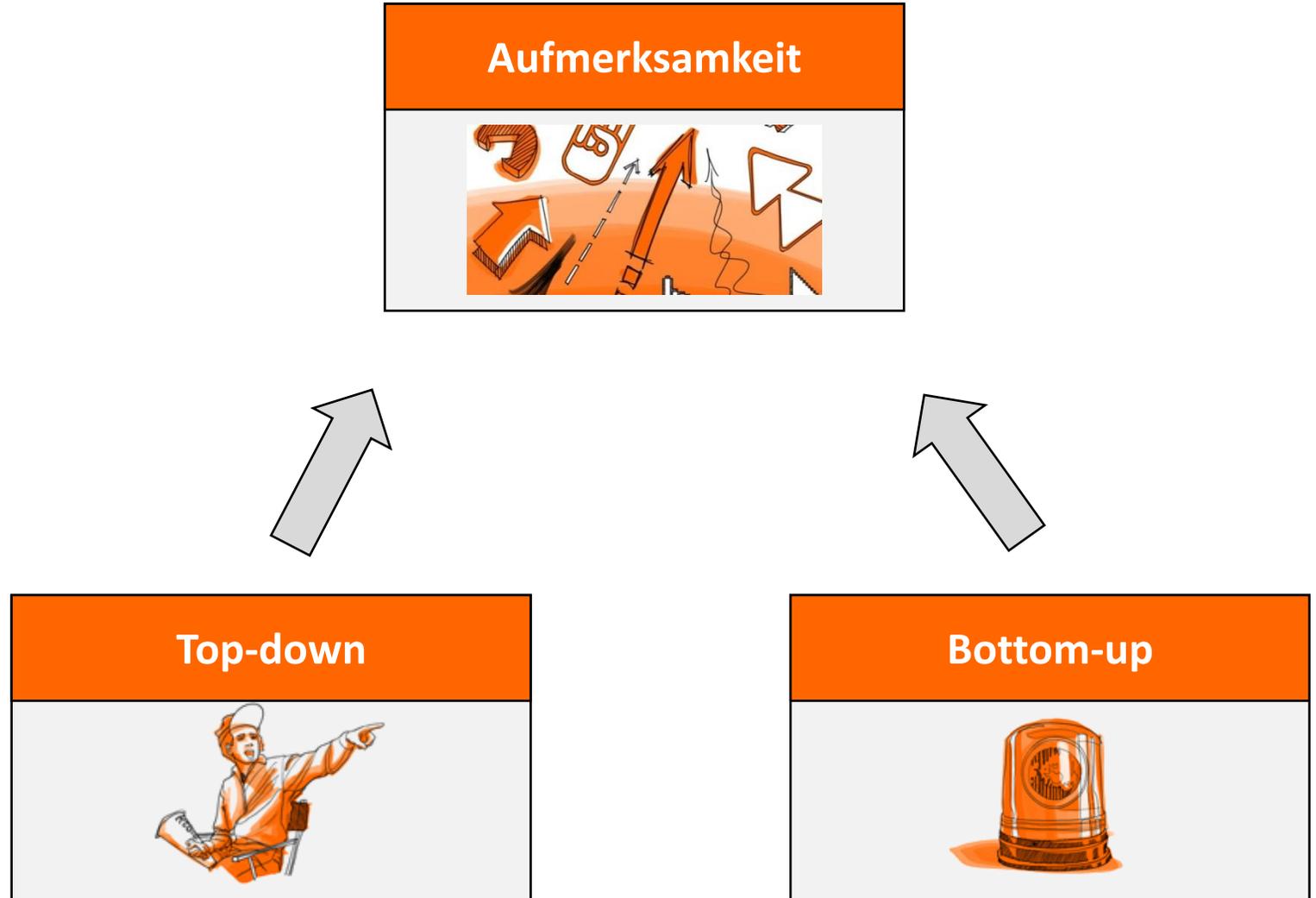


# Rot

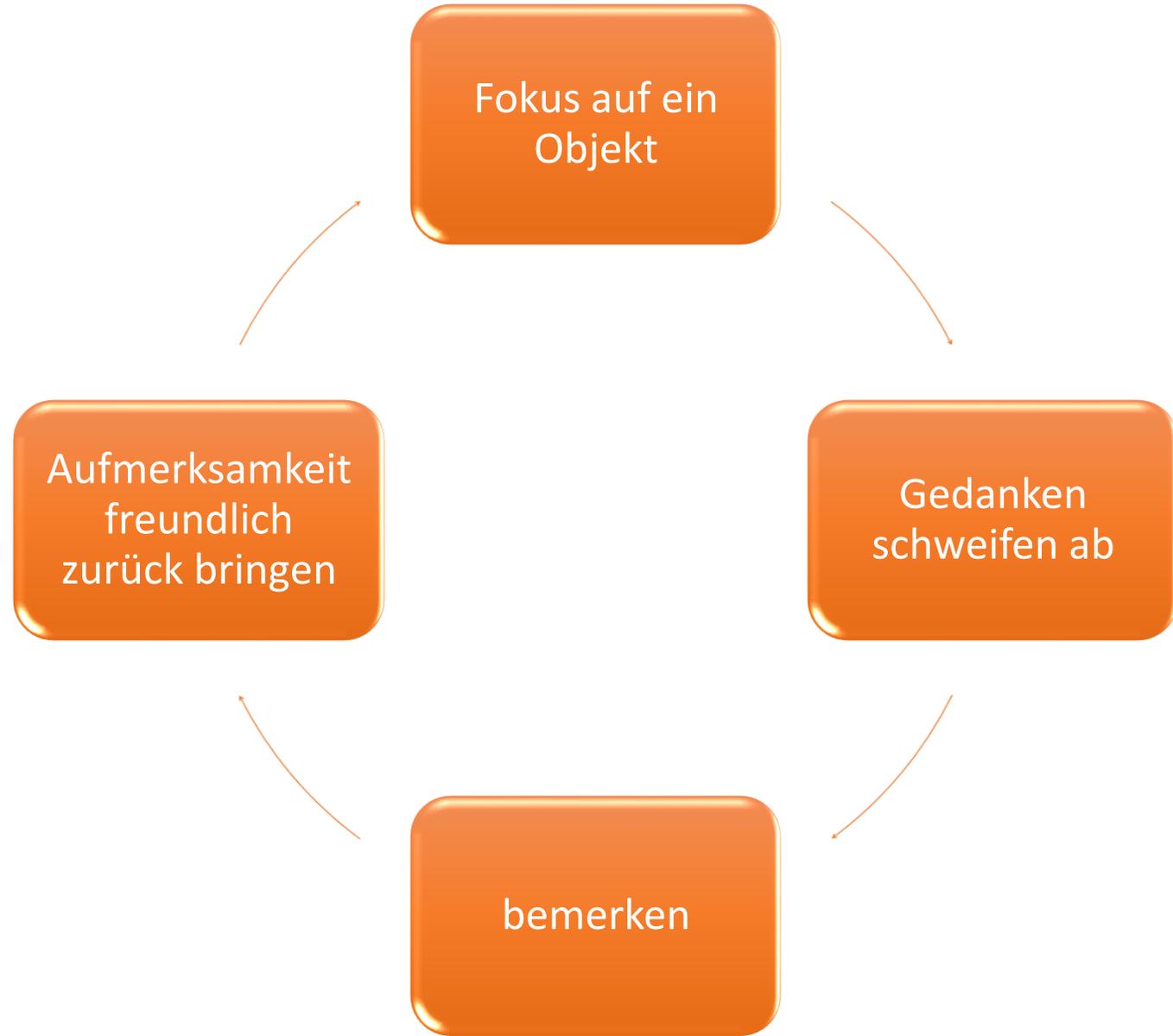
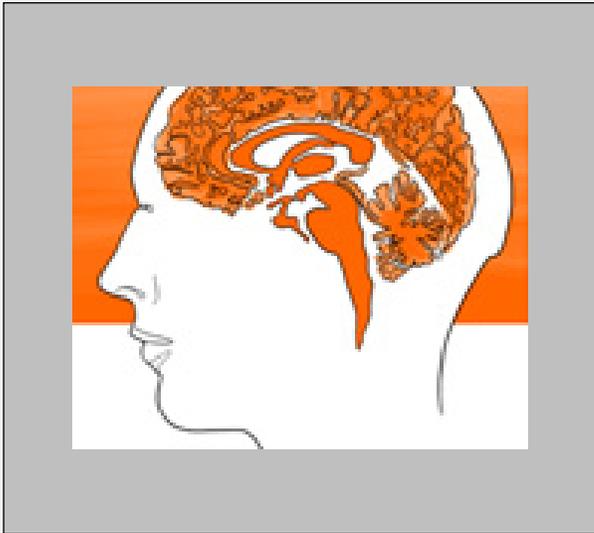
# Rot



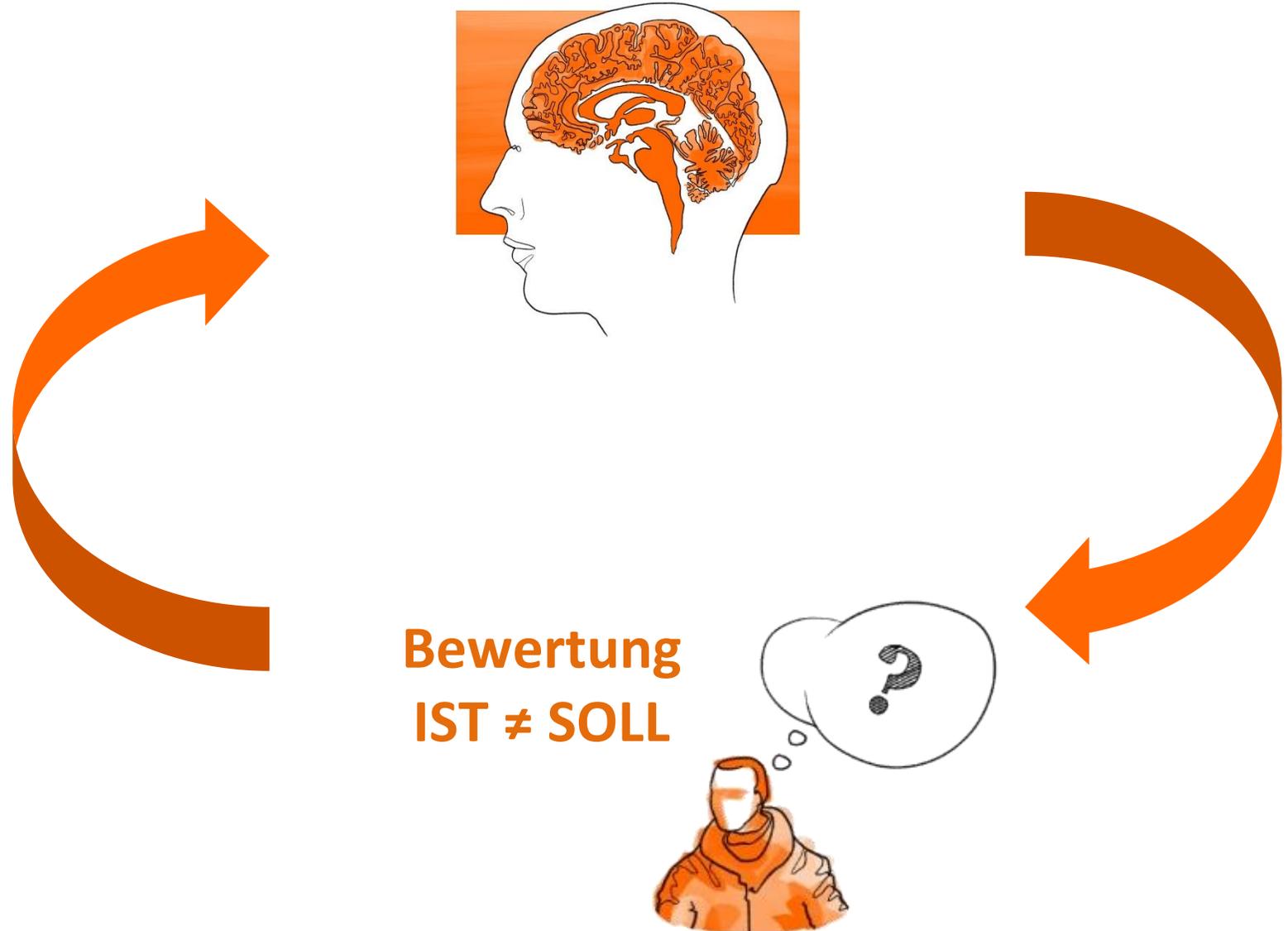
## Zwei Modi der Aufmerksamkeits- steuerung



# Achtsamkeit – Aufmerksamkeit lenken



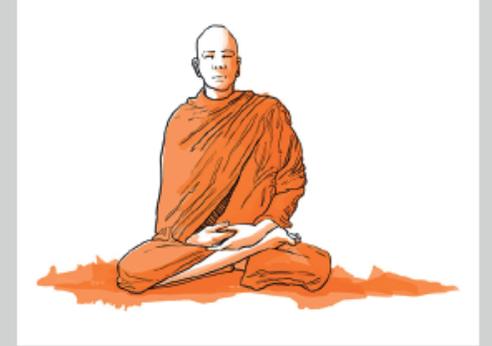
# Warum wirkt Achtsamkeit?



## Die Geschichte vom Zenmeister

Es kamen einmal ein paar Suchende zu einem alten Zenmeister.  
„Herr“, fragten sie, „was tust du, um glücklich und zufrieden zu sein?  
Wir wären auch gerne so glücklich wie du.“

Der Alte antwortete mit mildem Lächeln: „Wenn ich liege, dann liege ich.  
Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich, und  
wenn ich esse, dann esse ich.“

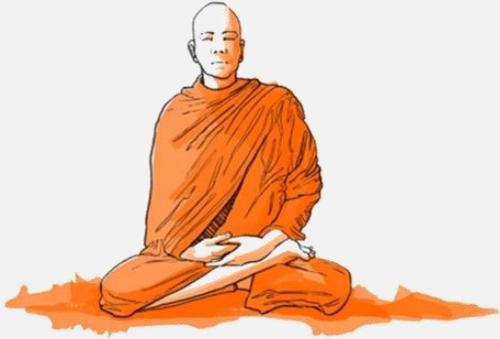


Die Suchenden schauten etwas betreten in die Runde. Einer platzte heraus: „Bitte, treibe keinen Spott mit uns. Was du sagst, tun wir auch. Wir schlafen, essen und gehen. Aber wir sind nicht glücklich. Was ist also dein Geheimnis?“

Es kam die gleiche Antwort: „Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich, und wenn ich esse, dann esse ich.“

Die Unruhe und den Unmut der Suchenden spürend, fügte der Meister nach einer Weile hinzu: „Sicher liegt auch ihr und ihr geht auch und ihr esst. Aber während ihr liegt, denkt ihr schon ans Aufstehen. Während ihr aufsteht, überlegt ihr, wohin ihr geht, und während ihr geht, fragt ihr euch, was ihr essen werdet. So sind eure Gedanken ständig woanders und nicht da, wo ihr gerade seid. In dem Schnittpunkt zwischen Vergangenheit und Zukunft findet das eigentliche Leben statt. Lasst euch auf diesen nicht messbaren Augenblick ganz ein, und ihr habt die Chance, wirklich glücklich und zufrieden zu sein.“

## Achtsamkeit zur Stärkung der Selbststeuerung



Achtsamkeit ist das bewusste, absichtliche Lenken der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment, mit einer Haltung von Offenheit, Akzeptanz und ohne zu urteilen.

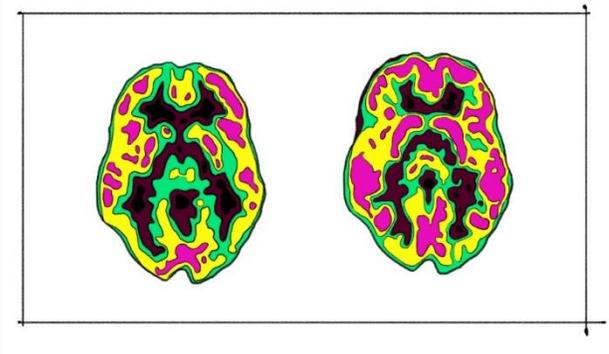
Achtsam im gegenwärtigen Moment bedeutet, gegenüber allem in diesem Moment erlebten

- **Sinneswahrnehmungen,**
- **Gedanken**
- **Gefühle (Emotionen)**

sich neugierig und mit einer urteilsfreien Haltung zu öffnen.



## Wussten Sie, dass Menschen, die regelmäßig Achtsamkeitsübungen praktizieren...



... sich im Stress gelassener fühlen?

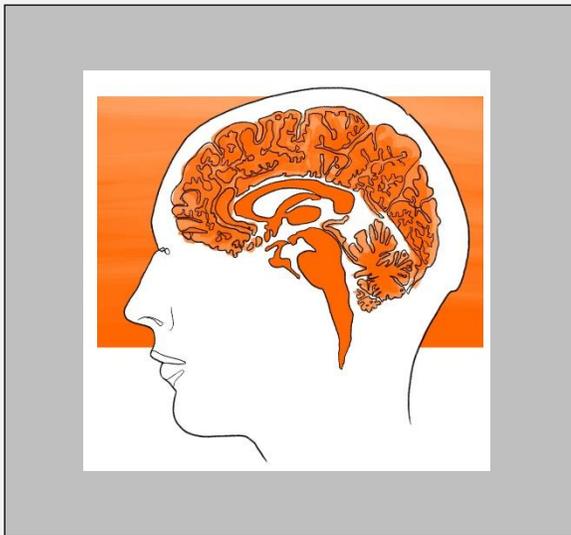
... eine akzeptierende Haltung gegenüber Dingen haben, die nicht veränderbar sind und ihnen klarer ist, was ihnen wirklich wichtig ist?

... ein feineres Gespür für die eigene Befindlichkeit und die anderer Menschen haben?

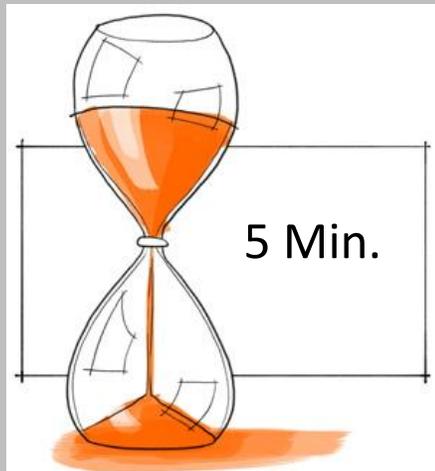
... ihre Gedanken und Gefühle besser im Griff haben?

... weniger im „Autopilot-Modus“ unterwegs sind?

... den Augenblick mehr genießen können?



## Achtsames Gehen



**Mit seinen Gedanken/ dem Bewusstsein im Hier & Jetzt sein.**  
NICHT in der Vergangenheit und NICHT in der Zukunft und NICHT an  
anderen Orten oder Themen.



Das *Glück* deines Lebens  
hängt von der *Beschaffenheit*  
deiner *Gedanken* ab.  
Marc Aurel

# Trainingsmöglichkeiten für Achtsamkeit finden



**Begleitheft  
Seite 10 Nr. 2 oder 3**

- Atemübung
- Gedanken beobachten
- Achtsames Gehen
- sehen /wahrnehmen ohne zu bewerten
- Geräusche erhören



## Achtsamkeit im Alltag bei Alltagstätigkeiten

- Zähneputzen
- Duschen
- Autofahren
- Gemüse schneiden
- Essen

→ immer mal wieder 5 Minuten im Hier und Jetzt sein





	Di	Mi	Do	Fr
vormittags			Raum belegt	
16.00 – 16.45	Dirk			x
17.00 – 17.45	Katja	Markus	Hans-Peter	x
19.00 – 19.45	Jörg	Hansi	Herrmann	x

