

Stressmanagement - Resilienz

Die Gruppe möchte – orientiert an den eingebrachten Anliegen der TeilnehmerInnen - Impulse geben, Stress – wenn möglich – zu vermeiden und gar nicht erst entstehen zu lassen (frühzeitig entsprechende Signale im Innen und Außen erkennen) und – wenn er „da“ ist, besser mit ihm umgehen zu können.

Der „Stress“ – zumindest der aversiv erlebte – soll möglichst bald seinen Besuch, den er uns in unserem Leben immer wieder abstattet, wieder beenden und nicht zum Dauergast werden.

Als „Stress-Prophylaxe“ kann die Resilienzentwicklung verstanden werden. Mit Resilienz ist psychische Widerstandskraft, „das Immunsystem der Seele“ gemeint. Viel spricht dafür, dass Resilienz sich in dem Ausmaß bildet, wie es uns gelingt, ein im philosophischen Sinne „gutes Leben“ zu führen und „gut mit uns umgehen“.

In der Gruppe werden Anregungen gegeben, die diesem übergeordneten Ziel dienen:

- Wie kann ich mich entspannen und regenerieren?
- Wie bekomme ich ausreichend Bewegung in meinen Alltag?
- Wie kann ich mich gesund ernähren?
- Was kann ich tun, um meinen Schlaf zu verbessern?
- Was in meinem Leben gibt mir Kraft, was kostet mich Kraft?