

## II - PG-SBE: Stressbewältigung und Entspannung

### Kurzbeschreibung

Der Begriff „Stress“ wird weitgehend uneinheitlich verwendet, so können darunter die auslösenden Situationen (Stressoren), aber auch die individuellen Reaktionen (Stressreaktionen) verstanden werden. Gelegentlich wird schließlich zwischen so genannten positivem (Eustress) und negativem (Distress) unterschieden. Die am weitesten verbreitete Assoziation mit dem Begriff „Stress“ ist jedoch sicher eine subjektiv erlebte Belastung verbunden mit einer unzureichenden Fähigkeit, diese Belastung angemessen zu bewältigen. Die individuellen Stressoren sind meist belastende Lebensereignisse, die den Betroffenen plötzlich und unerwartet ereilen. Die Stressreaktion spiegelt sich dann meist auf einer körperlichen, gedanklichen und emotionalen Ebene wieder. Dauerhafter Stress oder eine unzureichende Fähigkeit mit erlebten Belastungen umgehen zu können, kann dann einen negativen Einfluss auf die Entstehung oder den Verlauf von verschiedenen körperlichen oder psychischen Erkrankungen haben. Umgekehrt können diese Beschwerden durch spezielle Stressbewältigungsstrategien positiv beeinflusst werden.

In der Stressbewältigungsgruppe soll den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Gruppe zunächst entsprechendes theoretisches Wissen über Stressursachen, Stresssymptome und Stressverarbeitung vermittelt werden, da die Erfahrung zeigt, dass eine grundlegende Informationen über einen Problembereich bereits eine andere Herangehensweise an problematische Situationen bewirkt. An eine individuelle Stressdiagnostik für die einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmern schließt sich dann die Vermittlung konkreter Stressbewältigungstechniken an.

Inhaltlich kombiniert die Stressbewältigungsgruppe verschiedene bewährte Konzepte, vor allem das so genannte „Stressimpfungstraining“ von *Donald Meichenbaum*, die Ansätze von *Andrea Wagner-Link*\* und die Anwendung von Entspannungsverfahren wie die Progressive Muskelentspannung und das Autogene Training.

### Umfang/Dauer

Das Angebot umfasst ein 50-minütiges Einzelgespräch und acht Gruppensitzungen á 50 Minuten. Das Einzelgespräch dient der Information der Teilnehmerin/des Teilnehmers über das Angebot sowie der Klärung allgemeiner Fragen (z.B.: Indikation, Alternativen, individuelle Problembereiche).

### Teilnehmerzahl

mindestens vier, höchstens acht Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Bei großer Nachfrage werden mehrere Gruppen angeboten.

### Kosten

99,- €

### Termine

Die aktuellen Termine meiner Gruppen werden jeweils mit den Interessenten abgesprochen, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist!

---

\* Literaturempfehlung: Im Buchhandel erhalten Sie eine Vielzahl von Selbsthilfebüchern zum Thema.