

## Workshop 6

**Delia Nixdorf, Psychologin**

**22.09.2022,**

**13.00 Uhr-14.30 Uhr**

Teilnehmerzahl: 8 bis maximal 20 Personen

### **Stresserleben und Stressreaktionen als Starthilfe für einen selbstunterstützenden Umgang in stressigen Zeiten**

Ganz schön im Stress? Viele Lehrerinnen und Lehrer erleben im schulischen Alltag Stress – aber gar nicht als schön, sondern als unerwünschte emotionale Reaktion, die als störend und einschränkend empfunden wird. Und das besonders auch deshalb, weil sich der Stress nicht einfach durch Willensanstrengung „wegmachen“ und abstellen lässt.

Was kann der kurze Workshop bieten? Auf der Basis einer hypnosystemischen Sicht auf Stress geht es darum, einen kleinen Einblick in Wege zu einem selbstunterstützenden Umgang mit sich zu bekommen,

- neugierig auf Möglichkeiten zu sein, mit Achtsamkeit und Aufmerksamkeit Einfluss auf (Körper- und emotionale) Zustände zu nehmen und
- schlummernde Ressourcen zur Entspannung und Regenerationsfähigkeit zu aktivieren und zu entdecken.

Das Wissen und die Übungen sind als Angebot für das Ausprobieren und den Alltag gedacht. Grundlage des Workshops sind das hypnosystemische Modell von Gunther Schmidt (Systemischer Familientherapeut) und u.a. Übungen aus dem von Marcus Eckert&Torsten Tarnowski entwickelte Trainingsmanual zum Programm "Stark im Stress" (Institut für Lerngesundheit Lüneburg).