

QuickRelax: Akkus auffüllen in stressigen Zeiten - wie geht das?

Ihr Nutzen von diesem Trainings: Sie wissen, wie Sie

- in Zeiten großer Belastung im Job u/o privat trotz Stress gut für sich sorgen können;
- in Ihren beruflichen und privaten Alltag kleine Mini-Pausen für körperliche und mentale Regeneration einbauen - ohne zusätzlichen Zeitbedarf;
- über QuickRelax-Übungen in Minutenschnelle auftanken, abschalten, zur Ruhe kommen, wieder konzentriert und fokussiert werden;
- sich in Sekundenschnelle über Embodiment-Übungen Leichtigkeit, gute Laune, neue Kraft, Zuversicht herzaubern oder Ärger, Frust, Enttäuschung abbauen können;
- selbst viel für sich und Ihr Stress-Erleben tun können - auch wenn sich an den Gegebenheiten nichts verändern lässt.

„Wenn es um Gesundheit am Arbeitsplatz geht, spielt das psychische Wohl der Mitarbeiter eine immer größere Rolle. Stress, Burnout, Depression und Schlafstörungen nehmen zu und schlagen sich auf das Leistungsniveau nieder. Krankschreibungen wegen psychischer Leiden haben ein neues Rekordniveau erreicht. Psychische Erkrankungen begründen mittlerweile 43 Prozent sämtlicher Fälle von Frühverrentung wegen verminderter Erwerbsfähigkeit.“

Der Stress geht dabei nicht von der Familie oder anderen privaten Angelegenheiten aus, sondern primär vom Beruf (TK-Studie zur Stresslage der Nation 2013). Arbeitsbedingte psychische Belastung entsteht im Arbeitsalltag vor allem durch ständigen Termindruck (bei 38 Prozent der Arbeitnehmer), schlechtes Arbeitsklima (37 Prozent), emotionalen Stress (36 Prozent) und Überstunden (34 Prozent). Stressfaktoren gehören also bei vielen deutschen Arbeitnehmern zum Berufsalltag und üben einen negativen Einfluss auf die Gesundheit aus. Eine Atmosphäre, gegen die gesundheitsbewusste Mitarbeiter immer mehr Strategien entwickeln müssen...“ (Zitat Health-Report des Zukunftsinstituts) - und es ziel-dienlich ist, wenn Arbeitgeber entsprechende Angebote für ihre Mitarbeiter machen.

Genau hier setzt das Training „QuickRelax: Akkus auffüllen in stressigen Zeiten“ an: bei der Selbstfürsorge und Selbstverantwortung des Mitarbeiters. So profitieren beide Seiten: Arbeitgeber und Arbeitnehmer.

Inhalte & Lernziele:

- Stress-Modell nach Lazarus: verstehen, was passiert, wenn ich im Stress bin.
- Stress-Trias: meine äußeren und inneren Stressoren, meine persönlichen Stress-Reaktionen (emotional, gedanklich, körperlich) kennen.
- QuickRelax-Übungen: wissen, wie ich schnell und überall entspannen kann.
- Embodiment-Übungen: Neuro-Wissenschaften für Entspannung anwenden.
- QuickRelax-Know how: kleine Pausen ohne zusätzlichen Zeitbedarf gestalten.
- Entspanntes Gedankengut: Freiheitsgrade erhöhen, Wahlmöglichkeiten schaffen.
- Transfer: Anregungen, wie es gelingt, im Alltag wirklich gut für mich zu sorgen.

Dauer: 1- 2 Tage (abhängig von Gruppengröße, Trainingszielen und Zielgruppe).

TN-Stimmen:

- „Ich habe noch nie in einem Training so viel gelacht und gleichzeitig für mich gelernt.“
- „Toller Mix aus (wenig) Theorie und viel Praxis: vor allem die schnellen Entspannungsübungen, um den Kopf frei zu kriegen und abzuschalten fand ich klasse.“
- „Ich hätte nie gedacht, dass es so viele Übungen gibt, die mich in so kurzer Zeit entspannen!“

Optionale Themen (bei 2-tägigem Training, Klein-Gruppen etc.)

- Stress-„Programmierung“: meine Stress-Symptome nutzen = nutzbar machen.
- Entspanntes Gedankengut zum Thema Ziele: Freiheitsgrade erhöhen, Wahlmöglichkeiten schaffen. Ziele leichter und nachhaltig erreichen.
- Böser Stress - gesunder Stress: wissen, wann Stress krank macht und wann stark.
- 4 R der Regeneration: meinen Alltag bewusst u. Ressourcen-schonender gestalten.
- Salutogenese: wissen, wie Gesundheit entsteht - bei Individuen, im Team, im Unternehmen.
- Balance-Konzepte: Raus aus dem Work-Life-Balance-Stress kommen. Balance als Basis für Gesundheit verstehen und umsetzen.
- Smarter als SMART: Ziele für mein Selbstmanagement leicht u. nachhaltig erreichen.
- Transfer: So schaffe ich es, im Alltag wirklich gut für mich zu sorgen.

Methodische Hintergründe:

- **QuickRelax**: schnelle Entspannung für zwischendurch. Einfach erlernbare Körperübungen, die in ein bis sieben Minuten die gewünschte Wirkung bringen: (Tiefen-)Entspannung, Regeneration, Zentrierung, Fokussierung, Konzentration, Aktivierung, Leichtigkeit, Aggressionsabbau etc.. Sämtliche Übungen können überall angewendet und einfach in den Arbeitsalltag integriert werden - auch für klassische „Kopf-Arbeiter“, denen sonst Körper-Übungen schwer fallen. QuickRelax wurde 2004 von Stefanie Bathe entwickelt: nach Abschluss ihrer Ausbildung als Entspannungspädagoge vermisste sie bei den klassischen Entspannungstechniken business-geeignete Übungen, die wirklich schnell, einfach und überall anwendbar sind. QuickRelax integriert Übungen aus verschiedenen Entspannungsmethoden (Eutonie, Embodiment, Zapchen Somatics, MBSR (Achtsamkeitstechniken) sowie einfache Mini- und Atem-Meditationen).
- **Embodiment / Zapchen Somatics** ist eine ressourcen-orientierte Methode, die auf einfache und humorvolle Weise Körper- und Achtsamkeitsübungen nutzt. Die einfachen, dabei tiefgreifend wirkungsvollen Übungen schenken tiefe Entspannung und Regeneration bzw. Aktivierung und frische Energie. Über zielgerichtete Embodiment-Übungen nutzen wir die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche bzw. der systemischen Wechselwirkung im Wirk-Dreieck Körper / Emotionen / Gedanken, die in zahlreichen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen wurde. Die TN lernen, sich selbst schnell zu helfen und erhöhen ihre Selbstwirksamkeit. Zapchen Somatics wurde von Dr. Julie Henderson entwickelt. Erste Embodiment-Studien gab es bereits 1988 vom Sozialpsychologen Fritz Strack (Uni Mannheim). Dr. Maja Storch (Uni Zürich) hat mit Prof. Tschacher (Uniklinik Bern) über die Forschung von Embodiment in der Psychologie publiziert.
- **Hypnosystemisches Gedankengut & Neurowissenschaften**: die TN verstehen, wie das menschliche Gehirn funktioniert, entdecken Wahrnehmungsphänomene und wie diese sich auf unser Erleben auswirken - und wie sie diese für ihre eigenen Ziele und Steigerung der Lebenszufriedenheit nutzen können. Darüber erhöhen sie ihre Wahlmöglichkeiten, was sich stress-reduzierend und zufriedenheitssteigernd auswirkt.
- **Lehr- und Lernmethoden im Training**: Trainer-Input, Lehrgespräche, angeleitete Selbst-reflexionen, Einzel-, Paar- und Gruppen-Übungen, Körper-Übungen und Bewegungselemente, geführte Diskussionen, Erfahrungsaustausch, Mentaltraining.