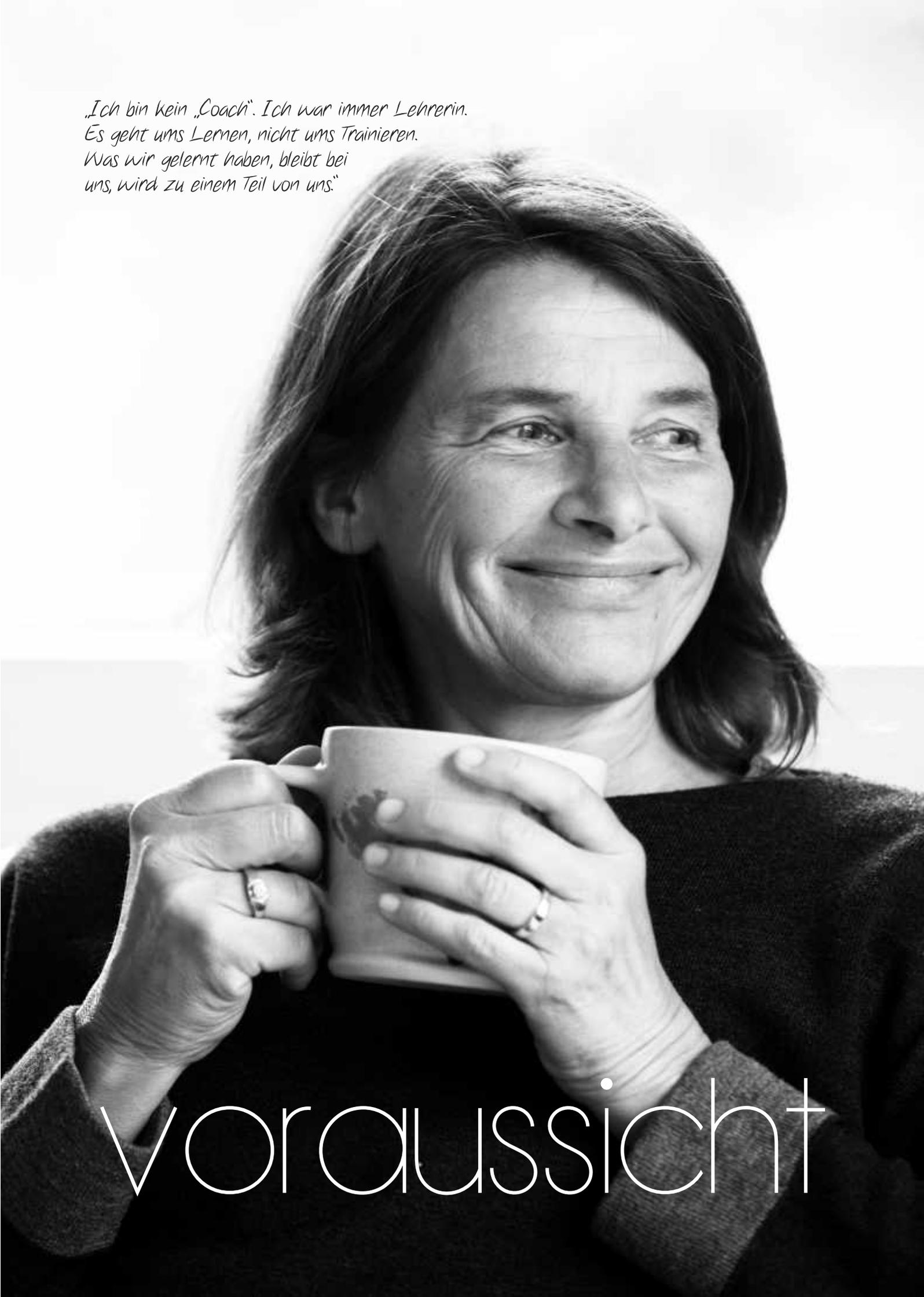




stark im
studium

*„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.“*



vor aussicht

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.

trainingsprogramm zur selbstregulation und resilienzstärkung bei studierenden

Ein Trainingsprogramm zur Selbstregulation und Resilienzstärkung für Studierende

Studierende stehen oft unter Druck

Der Mehrheit der Studierenden macht das Studium Spaß und sie fühlen sich den Anforderungen gewachsen. Gleichzeitig wächst die Zahl derer, die mit Zeit- und Leistungsdruck, Prüfungsangst und Überforderungsgefühlen zu kämpfen haben. Symptome dafür sind u.a. Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche, Lust- und Antriebslosigkeit, Ängste. Bachelor-Studierende sind besonders betroffen, Frauen stärker als Männer.

Der Umgang mit schwierigen, Stress auslösenden Situationen, die Selbstregulation sowie die psychische Widerstandskraft (Resilienz) können trainiert und nachhaltig verbessert werden¹.

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 verändern². 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 Fähigkeit des einzelnen (individuelle Ausrichtung) nachhaltig zu verbessern und damit den Umgang mit stressigen Situationen dauerhaft zu verändern. Hierzu werden funktionale Stressbewältigungsstrategien und emotionale Kompetenzen multimodal über den Körper, die Gedanken und das Verhalten gefördert. Im Zentrum steht die Idee, dysfunktionale Emotionen zu erkennen, anzunehmen und gezielt zu verändern.

stark im stress

- * Impulsvorträge
- * Einzel-, Tandem-, Kleingruppenarbeit
- * Diskussionen
- * Fallbeispiele
- * Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen
- * Entspannungsübungen
- * Peer Coaching
- * Humorübungen

arbeitsmethoden

zielgruppe

Das Training wendet sich an Studierende aller Fachrichtungen.

seminarinhalte und umfang

Drei Module mit jeweils drei 90-minütigen Einheiten, deren Wirksamkeit in mehreren Studien belegt wurde³.

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

Idealerweise werden die Einheiten im Abstand von jeweils einer Woche durchgeführt. Das Training kann jedoch auch im Block stattfinden.

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 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)

2 Vgl. Eckert / Tarnowski: Stress- und Emotionsregulation. 2017.

3 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