



Stressmanagement, Burnout-Prävention  
und körperliches Wohlbefinden



### Datum:

**14.08. bis 15.08.2019**

**Tag 1: 10 Uhr bis 18 Uhr**

**Tag 2: 09 Uhr bis 15 Uhr**

### Seminarinhalte:

#### 1. **Burnout: Wie entsteht ein Burnout, wie wirkt er sich aus und welche Symptome zeigen sich?**

Meistens entsteht eine Burnout-Problematik in einem schleichenden Prozess. Die Menschen fühlen sich müde, lustlos, und überfordert und werden durch körperliche Beschwerden beeinträchtigt. In der Folge können Depressionen, Angsterkrankungen oder eine erhöhte Suchtgefährdung entstehen.

Ziel dieses Präventions-Seminars ist es, dass man für sich frühzeitig eigene Möglichkeiten einer ausgewogenen Lebensführung entwickeln kann, um langfristig die Energie-Balance erhalten zu können. Die Teilnehmer lernen die Hintergründe und Ursachen kennen, die zu einer körperlichen und/oder seelischen Schwächung führen können und haben so die Möglichkeit, erste Warnhinweise wahrzunehmen und frühzeitig gegenzusteuern.

#### 2. **Stress: Was ist Stress, wie entsteht er?**

Über mehrere Säulen der Stressbewältigung erfahren die Teilnehmer, wie Sie für sich persönlich Gegenmaßnahmen entwickeln können:

Über das Kognitionstraining können die TN ihre stressverschärfenden und stresserzeugenden Gedanken reflektieren und verändern.

Im persönlichen Training geht es um den Ausgleich von Belastungen und den Aufbau von regenerativen Aktivitäten für mehr Lebensqualität und Freude. Wie können sich die TN gezielt erholen und bewusst genießen? Hier werden die Angebote für die Körperarbeit nicht zu kurz kommen.

Der Umgang mit persönlichen Werten. Was ist den TN persönlich wirklich wichtig und was möchten sie erreichen?

**Exkurs: Die gewaltfreie Kommunikation, eine Möglichkeit zur Stressbewältigung**

#### 3. **Stressalarm oder: Das Theater mit der Stressreaktion!**

Zusammen erforschen wir das Zusammenspiel der unterschiedlichen Hirnareale, um dem Stress auf die Spur zu kommen. Wir begeben uns auf die Bühne des Lebens, um die Protagonisten unserer Stressreaktionen aufzuspüren. Wer sind unserer „inneren Antreiber“, die uns immer wieder in die Stressfalle tappen lassen? Was sind Glaubenssätze und weshalb beschreiben sie unser Lebensskript? Dazu machen wir eine umfangreiche praktische Übung, den Antreibertest.

#### 4. **Gesund und fit alt werden**

Selbstbestimmung des Herzinfarkt-Risikos; Ausführliche Erörterung der Risikofaktoren (hier können die TN auch selbst ihre Blutfett- und Blutdruckwerte mitbringen und besprechen) mit einer praktischen Übung; Zum Thema Fettverbrennung: Mythos & Wahrheit und zum Thema Ernährung: Alles Käse oder was? Wege aus der Kohlenhydratfalle. Vermittlung neuer Erkenntnisse aus der Medizin zu diesen Themen;

## „Raus aus dem Trott mit Edel und Bott“

Stressmanagement, Burnout-Prävention  
und körperliches Wohlbefinden



**Gewerkschaft  
der Polizei**

Übung: Interaktive Sprechstunde; die Teilnehmer nehmen an einer virtuellen Sprechstunde teil und können ihre Anliegen mit dem anwesenden Arzt besprechen; Simulation von Krankheitsbildern, um so ein Gespür für eigene körperliche Befindlichkeiten entwickeln zu können.