

# Selbstsicher dem Stress begegnen



## Unser neues Präventionsprogramm zum Belastungs- und Stressmanagement!

### Stress und Belastungen vorzubeugen ist heute wichtiger denn je!

Starke und kontinuierliche Belastungen können uns dauerhaft überfordern – egal ob im Arbeitsleben (z.B. durch ständigen Termindruck, schlechtes Arbeitsklima, ständige Erreichbarkeit oder Erfolgsdruck) oder im privaten Alltag (z.B. durch zu wenig soziale Unterstützung, Beziehungskonflikte, Mangel an Regeneration, Erwartungen Anderer an mich). Diese Belastungen führen früher oder später zu Stresserleben und dauerhaft zu körperlichen und psychischen Problemen bzw. dem Verlust der eigenen Leistungsfähigkeit.

Dass diese Belastungen heutzutage zunehmen zeigt u.a. die Erkenntnis, dass die Anzahl der Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund stressbedingter psychischer Probleme in den letzten 15 Jahren um 90% gestiegen ist. Häufige und mittlerweile wissenschaftlich gesicherte Folgen chronischen Stresserlebens sind neben vielen bekannten psychischen Beschwerden (z.B. Angst, Depressivität, Sozialer Rückzug) auch viele körperliche Probleme wie chronische Schmerzen (u.a. „Rücken“), Schlafstörungen, schwaches oder überschießendes Immunsystem (z.B. Infekte, Allergien) und Übergewicht.

### Mit unserem Programm helfen wir Ihnen wirkungsvoll gesund zu bleiben!

Unser Programm zielt darauf ab, gesundheitliche Folgen Ihrer Belastungen und Ihres Stresserlebens wirkungsvoll vorzubeugen. Dabei setzt es auf den modernen Ansatz des „multimodalen Stressmanagements“. Dies bedeutet, dass unsere Themen und Interventionen auf unterschiedlichen (Verhaltens-)Ebenen ansetzen, die für eine wirkungsvolle Prävention bzw. Verhaltensänderung von entscheidender Bedeutung sind. Daraus ergeben sich für die Kursinhalte viele unterschiedliche Themen, wie u.a.

- Vermittlung von fundiertem Wissen zu Ihren Stresssymptomen und –folgen, sowie deren Veränderung
- Detailanalyse Ihrer ganz persönlichen Belastungen, deren Ursache und Bewältigung
- Möglichkeiten zur richtigen Regeneration und Selbstfürsorge
- Erlernen schnell wirkender und unterschiedlicher Entspannungsverfahren und Achtsamkeitstechniken

- Auseinandersetzung mit den eigenen Stressfördernden Einstellungen und Überzeugungen (Analyse und Veränderung Ihrer „inneren Stressverstärker“).
- Möglichkeiten des stressfreien Umgangs mit Stressoren unserer Zeit (z.B. gesellschaftliche Anforderungen)
- Reflexion Ihres aktuellen Lebensstils und Ihren persönlichen Zielen

Nicht nur die Inhalte, auch die Methoden des Programms sind vielfältig. Der Gruppenkurs (kleine Gruppengrößen sind garantiert) ist kein Vortrag. Vielmehr ist er eine lebendige Mischung aus Selbstreflexion, Erfahrungsaustausch in der Gruppe, fundierter Wissensvermittlung und vielen praktischen Übungen in vertrauensvoller und wertschätzender Atmosphäre. Zudem erhalten Sie umfangreiche Teilnehmerunterlagen mit allen Inhalten und Übungen des Kurses.

## **Was unser Programm so besonders macht!**

### ***Es ist wissenschaftlich fundiert!***

Übungen und Konzepte sind auf Ihre Wirksamkeit im Sinne einer Verhaltensänderung hin untersucht (Universität Leipzig).

### ***Es ist unter psychologischer Leitung!***

Kursleiter ist Marc-Steffen Habermüller, Diplom-Psychologe mit über zwanzigjähriger Berufserfahrung in diesen Themenbereichen.

### ***Es wird durch die gesetzlichen Kassen bezuschusst!***

Der Kurs ist im Rahmen des Präventionsgesetzes (§20 SGB V) zertifiziert und wird von nahezu allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst - falls Sie im gleichen Jahr nicht zusätzlich eine andere Präventionsmaßnahme in Anspruch genommen haben. Bitte setzen Sie sich mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung, um den genauen Zuschuss zu erfragen – in der Regel beträgt der Zuschuss zwischen 80 und 100 Euro.

### ***Er ist für jeden Menschen konzipiert!***

Der Kurs ist für Menschen in jedem Alter konzipiert. Ob Sie dabei berufstätig sind oder nicht spielt ebenfalls keine Rolle. Die vermittelten Präventionsinhalte können auf jeden Lebensstatus übertragen werden. Einzige Voraussetzung für eine Teilnahme ist die persönliche Bereitschaft sich mit seinen persönlichen Themen einzubringen und damit Selbstverantwortung zu übernehmen.

### **Das Programm hat die Teilnehmer bislang voll überzeugt!**

Unsere obligatorische Kurs-Evaluation (Bewertungsbogen) belegt deutlich, dass alle bisherigen Kurs-Teilnehmer vollkommen überzeugt waren vom Nutzen des Kurses, den Kursinhalten, den verwendeten Methoden sowie dem Kursleiter. Alle bisherigen Teilnehmer empfehlen den Kurs weiter und sahen sich mit Ihren Erwartungen erfüllt. Im folgenden Original-Zitate aus den Erhebungsbögen:

**„Offene Gesprächskultur“, „Direkte Art des Kursleiters der auf die Teilnehmer eingegangen ist und sehr flexibel war!“, „Super war das Skript für die Teilnehmer“, „Man erhält persönliche Rückmeldung“, „Die Reflexionsrunden waren sehr offen“, „Die ausgeteilten Materialien waren ebenso wichtig wie die kleine Teilnehmerrunde“, „Wertvolle Inhalte wurden mir vermittelt“ „Der Kursleiter ist sehr kompetent.“**