

stark bleiben

*„Ich bin kein „Coach“. Ich war immer Lehrerin.  
Es geht ums Lernen, nicht ums Trainieren.  
Was wir gelernt haben, bleibt bei uns, wird zu  
einem Teil von uns.“*

weitsicht



# heike wittig

**Master of Public Health**

(Diplomgesundheitswissenschaftlerin)

**Lehrerin Sek. II**

**Resilienztrainerin**

Als Gesundheitswissenschaftlerin bildet das Konzept der Salutogenese\* für mich den Ausgangspunkt gesundheitsorientierten Handelns. Das Gefühl von Selbstwirksamkeit und das Erfahren von Sinn sind demnach wichtige Elemente von Gesundheit, aber auch wichtige Voraussetzungen für das Erlernen gesundheitsbewussten Handelns.

Das ‚Stark im Stress‘ - Programm, das Marcus Eckert und Torsten Tarnowski entwickelt und evaluiert haben, erfasst den Menschen in seinen vielfältigen Dimensionen von Körper, Verstand und Emotionen. Dieser umfassende, ganzheitliche Ansatz eignet sich besonders dazu, die Eigenkräfte des Menschen auszubalancieren und zu stärken.

In meiner langjährigen Tätigkeit im Schulbereich sowie im Rehatraining von Herz- und Rückenpatient\*innen konnte ich die Wirksamkeit dieses Konzeptes umfassend erproben.

**Wie der Phönix steigen wir aus der Asche der Belastung .  
Jeden Tag.**

## **Zusatzqualifikationen**

- \* Zürcher Ressourcenmodell (ZRM) - eine ressourcenorientierte Methode zur Entwicklung von Selbstkompetenz
- \* Führung mit 'Neuer Autorität' (ein Konzept von Haim Omer)
- \* Motivierende Gesprächsführung (MI - eine Methode zur konstruktiven Unterstützung und Motivation von Veränderungsprozessen)
- \* Gewaltfreie Kommunikation (M. Rosenberg)
- \* Achtsamkeitstraining (MBSR)
- \* Selbstmitgefühlstraining (Mindful Self-Compassion - MSC)

\*Die Frage danach, was Menschen gesund erhält, was ihnen nachhaltig gut tut.



Zeitlicher Umfang 2Tage á 7h

# trainingsprogramm zur selbstregulation und resilienzstärkung

## **Stark im Stress**

Die Zunahme psychischer und psycho-somatischer Erkrankungen führt auf dem Arbeitsmarkt zu mehr Krankheitstagen und auch zu Arbeitsunfähigkeit.

Die veränderte Arbeitswelt erfordert die besondere Stärkung mentaler und psychischer Kräfte des Menschen<sup>1</sup>. Psychische Widerstandskraft (Resilienz) kann trainiert und nachhaltig verbessert werden<sup>2</sup>.

## **Genau hier setzt das Programm „Stark im Stress“ an.**

Wird von Stress gesprochen, denken viele vor allem an gesundheitliche Gefährdung, Überlastung und Burnout. Tatsächlich zeigt eine Vielzahl von Studien auf, dass chronischer Stress zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen (körperliche Beschwerden wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Beeinträchtigungen des Immunsystems, Diabetes sowie mentale und psychische Störungen) führen kann.

**Doch Stress hat auch gute Seiten:** Stress aktiviert Personen, stellt ihnen Energie bereit und motiviert sie, sich oder ihre Umgebung zu verändern<sup>3</sup>. Das Training 'Stark im Stress' zielt auf einen guten und gesunden Umgang mit Stress und hat dabei beide Seiten im Blick. Das Trainingskonzept ist darauf ausgelegt, die psychische Widerstandsfähigkeit des einzelnen (individuelle Ausrichtung) nachhaltig zu verbessern und damit den Umgang mit stressigen Situationen dauerhaft zu verändern. Es leitet zu einem selbstverantwortlichen Umgang mit Stress und aversiven Emotionen an.

Hierzu werden funktionale Stressbewältigungsstrategien und emotionale Kompetenzen multimodal über den Körper, die Gedanken und das Verhalten gefördert.

zeit

\* 9 Einheiten mit zahlreichen Übungen, die dabei helfen, wahrgenommenen Stress und körperliche Beschwerden zu reduzieren.

14 h | 3 Module | 3 Einheiten á 90 Min.

# stark im stress

## arbeitsmethoden

- \* Impulsvorträge
- \* Einzel-, Partner\*innen-, Kleingruppenarbeit
- \* Diskussionen
- \* Peer-Coaching
- \* Tandem-Lernen
- \* Humorübungen
- \* Fallbeispiele
- \* Achtsamkeitsübungen
- \* Entspannungsübungen



Das Training wendet sich an Personen, die in der Verantwortung für Menschen arbeiten (z.B. Lehre, Ausbildung, Pflege, Fürsorge und Beratung).

Das Training besteht aus drei Modulen mit jeweils drei 90-minütigen Einheiten, deren Wirksamkeit in mehreren Studien belegt wurde<sup>4</sup>.

**Modul 1: Ressourcen stärken**

- \* tragfähige Trainingsmotivation entwickeln
- \* Achtsamkeit und Entspannung lernen
- \* Regeneration und hilfreiche Emotionen nutzen

**Modul 2: Stress und aversive Emotionen annehmen**

- \* der Sinn des Annehmens von Stress und aversiven Emotionen
- \* die Belastbarkeit stärkende Maßnahmen
- \* (Selbst-) Wertschätzung aufbauen und pflegen

**Modul 3: Stress und Emotionen verändern**

- \* über den Körper
- \* mittels der Gedanken
- \* über das Verhalten



# zeit

Mögliche andere Formate:

\* 9 Wochen, je 1,5h

\* 3 Tage, je 4,5h

(Zeitlicher Abstand zwischen den einzelnen Terminen fördert den Transfer in den Alltag)

**1** Arbeit im 21. Jahrhundert bedeutet zunehmenden Verbrauch an Energie für Problemlösung, Gefühlsregulierung und gelingende Kooperation. Nicht nur die physischen Kräfte des Menschen sind begrenzt, auch seine psychischen Kräfte.

Die Gesundheitsberichterstattung belegt für Deutschland verbreitete Müdigkeit und Erschöpfung, verbreitete Ängste, Hilflosigkeitsgefühle, Schlafstörungen, verbreitete Fehlernährung und Bewegungsmangel. Auch wenn diesen Beeinträchtigungen kein Krankheitswert zugesprochen wird, sind sie - das ist gut belegt - Risikofaktoren für produktive Kopfarbeit und mögliche Vorboten ernsthafter Erkrankungen.

(Bernhard Badura, Bielefeld: 10 Thesen zur Arbeit im 21. Jahrhundert .)

**2** Die Förderung von Resilienz und damit die Prävention psychischer Störungen muss deutlich mehr Raum erhalten, in den Schulen, an den Universitäten, in Betrieben und öffentlichen Einrichtungen. Wirksame Elemente von Resilienztraining sind zum Beispiel die Förderung positiver Emotionen und des Selbstwirksamkeitserlebens, die Reduktion von Stresszuständen durch einen achtsamen Umgang mit sich selbst, der aktive Aufbau sozialer Netze sowie das Erlernen von Strategien, stressvolle Lebensumstände aktiv anzugehen und mit negativen Gefühlen richtig umzugehen.

Dabei lernen Betroffene auch, psychische Symptome richtig einzuordnen und Stress und Belastungen als Herausforderungen anzunehmen, die bewältigbar und veränderbar sind. (Professor Lieb „Nicht jede Lebenskrise ist eine Depression“ 14.07.2019 F.A.S. – LEBEN)

**3** Vgl. Eckert / Tarnowski: Stress- und Emotionsregulation. 2017.

**4** Es ist als multimodale Stressprävention zertifiziert nach §§20 SGB V.

# gute reise

heike wittig

Master of Public Health | Resilienztrainerin

Zur Behrensburg 19

32657 Lemgo

heikewittig@yahoo.de | 0176. 94 28 76 25