

Tai Chi mit dem Säbelzähntiger – oder: einen anderen Umgang mit Stress finden

„Es wäre gut, ausreichend Leute vor Ort zu haben. Aber wir brauchen vor allen Dingen Leute vor Ort, die mit Stress gut umgehen können. Die unter schlechten äußeren Bedingungen in der Lage sind, für gute innere Bedingungen zu sorgen.“ (Corinna Scherwath)*

Wie können wir positiv Einfluss auf unsere inneren Bedingungen nehmen, um uns Stress durch äußere Faktoren nicht hilflos ausgeliefert zu fühlen?

Grundsätzlich ist Stress nichts Schlimmes, sondern ein evolutionär sinnvoller Mechanismus. Unsere Vorfahren hätten den Säbelzähntiger nicht überlebt, hätten sie ihm entspannt entgegengeblickt. Wenn Stress allerdings zum Dauerzustand wird, ist er nicht nur anstrengend, sondern auch schädlich für die physische und psychische Gesundheit.

In diesem Workshop sehen wir uns genauer an, was hinter dem Phänomen Stress steckt. Wir erkunden individuelle Stressoren und reflektieren unseren Umgang mit uns selbst, um mögliche Auswege aus der Stress-Spirale zu finden. Dazu ziehen wir Jahrzehnte lang erprobte und umfänglich erforschte Ansätze zu Achtsamkeit, Stressbewältigung, und Resilienz heran.

Der Workshop bietet:

- einen Tag Auszeit – und Ideen, wie wir auch im Alltag Atempausen kreieren können
- Reflexion: Womit versetze ich mich selbst in (zusätzlichen) Stress? Bin ich in *Gefahr*?! ...
- vielfach evaluierte Methoden aus der achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung (MBSR)
- fundierte Erkenntnisse aus der Resilienzforschung und deren praktische Umsetzung
- Alltagspraktisches Werkzeug, um Stress vorzubeugen oder ihm konstruktiv zu begegnen

Der Workshop richtet sich an Teams, die neben der täglichen Fürsorge für andere einmal ganz explizit die Fürsorge für sich selbst in den Fokus stellen wollen. Das ist keineswegs egoistisch, sondern sehr umsichtig. Wer mit Menschen arbeitet, überträgt den eigenen Stress unmittelbar auf das Gegenüber. Ebenso strahlt aber auch die eigene Stabilität und Gelassenheit positiv auf das Umfeld aus. Wenn ihr Kindern eine emotional sichere Umgebung bieten wollt, sorgt gut für euch selbst!

Für einen Tag (und im Idealfall darüber hinaus) werden wir aus dem Hamsterrad aussteigen und gemeinsam Strategien entwickeln, um angesichts der Herausforderungen des Alltags handlungsfähig und gesund zu bleiben.

Über mich:



Mein beruflicher Werdegang ist kurvenreich, aber dem Thema Lernen und Lehren bin ich vom ersten Job im Kinderzirkus bis zu meiner heutigen Leidenschaft - der Erwachsenenbildung - immer treu geblieben. Bei Kindermitte e.V. bin ich Fachberatung für KitaPlus und gebe Team-Workshops. Meine persönlichen Herzenthemen sind Partizipation, Medienbildung und Stressbewältigung. Allerdings begeistere ich mich auch immer wieder für neue Inhalte. Im sonstigen Leben bin ich Achtsamkeitslehrerin (MBSR), Systemische Lerntherapeutin und freiberufliche Referentin. Ich habe einen Magister in Sprachlehr/lernforschung, drei Kinder und viel Freude an meiner Arbeit.

* Im Gespräch mit Fea Finger (Podcast Feas naive Welt #124: Verstehensorientierte Pädagogik)

Konditionen:

- 🌀 Stundensatz: Regulär: 180 €
Kindermitte-Mitglieder: 150 € (nach §4 Nr. 22 UStG wird keine MwSt. erhoben)
- 🌀 Dauer: nach Absprache
- 🌀 Termine nach Absprache, digital oder in Präsenz

Habt ihr Interesse? Dann meldet euch bei Maren!

Maren Tretau, 040-30726090, maren@kindermittle.org