



Personalamt
Personal- und Organisationsentwicklung POE

Programmdetails: Gelassenheit im Stress

(Änderungen vorbehalten)

Dauer: 3 Tage

1. Modul, 1. Kurstag

Zeit	Inhalt
30'	Stress – Lebenselixier oder schleichendes Gift? Einführung ins Thema / Geschichten
10'	Was ist Stress? (Film)
45'	Die Stress-Trias
10'	„As it is in Heaven“ (Film)
20'	Verarbeitung der Stressreaktion im Hirn
05'	Die 3-Minuten Achtsamkeitspause (Übung 1)
45'	Der Body-Scan (Körperübung)
20'	Die Stressreaktion im Körper
05'	Die 3-Minuten-Achtsamkeitspause (Übung 2)
40'	Meine stressverschärfende Gedanken
30'	Literaturarbeit aus Buch „Gelassen und sicher im Stress“ von Gert Kaluza
45'	Stressmindernde Körperübung zum Tagesausklang (fakultativ, nach dem Nachtessen)

1. Modul, 2. Kurstag

Zeit	Inhalt
40'	Yoga im Liegen (Morgenübung, fakultativ)
30'	Mit Achtsamkeit durch die Turbulenzen des Lebens
20'	Film „Health in care“, Mindfulness-Based Stress Reduction, Jon Kabat-Zinn
30'	Die sieben Grundpfeiler der Achtsamkeit
25'	Atembetrachtung
30'	Stressmanagement: entspannen und erholen (Selbstlektüre)
30'	Einführung in die Sitzmeditation (Übung)
20'	Stress und Achtsamkeit
20'	Antreiber mit denen wir durchs Leben hetzen
30'	Sitzmeditation: Gedanken sind nicht Fakten (Übung), Thema: Antreiber
20'	Thich Nath Hanh: „Die Kunst des achtsamen Lebens“ (Film)
30'	Gehmeditation nach Thich Nath Hanh (Meditative Übung)



Die Teilnehmenden erhalten für die Zeit bis zum 2. Modul (nach ca. einem Monat) Trainingsaufgaben zum Thema. Zwei Übungs-CD's und zwei Booklets sind Grundlagen dazu.

2. Modul

Zeit	Inhalt
15'	„As it is in Heaven“ (Film)
45'	Wie ist es mir in der Zwischenzeit ergangen?
20'	Der Stress-Pfad
15'	Mit schwierigen Gedanken umgehen
20'	Sitzmeditation: mit schwierigen Gedanken und Gefühlen umgehen
20'	Dem Stress auf die Spur kommen, Stressdetektiv
15'	„As it is in Heaven“ (Film)
45'	Achtsamkeitsübung im Liegen
45'	Entspannt und klar, Safety place, Partialisieren
30'	Stress und Achtsamkeit (Fortsetzung vom 2 . Tag)
15'	Lernkontrolle