



Themenbaukasten **Stressmanagement**

Grundlagen	Entspannungstraining	Kognitionstraining	Problemlösetraining	Genusstraining	Resilienztraining
<ul style="list-style-type: none">■ Was ist Stress?■ Unterscheidung Stressoren, Stressreaktionen, Stressverstärker■ Stresstheorien■ Burnout■ Stressbewältigungsstrategien■ Work-life Balance■ Stress und Ernährung	<ul style="list-style-type: none">■ Autogenes Training■ Progressive Muskelentspannung (Lang- und Kurzform)■ Yoga■ Phantasiereisen■ Nordic Walking	<ul style="list-style-type: none">■ Persönliche Einstellungen und Bewertungen■ Stressverschärfende Gedanken■ Kognitive Umstrukturierung (Woher kommen diese Gedanken?)■ Stressvermindernde Gedanken (wie kann ich mich beruhigen/aufbauen?)■ Fragen, um Stress abzubauen■ Verankerung im Alltag	<ul style="list-style-type: none">■ Kollegiale Fallarbeit■ Selbstbeobachtung■ Ideen zur Bewältigung sammeln■ Den eigenen Weg finden■ Konkrete Schritte planen■ Nein Sagen■ Perfektionismus■ Erweiterung kommunikativer Kompetenzen■ Umsetzung und Überprüfung im Alltag	<ul style="list-style-type: none">■ Erholung aber richtig■ Übungen zum Genießen■ Genussvolles Essen■ Planen angenehmer genussvoller Ereignisse im Alltag■ Energiefass füllen	<ul style="list-style-type: none">■ Persönliche Zielplanung■ Analyse persönlicher Stärken und Schwächen■ Standortbestimmung und Rollenklärung■ Mein persönliches soziales Netz■ Zeitplanung■ Gleichgewicht zwischen Ressourcen und Belastung