

Spannungsfelder entdecken – ganzheitlich erden

Absicht des Referats

- Sein eigenes Bindungsmuster und damit die eigene Stresstoleranz erkennen
- Eine Übersicht von möglichen Stressoren (Auslöser von Stress) kriegen
- Verständnis für unterschiedliche Reaktionen in Stress-Situationen gewinnen
- Konkrete Beispiele zur Optimierung der eigenen Stressfaktoren bekommen
- Mitmenschen in Sachen Stress zu verstehen und allenfalls zu unterstützen

Der Ursprung von emotionalem Stress liegt in unseren Bindungsmustern. Die Art und Weise, wie wir in dieser Welt willkommen geheissen wurden, formte unsere Lebensweise genauso, wie die Erziehung durch unsere Eltern. Als Kind unterstützt und behütet, oder aber unbeachtet und einsam aufzuwachsen, bietet dem heranwachsenden Menschen nicht die gleiche Grundlage. Wer in einem fürsorglichen Umfeld aufwuchs hat eine sichere Bindung und ist stressresistenter.

Die inneren Antreiber für Stress haben verschiedene Wurzeln. Zur besseren Übersichtlichkeit sind die Spannungsfelder in fünf Bereiche unterteilt: Biografie, Körper, Umfeld, Realität und Methodik. Das Referat befasst sich hauptsächlich mit diesen fünf Arbeitsfeldern und damit detailliert mit den tiefen, oft unbewussten Auslösern von Stress. Konkrete Beispiele zeigen dem Zuhörer das Potential auf, persönliche Stress-Situationen zu verstehen und gelassener damit umzugehen. Praktische Inputs gibt's zum Abschluss des Referats.

Themenbereiche

Bindungsmuster sind die Basis für Stress
Der grosse Einfluss von aussen
Die fünf Spannungsfelder
Biografie - Körper - Umfeld - Realität - Methodik
Verhalten an der Kontaktgrenze / konkrete Spannungen im Alltag

Umsetzung im Alltag

Selbstregulation durch aktive Selbsthilfe
Unterstützung durch psychodynamische Begleitung
Konkrete Umsetzung – Stress-Toleranz-Fenster
Zeitfenster für offene Fragen

Dauer des Referats

120 Minuten inklusive Pause

Räumlichkeit und Infrastruktur

Seminar- oder Gruppenraum mit Bestuhlung, Freifläche und Flipchart

Referent

Kilian Sigrist, Psychodynamische Körperarbeit

Weiterführende Möglichkeiten nach dem Referat

Aktiver Vortrag „Körperorientierte Selbsthilfe bei Stress und Burn-out“

Kurz-Workshops „Körperorientierte Werkzeuge zur Stärkung der Psyche“

