

SIS - Stark im Stress

Übungen für zwischendurch

- ☞ wählen Sie sich eine Übung aus und experimentieren Sie damit ein paar Tage
- ☞ wenn Sie einen Effekt spüren, empfehlen Sie die Übung weiter
- ☞ wählen Sie selbst eine andere Übung



Hilfreiche Gefühle erleben

Ziel:
Hilfreiche Gefühle schnell und zuverlässig abrufen können

Ausführung:

- (1) Erinnern Sie sich jetzt an eine Situation, in der Sie ein angenehmes Gefühl erlebt haben.
- (2) Erleben Sie dieses Gefühl jetzt noch einmal nach.
- (3) Nehmen Sie dieses hilfreiche Gefühl noch ein wenig mit und machen mit dem weiter, was Sie gerade tun wollten.

Eine weitere Variante der Übung:

http://sis-lehrer.de/einblick_positivezustaende_1



Selbstwertschätzung

Ziel:
Selbstvertrauen erhöhen und Resilienz stärken

Ausführung:

- (1) Was ist Ihnen heute gut gelungen?
- (2) Welche Fähigkeiten und Kompetenzen haben Sie dafür gebraucht?
- (3) Machen Sie sich klar, dass Sie diese Fähigkeiten und Kompetenzen haben.



Wertschätzung

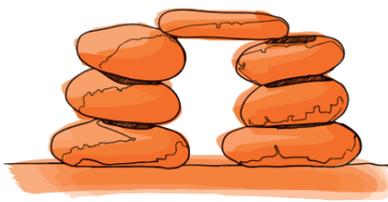
Ziel:
Stärkung der Interaktionsqualität

Ausführung:

- (1) **Beobachtungsauftrag:** Erwischen Sie Ihre Mitmenschen dabei, wenn ihnen etwas gelingt.
- (2) Sagen Sie ihm oder ihr ehrlich, was Ihnen an seinem oder ihrem Verhalten gefällt.

Annehmende Haltung

Ziel:
Resilienz stärken und annehmen, was Sie nicht ändern können



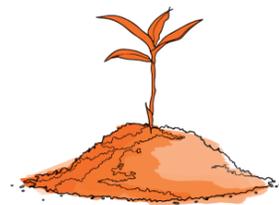
Diese Übung gelingt häufig nicht gleich auf Anhieb.

Ausführung:

- (1) Machen Sie sich klar, dass Sie vieles nicht ändern können, selbst wenn Sie es gerne wollten.
- (2) Machen Sie sich auch klar, dass Sie in Ihrem Leben schon viel ausgehalten haben und auch in der Lage sind viel auszuhalten.
- (3) Wenn Sie das nächste Mal eine Situation oder ein Gefühl zunächst nicht ändern können, fragen Sie sich, wie Sie in einem Jahr darüber denken werden.

Regeneration

Ziel:
Den eigenen Akku aufladen

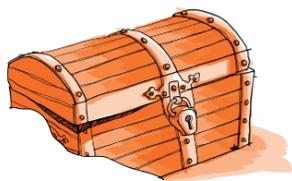


Hintergrund:
Erholungspausen sind wichtig, damit Stress sich nicht chronifiziert. Es hat sich in Studien gezeigt, dass viele kleine Erholungen zwischendurch wirksamer sind als wenige lange Pausen.

Ausführung:

- (1) Nehmen Sie sich jetzt ganz bewusst einen kurzen Augenblick für sich.
- (2) Atmen Sie einmal durch und seien Sie neugierig, wo in Ihrem Körper Sie als erstes den Effekt von Erholung spüren.
- (3) Woran merken Sie, dass Sie gerade ein bisschen „auftanken“?

Gutes würdigen



Ziel:
Den Blick für das Positive schärfen und damit Ihre Lebensqualität steigern

Diese Übung braucht Durchhaltevermögen.

Ausführung:

- (1) Finden Sie eine Woche lang jeden Abend drei Dinge, die am Tag gut waren.
- (2) Machen Sie sich klar, was Ihr Anteil daran ist, dass Sie diese Dinge erlebt haben.

Beispiel:

Sie haben im Park ein Eichhörnchen gesehen und sich darüber gefreut. Was aber war Ihr Beitrag? (a) Sie sind in den Park gegangen, (b) Sie waren achtsam genug, das Eichhörnchen wahrzunehmen und (c) haben die Fähigkeit, sich zu freuen genutzt.

Stark im Stress (SIS) trainieren



Ziel:
Gemeinsam Lehrergesundheit fördern

Hintergrund:
Stark im Stress ist ein dreiwöchiges Training zum guten und gesunden Umgang mit Stress und negativen Emotionen. In der Regel wird dieses Training im blended-learning Format durchgeführt: Es gibt zwei bzw. drei Veranstaltungen in Ihrer Schule/Einrichtung und zwischendurch trainieren Sie flexibel über ein Internettraining.

Ausführung:

- (1) Finden Sie 10 bis 20 interessierte KollegInnen.
- (2) Nehmen Sie Kontakt zu uns auf und besprechen alle Einzelheiten.

Weitere Informationen zum Training: <http://sis-lehrer.de>

Warum nicht stark im Stress sein, wenn ich stark im Stress bin?