

# Macht der Gedanken – Das eigene Stressempfinden verstehen und negative Gedanken auflösen (Skolawork)

## ➤ **Ausgangslage:**

Psychosozialer Stress ist ein bedeutender Risikofaktor für die körperliche und psychische Gesundheit. Anhand von Stress- und Ressourcenmodellen sowie der Identifizierung und Aktivierung persönlicher Ressourcen wird das Thema ‚Stress‘ hinsichtlich der persönlichen Stressverstärker umfassend beleuchtet. Mit Hilfe von Stressbewältigungsstrategien und deren praktischer Anwendung lernen die Teilnehmenden ihre individuellen Stressverstärker, mögliche Methoden zur ‚Soforthilfe im Alltag‘, aber auch mentale Strategien zur langfristigen Belastungs- und Stressregulation kennen – unabdingbar für eine ausgeglichene Lebensführung.

## ➤ **Inhalte:**

- Vermittlung der drei Säulen des Stressmanagements (nach Kaluza).
- Analyse der persönlichen Stressverstärker: die 5 häufigsten Stressoren.
- Möglichkeiten der Beeinflussung der Stressverstärker – die Macht der Gedanken.
- Mentale Strategien für den Umgang mit eigenen Stressbelastungen

## ➤ **Nutzen:**

- Vermeidung negativer Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit aufgrund von chronischen Stresserfahrungen.
- Stärkung individueller Bewältigungskompetenzen im Umgang mit Stressbelastungen.
- Reduktion von physischen und psychischen Spannungszuständen.

## ➤ **Dauer, Ort:**

1 x 60 Minuten Online-Seminar, Mix aus Theorie und Praxis.

