Stress verstehen.
Entspannung erleben.

Ein abwechslungsreicher Workshop für mehr Gelassenheit und Erholung im Berufsalltag

Stress gehört zu unserem Leben. Er hilft uns, Herausforderungen zu bewältigen, aktiv zu werden und leistungsfähig zu bleiben. Doch wenn Anspannung zum Dauerzustand wird und Erholung zu kurz kommt, geraten Körper und Geist zunehmend aus dem Gleichgewicht.

Umso wichtiger ist es, die eigenen Stressreaktionen besser zu verstehen und Möglichkeiten kennenzulernen, bewusst gegenzusteuern und neue Kraft zu schöpfen.

Dieser Workshop verbindet verständliche Einblicke in die moderne Stress- und Entspannungsforschung mit vielfältigen praktischen Erfahrungen. Dabei geht es nicht nur darum, verschiedene Entspannungsmethoden kennenzulernen, sondern auch zu verstehen, **warum und wie sie wirken und welchen Beitrag sie zu Gesundheit, Wohlbefinden und Regeneration leisten können.**

Im theoretischen Teil beschäftigen wir uns unter anderem damit, wie Stress entsteht, welche Prozesse dabei in unserem Körper und Gehirn ablaufen und warum es manchmal so schwerfällt, nach einem anstrengenden Arbeitstag wirklich abzuschalten. Wir beleuchten die Bedeutung von Aufmerksamkeit, Gedanken und Selbstregulation und betrachten, warum bewusste Erholung eine wichtige Voraussetzung für langfristige Gesundheit und Leistungsfähigkeit ist.

Regeneration aktiv gestalten

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem regenerativen Stressmanagement. Denn nicht alle Belastungen lassen sich vermeiden oder unmittelbar verändern. Umso wichtiger ist es, die eigenen Einflussmöglichkeiten zu erkennen und vorhandene Ressourcen gezielt zu stärken. Dazu gehören persönliche Kraftquellen, soziale Kontakte, Bewegung, bewusste Erholung und die Fähigkeit, mit den eigenen Gedanken und Gefühlen konstruktiv umzugehen.

Die Teilnehmenden erfahren, wie sie ihre Erholungsfähigkeit und Selbstregulation fördern, ihre persönlichen Handlungsspielräume erweitern und damit auch ihre psychische Widerstandskraft (Resilienz) stärken können. Dabei geht es nicht immer um große Veränderungen: Schon kleine Erholungsinseln, bewusste Mikropausen, ein Wechsel der Aufmerksamkeit oder der Sinneseindrücke und kurze Momente des Innehaltens können helfen, die eigene Balance im Alltag immer wieder neu zu finden.

Den Schwerpunkt bildet das gemeinsame praktische Erleben. Mit Atemübungen, Achtsamkeit und Meditation sowie bewährten Entspannungsverfahren wie dem Autogenen Training (AT) und der Progressiven Muskelentspannung (PMR) lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unterschiedliche Wege kennen, um körperliche und mentale Anspannung zu reduzieren und bewusste Erholungsmomente zu schaffen.

Alle Methoden werden zunächst verständlich erklärt und anschließend gemeinsam ausprobiert. So entsteht Raum für eigene Erfahrungen und die Möglichkeit herauszufinden, welche Ansätze sich persönlich stimmig anfühlen und im Berufs- und Privatleben gut umsetzen lassen.

Der Workshop ist bewusst offen und weltanschaulich unabhängig gestaltet. Er setzt keinerlei Vorkenntnisse voraus und kommt ohne religiöse, spirituelle oder esoterische Bezüge aus. Im Mittelpunkt stehen wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse, praktische Erfahrungen und die individuellen Bedürfnisse der

Teilnehmenden.

Ziel ist es, die eigene Gesundheits- und Erholungskompetenz zu stärken und kleine, wirksame Möglichkeiten für mehr Ruhe, Ausgeglichenheit und Gelassenheit in den Alltag mitzunehmen.

Rahmenbedingungen

- **Format:** Interaktiver Workshop mit einer ausgewogenen Mischung aus Theorie und Praxis
- **Dauer:** 2–3 Stunden oder nach individueller Vereinbarung
- **Teilnehmerzahl:** Maximal 20 Personen
- **Zielgruppe:** Betriebe, Behörden und Bildungseinrichtungen

Räumliche Voraussetzungen und Ausstattung

Für die praktischen Entspannungsübungen wird ein ausreichend großer, möglichst ruhiger Raum benötigt, in dem die Teilnehmenden neben Sitzmöglichkeiten auch die Gelegenheit haben, sich bequem auf einer Matte oder Decke hinzulegen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung sowie nach Möglichkeit eine eigene Matte oder Decke mit. Für etwa die Hälfte der Teilnehmenden kann ich entsprechendes Übungsequipment zur Verfügung stellen.

Inhaltliche Schwerpunkte und zeitlicher Ablauf können nach Absprache an die jeweiligen Bedürfnisse und Rahmenbedingungen Ihrer Einrichtung angepasst werden.

Peter Gräter | Sportlehrer · Entspannungspädagoge · Stressmanagement-Trainer

www.peter-graeter.de · info@peter-graeter.de