**Jugend- und Bildungsstätte Klingberg I Fahrenkampsweg 7 I 23684 Scharbeutz**
Tel: 04524 -9388 I info@bildung-klingberg.de I www.bildung-klingberg.de

# Bildungsurlaub „Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Berufsalltag – nach der Methode MBSR“

**Ltg. Stefan Krämer**

Stress im Berufsalltag kann viele Ursachen haben: Termindruck, Arbeitsverdichtung, Konflikte, Veränderungen, aber auch familiäre Belastungen, Erkrankungen, unerfüllte Bedürfnisse und vieles mehr. Solange es uns gelingt, uns regelmäßig zu erholen und Abstand zu gewinnen, können wir mit Stress ganz gut leben und daran wachsen. Schwierig wird es, wenn Stress zum Dauerzustand wird: Wir geraten dann leicht in eine Stressspirale, aus der es nicht so einfach ist wieder auszusteigen. Nicht selten führt chronischer Stress bis ins Burnout.

Achtsamkeit und Meditation bringen uns ins Hier und Jetzt zurück und helfen uns, die Perspektive zu ändern, inneren Abstand zu finden, Stress loszulassen und besser für uns zu sorgen. Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) nach Prof. Jon Kabat-Zinn ist ein wissenschaftlich anerkanntes, erfolgreiches Präventionsprogramm, das neue Wege aufzeigt, Stress zu verstehen und zu bewältigen. Dieses Seminar basiert auf dem MBSR-Programm und legt besonderen Wert auf die Umsetzbarkeit der Übungen im Alltag. Es besteht aus angeleiteten Meditationen, praktischen Übungen für den Alltag, einfachen Yogasequenzen, kurzen Vorträgen und Austausch zu zweit sowie in der Gruppe.

*Krankenkassenzuschuss: Das Seminar wird von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskurs/ Gesundheitskurs anerkannt und bezuschusst.*

**Seminarinhalte**

- Erlernen von Übungen zur Entspannung und bewussten Aufmerksamkeitslenkung
- Erarbeiten von Schwerpunktthemen zu Theorien des Gesundheitsverhaltens
- Stresstheorien und Strategien zur Stressbewältigung
- Verhaltensstrategien zur Selbstbeobachtung im Berufsalltag
- Reflexion des eigenen Stressverhaltens im Berufsalltag
- Selbstwirksamkeit/ Selbstregulation
- Achtsame, gewaltfreie Kommunikation
- Professioneller Umgang mit schwierigen Gefühlen

**Lernziele**

- Erkennen und Modifizieren von selbstschädigendem Verhalten
- Verbesserung der Stressverarbeitung
- Aufbau von alltagstauglicher Stressbewältigungs- und Entspannungskompetenz
- Senkung des Erregungsniveaus
- Stärkung persönlicher Ressourcen zur Stressbewältigung

**Ein inspirierender Lernort** (Beschreibung bleibt für alle Seminare gleich)

Die Jugend- und Bildungsstätte Klingberg in Scharbeutz bietet ideale Bedingungen für dieses Seminar. Sowohl die nahe gelegene Ostsee als auch der angrenzende Wald lädt zu erholsamen Spaziergängen und Naturerlebnissen ein. Ebenso ist der große Pönitzer See durch eine kurzweilige Wanderung erreichbar. Die naturnahe Umgebung fördert Entspannung und Reflexion – ein perfekter Ort, um den Kopf frei zu bekommen und Neues zu lernen.

**Seminarablauf**

| **Montag** | **Tagesthema** |
|---|---|
| 10:00 – 13:00 | Achtsamkeit kennenlernen – Einführung und Überblick<br>• Was ist Achtsamkeit? Wie kann Achtsamkeit im Berufsalltag helfen?<br>• Achtsames Essen und Bodyscan |
| 16:00 – 18:30 | Bewegung und achtsame Körperwahrnehmung im Berufsalltag<br>• Achtsamkeit in Bewegung – Achtsames Yoga; Einführung, Zielsetzungen, Grenzen<br>• Andere Möglichkeiten von Bewegung zum Stressabbau im Alltag |
| **Dienstag** | **Tagesthema** |
| 07:30 – 08.00 | Achtsamer Frühsport |
| 09:30 – 13:00 | Die Macht unserer Wahrnehmungsmuster in Stresssituationen<br>• Die Macht der Gewohnheit<br>• Negative Wahrnehmungsmuster im Berufsalltag<br>• Achtsamkeit als Möglichkeit des Ausstiegs aus dem „Autopiloten“ |
| 16:00 – 18:30 | Stress verstehen – Stresstheorie ganz praktisch<br>• Was ist Stress? Wissenschaftliche Stresstheorien<br>• Gesundheitliche Folgen von chronischem Stress<br>• Atemmeditation im Sitzen |
| **Mittwoch** | **Tagesthema** |
| 07:30 – 08.00 | Achtsamer Frühsport |
| 09:30 – 13:00 | Achtsamkeit gegenüber stressverstärkenden Gedanken<br>• „Gedanken sind nur Gedanken“ – Achtsamer Umgang mit stressverstärkenden Gedanken; Nichtidentifikation<br>• Sitzmeditation auf den Atem, Körper, Gedanken und Gefühle |
| 16:00 – 18:30 | Achtsamkeit in konflikthafter Kommunikation<br>• Achtsame Kommunikation im Berufsalltag – Zielsetzung, Methoden<br>• Achtsames Zuhören, achtsamer Kommunikationsstil |
| **Donnerstag** | **Tagesthema** |
| 07:30 – 08.00 | Achtsamer Frühsport |
| 09:30 – 13:00 | Der achtsame Umgang mit schwierigen Gefühlen<br>• Guter Umgang mit schwierigen Gefühlen; die Haltung der Akzeptanz und der Selbstfürsorge<br>• Meditation zu schwierigen Gefühlen; Selbstmitgefühl |
| 16:00 – 18:30 | Achtsamkeitspausen im Berufsalltag<br>• Achtsamkeit im Berufsalltag etablieren – Regeneratives Stressmanagement<br>• Übungszeit zum Wiederholen und Vertiefen |
| **Freitag** | **Tagesthema** |
| 07:30 – 08.00 | Achtsamer Frühsport |
| 09:30 – 13:30 | Rückblick und Ausblick<br>• Rückblick und Ausblick<br>• Stressbewältigung und Achtsamkeit in den Berufsalltag integrieren, Selbstverantwortung & Unterstützung |

*zeitliche und inhaltliche Änderungen vorbehalten*

Die Seminarinhalte und Methoden stehen alle im beruflichen Kontext. Das Seminar umfasst mindestens 36 Unterrichtsstunden, die auf 5 Tage aufgeteilt sind und somit die gesetzlichen Vorgaben erfüllen. Am Ende des Seminars wird eine Teilnahmebescheinigung bei vollständiger Anwesenheit ausgestellt.