



INHALTE DES STRESSPRÄVENTIONSTRAININGS nach Prof. Dr. Kaluza

1. Grundlagen des Stressgeschehens

Grundlagen des Stressgeschehen – vom Neokortex und dem „limbischen Gehirn“
Erkenntnisse aus der Neurobiologie – Kohärenz contra Chaos, die Rolle des Herzens

2. Trainingsmodul

Aktiv Entspannen und Loslassen – Training von Parasympathikus und Kohärenz

In Absprache mit Prof. Dr. Kaluza unterrichte ich an dieser Stelle ein Imaginationungsverfahren nach Phyllis Krystal zur Entspannung, Stärkung, Abgrenzung...
Viele der Symbole sind auch für die Arbeit mit Schülern sehr geeignet.

3. Trainingsmodul

Persönliche Stressverstärker erkennen und verändern: das Kognitionstraining

Die Rolle von Bewertungen und Einstellungen – Sich für die eigenen stressverschärfenden Kognitionen sensibilisieren (Wie ich mich selbst unter Druck bringe) – Möglichkeiten kognitiver Umstrukturierung (Wie ich meinen Kopf auf neue Gedanken bringen kann) – Alternative stressvermindernde Kognitionen formulieren wie ich mich selbst beruhigen/ aufbauen kann) – Stressvermindernde Kognitionen im Alltag verankern

4. Trainingsmodul

Stresssituationen wahrnehmen, annehmen und verändern: Das Problemlösetraining

Persönliche Stressoren – Selbstbeobachtung von Belastungssituationen – Die Übung innerer Achtsamkeit – Ideen zur Bewältigung sammeln – Auswählen und entscheiden – Konkrete Schritte planen – im Alltag handeln – Reflexion

5. Trainingsmodul

Erholen und Genießen

Erholung – aber Richtig! – Angenehmes im Alltag erleben – Acht Gebote des Genießens – Planen eines persönlichen Gesundheitsprojektes

Das Stresspräventionstraining umfasst 9 – 12 Einheiten à 120 Minuten. Alternativ sind Tagesseminare möglich. Auch Schüler ab Klasse 7 können das Training absolvieren. Voraussetzung ist hierfür die freiwillige Teilnahme – eine AG würde sich beispielsweise anbieten.

Die Kurse sind von allen gesetzlichen Kassen anerkannt und werden von ihnen zu 60 – 100% übernommen.