

<b>Titel der Weiterbildung:</b>  <h1>Mentale Stressreduktion</h1>	<b>Veranstaltungsort:</b> Seminarzentrum Ausblick oder Inhouse		<b>Seminar Nr.:</b>
	<b>Dauer:</b> <b>1 Tag</b>	<b>Minimum TeilnehmerInnen: 3</b> <b>Maximum TeilnehmerInnen: 12</b>	<b>Blatt Nr.:</b> 1

### Seminarziele:

Die **Reduktion der digitalen und mentalen Reizüberflutung** steht im Mittelpunkt dieses Tagesseminars. Die Fähigkeit zur inneren Stille trägt zur geistigen Regeneration bei und **stärkt die persönliche Konzentrations- und Leistungsfähigkeit**.

Das Seminar bietet neben fundierten Theorieinputs einfache mentale und körperliche Übungen zur schnellen mentalen Stressreduktion.

Der Praxistransfer wird im Seminar durch zahlreiche Anknüpfungen an die Lebenswirklichkeit der Teilnehmenden nachhaltig unterstützt. Kognitive, affektive und psychomotorische Lernziele werden ausgewogen angesprochen für einen maximalen Lernerfolg.

Alle vorgestellten und eingeübten Techniken können im beruflichen Alltag unkompliziert angewendet werden.

### Lernen mit Freude:

Ein **moderner, abwechslungsreicher und gehirngerechter Methodenmix** aus Wissensinput, Lerndialogen, kollaborativen Teamaufgaben, Reflective-Learning-Prozessen, Visual Facilitation, Gruppenübungen, Tandemarbeit, Reflexionsaufgaben, Diskussionen und kreativen Übungen unterstützt den individuellen Lernprozess.

### Lernservice:

**Zum Seminar gehören ein umfangreiches, farbiges Handout sowie ein persönliches Lerntagebuch als Transferhilfe.**

Alle im Seminar entstehenden Unterlagen (Copyboardtafel, Flip-Chart etc.) werden für die Teilnehmenden digital aufbereitet und als farbiger Druck und per Email zur Verfügung gestellt.

### Zielgruppe:

Menschen, die ihre Fähigkeit zur mentalen Stressreduktion und geistigen Regeneration stärken wollen.

### Vorkenntnisse:

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Alle Materialien sind vor Ort.

**„Den Puls des eigenen Herzens fühlen. Ruhe im Inneren, Ruhe im Äußeren. Wieder Atem holen lernen, das ist es.“**

*Christian Morgenstern*



## Inhaltliche Gliederung der Weiterbildung

Module	Thema	Lernziel	Art
<b>1. Tag</b>			
<b>1</b>	Leitgedanken zum effektiven Herstellen von Innerer Stille	Nutzen von mentaler Stressreduktion; Kennenlernen und Auseinandersetzung mit Leitgedanken zur Inneren Stille	Kognitiv/affektiv
	Mentalen Stress reduzieren	Leitfaden zur Reduktion von mentalem Stress verstehen und anwenden können	Kognitiv
<b>2</b>	Reduktion der digitalen Reizüberflutung	Aktuelle Ratschläge von Prof. Larry Rosen und Alexandra Samuel zum Umgang mit der digitalen Informationsflut	Kognitiv
	Reduktion von Stress am Arbeitsplatz nach Paul Wilson	Die Schlüssel zum stressreduzierten Arbeiten nach Paul Wilson kennenlernen und auf die persönliche Situation anwenden	Kognitiv/affektiv
<b>3</b>	Geführte Entspannungsübungen: Fantasiereisen, einfache Atemübungen und geführte Visualisierungen	Das berufliche Verantwortungsgefühl nach der Arbeit loslassen können; Inneren Abstand zur Arbeit gewinnen; Anspannung und Entspannung besser steuern können	Kognitiv/affektiv/psychomotorisch
	Stressreduktion durch bewusste Aufmerksamkeit	Stressreduktion durch bewusste Aufmerksamkeit an praktischen Beispielen und Übungen erfahren und nutzen können	Kognitiv/affektiv
<b>4</b>	„Inne halten mit Christian Morgenstern“: Meditative Reflexionsübungen mit Lyrik von Christian Morgenstern	Mentale Stressreduktion durch meditative Reflexionsübungen und Aufgaben zur gezielten Selbstwahrnehmung verstehen und anwenden können; das individuelle Resilienzbewusstsein stärken	Kognitiv/affektiv
	Wirksame Übungen für Stressabbau und mehr Gelassenheit im Alltag	Praktische Tricks und Techniken zum Stressabbau verstehen und anwenden können	Kognitiv/affektiv/psychomotorisch

### Vermittelte Theorieinputs:

- Leitfaden zur Reduktion von mentalem Stress
- Reduktion von Stress am Arbeitsplatz nach Paul Wilson
- Aktuelle Ratschläge von Prof. Larry Rosen und Alexandra Samuel zum Umgang mit der digitalen Informationsflut
- Das berufliche Verantwortungsgefühl nach der Arbeit leichter loslassen können
- Leitgedanken zum effektiven Herstellen von Innerer Stille

### Vermittelte praktische Trainingsmöglichkeiten für zu Hause (Begleitender und vorbereitender Praxistransfer):

- Reflexion über den individuellen Umgang mit der Informationsflut
- Austausch von Befürchtungen und Erkenntnissen
- Zusammenstellung von konkreten Tipps und Hinweisen für den eigenen Alltag
- Personalisierung des Leitfadens zur Reduktion von mentalem Stress
- Die Schlüssel zum stressreduzierten Arbeiten nach Paul Wilson auf die persönliche Situation anwenden
- Persönlicher Praxistransfer mit dem Lerntagebuch

### Vermittelte Methodenkompetenzen:

- Einfache praktische Übungen für schnellen Stressabbau und mehr Gelassenheit im Alltag
- Aktive Stressreduktion zu Musik
- Geführte Entspannungsübung: Verantwortung loslassen können
- Mentale Stressreduktion durch bewusste Aufmerksamkeit
- Meditative Reflexionsübungen und Aufgaben zur gezielten Selbstwahrnehmung mit Lyrik von Christian Morgenstern

