



KLAUS-GRAWE-INSTITUT
FÜR PSYCHOLOGISCHE THERAPIE



STRESS LESS

STRESSBEWÄLTIGUNGSTRAINING

STRESS LESS

Die Bewältigung der alltäglichen Belastungen und Anforderungen ist für jeden von uns ein ständiges Thema - sei es beruflich oder privat. Dabei gibt es immer wieder Phasen im Leben, in welchen die Balance der verschiedenen Lebensbereiche nicht im Lot ist und wir unsere Ressourcen nicht richtig nutzen können. Häufig bewerten wir die uns stressenden Situationen negativ.

Hier setzt das Stresspräventionstraining „Stress less“ an. Es werden Basisfertigkeiten vermittelt, die jedem von uns im täglichen Umgang mit potentiell stressauslösenden Situationen helfen können. Die vermittelten Strategien sind essentiell, um erfolgreich Herausforderungen zu meistern und unser gesamtes Wohlbefinden zu steigern.

Das Stresspräventionstraining beruht auf neuesten Erkenntnissen der Psychologie, der Neurowissenschaften und der Therapieforschung. Die Elemente des Trainings sind wissenschaftlich evaluiert und zeigen positive Effekte auf das physische und psychische Wohlbefinden.

INHALTE

Was macht Stress aus

Es wird vermittelt, wie Stress entsteht, welche kurz- und langfristigen Auswirkungen und Funktionen Stress hat. Ziel ist es, persönliche Stressoren und individuelle Ursachen der Stressentstehung frühzeitig zu erkennen.

Persönliche Stressverstärker

Eine zentrale Rolle bei der Entstehung von Stress spielt die Bewertung der Situation. Im Sinne der Stressreduktion werden stressvermindernde Gedanken und Einstellungen erarbeitet.

Erfolgreiche Stressbewältigung

Erfolgreiche Bewältigungsstrategien, um mit Stress umzugehen, werden besprochen. Die Teilnehmer kristallisieren für sich ihre individuellen Strategien heraus und planen konkrete Veränderungsschritte.

INHALTE

Die Balance halten

Ein Augenmerk liegt zudem auf dem Aufbau entspannender, angenehmer auch genussvoller Aktivitäten im Sinne einer guten Balance verschiedener Lebensbereiche. Zudem wird über das eigene Zeitmanagement reflektiert, und ob dieses im Einklang mit den persönlichen Zielen steht.

Entspannungstraining

Beim Entspannungstraining wird die bewährte und wissenschaftlich gut evaluierte Methode der progressiven Muskelrelaxation (PMR) eingeübt. Imaginative Verfahren (inneres Ruhebild etc.) helfen zudem, präventiv sowie in der Situation selbst den Stress zu reduzieren.

GRUPPEN- ODER EINZELTRAINING

Das Training richtet sich an alle, die besser mit stresserzeugenden Situationen umgehen möchten.

Das Stressbewältigungstraining wird als Einzel- oder Gruppenprogramm angeboten.

Im Einzeltraining kann sehr gezielt auf die individuellen Bedürfnisse eingegangen werden.

Im Gruppentraining wird Ihnen ein breites Repertoire an Strategien zum Umgang mit Stress vermittelt.

KONTAKT

Uta Liechti Braune
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
Eidgenössische Psychotherapeutin
Grossmünsterplatz 1
8001 Zürich

Praxishandy: 078 950 84 30

E-Mail: uliechti@ifpt.ch

Das Training wurde in Anlehnung an Prof. Kaluza entwickelt.
Referenz: Kaluza, G. (2011). Stressbewältigungstraining. Berlin: Springer Verlag.