



# STRESSPROPHYLAXE IM EUROPÄISCHEN VERGLEICH DEUTSCHLAND – SPANIEN

STRESS IM BERUFLICHEN UND  
GESELLSCHAFTLICHEN KONTEXT  
ERKENNEN UND BEWÄLTIGEN



HELLWIG & PARTNER  
LIFELONG LEARNING

# ENTSPANNTER IM LEBEN GESTÄRKTER IM BERUF

Das Thema Umgang mit Stress gewinnt mehr und mehr an Bedeutung. Ist dies ein deutsches Phänomen oder gilt dies für ganz Europa oder Teile Europas? Gefühlt kommunizieren die Deutschen zumindest mehr ihre Unzufriedenheit, aber sind sie es auch?

Für viele Menschen in Deutschland scheint Stress sogar zum Alltag geworden zu sein, dabei birgt diese permanente Überbelastung große Gefahren einer Verschlechterung der Lebensqualität und ganzheitliche Schäden für die Gesellschaft.

Die moderne Lebenswelt hält sowohl bei der **Arbeit**, als auch in der privaten Zeit Herausforderungen bereit. Um dabei nicht in Stress zu geraten, können verschiedene Methoden vorbeugend wirken.

Schulungen zum Umgang mit Stress in verschiedenen Lebensbereichen sind aus diversen Gründen sinnvoll: **Sie verbessern die psychische und physische Mitarbeitendengesundheit, reduzieren Fehlzeiten, sowie Fluktuation. Das Engagement erhöht sich und insgesamt wird eine positive Arbeitskultur gefördert. Durch die Reduzierung von Stress wird nicht nur die individuelle Gesundheit gefördert, sondern es entstehen ganzheitlich betrachtet auch wirtschaftliche, soziale und kulturelle Vorteile, die die gesamte Gesellschaft positiv beeinflussen.**

Oftmals ist es nicht einfach, in der Hektik des Alltags offen für neue Themen zu sein. Umso mehr ist es sinnvoll, an einem anderen Ort fernab des Alltags ein gutes Fundament für nachhaltige Veränderung im täglichen Leben zu schaffen. Inspirationen aus der mallorquinischen Natur wirken hierbei unterstützend. Die Teilnehmenden werden in diesem Bildungsurlaub Einblicke in die spanische Kultur erhalten, die Möglichkeiten bietet, die Entstehung und Vermeidung von Stress besser zu begreifen. Die Teilnehmenden werden konkrete Methoden kennenlernen und anwenden Stress zu erkennen, zu vermeiden und zu demonstrieren. Parallel werden verschiedene Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken vermittelt.

Anhand der erarbeiteten Grundlagen werden dann Möglichkeiten zur Umsetzung in der Praxis ausgearbeitet. Praktische Übungen und der Austausch im Kurs helfen konkrete Anwendungsmöglichkeiten für den jeweiligen Arbeits- und Lebensbereich zu entwickeln.

„Glücklich sein ist nicht etwas, was fertig geliefert wird. Es kommt von Deinen eigenen Handlungen.“ Dalai Lama

## **Inhaltlicher und thematischer Seminarverlauf**

### **Unterrichtszeiten:**

Vormittag: 9:00 – 13:00 Uhr

Mittagspause: 13:00 – 14:00 Uhr

Nachmittag: 14:00 – 16:00 Uhr

### **TAG 1**

9:00 - 13:00: Begrüßung, organisatorische und inhaltliche Einführung

- Vorstellungsrunde
- Erwartungen
- Darstellung Seminarplan
- Inhaltlicher Einstieg: Standortbestimmung: Erschöpfte Gesellschaft?
- Stressoren identifizieren: Gesellschaft, Arbeit, Privatleben (Gruppenarbeit)
- Vortrag der Gruppenarbeit und Diskussion
- SCARF Modell: Was braucht ein Mensch um in seelischer Balance zu sein? Sind wir Europäer gleich belastet?
- Traditionelle spanische Entspannungsmethoden: Südeuropa als Ort der Entschleunigung
- Work-life Balance: Spanien – Deutschland: Ein Vergleich

14:00 – 16:00: Stressoren am Arbeitsplatz

- Werte und Einstellungen in der Gesellschaft mit Relevanz zum Arbeitsplatz: Schnelligkeit und Wachstum als Sinn in der Gesellschaft? Leistungsgesellschaft Deutschland; Kann Spanien. Vorbild für uns sein?
- Ausgebrannt am Arbeitsplatz: Eine Auslösersuche
- Positiver Ausblick: Copingstrategien: Vorstellung von Methoden zur Prävention, Reduzierung von Belastung, Stärkung der Resilienz

## **TAG 2**

9:00 – 13:00: Kommunikation als zwischenmenschliche Herausforderung

- Aggressivität in Europa: Einbildung?
- Eigene Bedürfnisse erkennen und verbalisieren: das ABC-Modell
- Mit der SMART Formel Ziele formulieren
- Die vier Regeln des Nein Sagens
- Das ideale Setting: Normen für Kommunikation im Team
- Gewaltfrei Kommunizieren nach Marshall Rosenberg
- Raus in die Natur: Wundermittel zur Stressreduktion

14:00 – 16:00: Achtsame Wanderung

## **Tag 3**

9:00 – 9:30: Rückblick

9:30 – 13:00: Veränderungen: Überforderung durch zu viel Input

- Veränderungen in der Gesellschaft: Austausch in Gruppendiskussion, anschließende Vorstellung
- House of change: Den Weg der Verarbeitung besser verstehen
- Erleichterung im Umgang mit Veränderung: Methodenvorstellung
- Digital Detox: Sinnvoller Entzug von digitalen Geräten

14:00 – 15:00: Das Soziogramm nach Jakob Levi Moreno

- Visuelle Darstellung des sozialen Netzwerkes einer Person
- Übung: Persönliche Einordnung der Teilnehmenden

15:00 – 16:00: Walk and talk mit Übungen zur Atemtechnik

## **Tag 4**

9:00 – 11:00: Selbstorganisation: Prokrastination erkennen und ablegen

- Die To-Do Liste nach Eisenhower
- Die 2 Minuten Regel
- Die 5 Minuten Regel
- Zeitblockierung
- Pomodoro-Technik
- Visualisierung des Endziels

11:00 – 13:00: Eigenmotivation: Individuelle Sinnstiftung für sich erkennen

- Die Ikigai Methode: Selbstwert durch die innere Mitte inkl Übung
- Die Kintsugi Methode: Schönheit durch Unvollkommenheit
- Gruppenübung: Beruf? Und, oder Berufung? Zweiergruppe Übung: Gründe sammeln und anschließender Austausch

14:00 – 15:00: Mein Wert in der Gesellschaft, Übertragung auf den Arbeitsplatz

- Erwartungen der Gesellschaft an mich: Ich leiste, also bin ich.
- Mein Selbstwert: Methoden der Anerkennung entwickeln: Übung: Das positive Selbstporträt, anschließende Diskussion  
Spanien Deutschland im Vergleich: Individuelle vs kollektive Orientierung, Wirtschaftliche Unsicherheit, Familiengefüge
- Fokus auf Dankbarkeit: Das positive Tagebuch: Übung
- 

15:00 – 16:00: Meditationseinheit

## **Tag 5**

9:00 – 10:00: Rückblick

10:00 - 12:00: Methoden Entspannung: Entschleunigen statt beschleunigen

- Natur, Bewegung, Ruhe, Atmung, Kreativität
- Erfahrungsaustausch

12:00 - 13:00: Übung: Bildersuche: Individuelle Beschreibung

14:00 – 15:00: Übung: Der Brief an mein Ich

15:00 – 16:00: Zusammenfassung des Seminars

- Feedbackrunde
- Evaluation der Teilnehmenden
- Verabschiedung