



„Anti- Stress“ – Programm für ausgebrannte Eltern

Teilnehmerin Gesprächskreis Stressbewältigung: „Ich wußte plötzlich, daß es nichts nützt, auf die guten Dinge im Leben zu hoffen. Du mußt dafür sorgen, daß sie passieren.“

Durch seelische Krisen, eigene schwere Erkrankungen oder Erkrankungen von Familienangehörigen, Unsicherheiten am Arbeitsplatz, Berufswechsel oder Arbeitslosigkeit, Partnerschafts- und Erziehungsschwierigkeiten sowie Trennungserfahrungen befinden sich Menschen oft über längere Zeiträume in Lebenssituationen, die sie körperlich, seelisch und geistig destabilisieren.

Menschen, die über längere Zeit unter Stress stehen, fühlen sich zumeist in der Rolle des „Opfers“, der Situation ausgeliefert, und erleben zudem, daß ihre Bewältigungsmöglichkeiten nicht mehr hilfreich sind.

Ein Wechsel in der Perspektive kann hier zum Schlüsselerslebnis werden: die Einsicht, daß wir uns selbst Stressbelastungen, Ärger und Unwohlsein zufügen oder belastende Situationen durch unser Denken und unsere Bewertung verschlimmern. Durch eine Veränderung des Blickwinkels können wir es uns genauso auch erleichtern.

Der erste Schritt zur Stressbewältigung ist die Bereitschaft, sich selbst zu verändern und neues Verhalten zu erlernen. Dabei möchten wir Ihnen im Rahmen einer stationären Maßnahme helfen.

Therapeutische Ziele des Anti-Stress-Programmes:

- Erkennen des eigenen Stressverhaltens
- Erkennen eigener Stresserzeugender Einstellungen
- Positives Denken lernen
- Positive Körpererfahrung mit Ausdauersport und Naturerleben
- Bewußtsein schaffen für die eigenen körperlichen, seelischen und geistigen Grenzen und Möglichkeiten
- Entspannungsfähigkeit verbessern
- Persönliche Ziele.

Zur Erreichung der Therapieziele können folgende **therapeutische Anwendungen** hilfreich sein:

- Gesprächskreise zu den Themen: „Stressbewältigung“ und „Ausgebrannt“
- Hatha-Yoga oder Progressive Entspannung nach Jacobson
- Out-door-Sport
- Klima- und Terrainkur
- Auf Wunsch Raumbeduftung mit ätherischen Ölen von Primavera
- Aromamassagen
- Individuelle Verordnungen.

Termine:

15. März 2006 – 5. April 2006

5. April 2006 – 26. April 2006