

Praxisorientiertes Intensivseminar

Minimal-Interventionen

Stressmusterunterbrechung für Berater*innen und deren Klient*innen – kurz, einfach, wirkungsvoll

mit Dr. Corinna Schilling und Dr. Claus Derra

Stress, Burnout und Überlastung sind heute ständige Begleiter in der Beratungspraxis. Vor allem sind sie auch häufiges Thema bei Klient*innen.

Achtsamkeitsstrategien, Entspannungstechniken und Bewegungsübungen gelten als wesentliche Elemente einer wirksamen Stressprophylaxe.

Der Einstieg in diese verschiedenen Formen von Stressbewältigung beginnt traditionell mit längeren Übungen (15 bis 30 Minuten). Früher gingen wir davon aus, dass wir erst einen Übungsablauf lernen müssten, um unser vegetatives Stresssystem durch Entspannungs- und Bewegungspausen wirksam zu beeinflussen.

Auch die heute vermittelten Formen der Achtsamkeit und Entspannung machen in der Regel eine mehrwöchige Anwendungserfahrung notwendig, damit sie in Stresssituationen wirksam sind.

Neuere Studien belegen inzwischen die Wirksamkeit von kurzen Interventionen, die den Vorteil haben, dass sie sich auch unauffällig in den Arbeitsalltag integrieren lassen.

Wesentlich ist dabei, dass die Musterunterbrechung mehrfach täglich in kleinen Momenten angewendet wird, wobei der Arbeitsablauf nicht unterbrochen werden muss.

Im Gegensatz zu den traditionellen, oft zeitaufwendigen Formen der Stressprophylaxe, lernen Sie hier einige Mini-Interventionen kennen, die Sie einfach und unmittelbar in den Arbeitsalltag integrieren können. Es sind also keine Pausen notwendig, um einfache Strategien wie z.B. die Atemreflexentspannung, das Turbo-Jacobson, die freundliche Begrüßung, das Fingeryoga, den Schrankenwärter etc. in den Tagesablauf zu integrieren. Voraussetzung für eine effektive Stressmusterunterbrechung ist allerdings die regelmäßige tägliche Anwendung.

Im Workshop werden wir uns auch dem sogenannten Alles oder Nichts-Problem widmen, das ein entscheidender Faktor für die Nachhaltigkeit ist.

Nutzen

- Persönliche Gesundheitsfaktoren wahrnehmen und weiterentwickeln
- Bewusstsein für das Potential der persönlichen Resilienz entwickeln
- Bedeutung des sog. Alles-oder-Nichts-Problem für den Alltag erkennen
- Übungen und Anwendungen für mich selbst und meine Klient*innen
- Umfängliche Materialien für die Arbeit mit Klient*innen

Inhalte

- Minimalinterventionen in Form von Stopptechniken und Sekundenentspannung
- Stressmusterunterbrechung durch kurze Bewegungen
- Achtsamkeit kurz und praxisnah
- Multiple Code Theory vs. Achtsamkeit -Tandem oder konkurrierende Geschwister
- Die Bedeutung von Kommunikation und hilfreichen Beziehungen
- Kurze Interventionen, die sich gut in den Arbeitsablauf integrieren lassen

Methoden

- Kurze Impulsreferate, Handouts und Cloud mit viel Infomaterial
- Spaß, Kommunikation und Kreativität in Kleingruppen
- Einfache kurze Übungen zu Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit
- Erarbeiten von individuellen Möglichkeiten des Alltagstransfers

Termin 04. Okt. 2027, 14 Uhr – 06. Okt 2027, 13 Uhr

Ort Bildungshaus St. Martin im Kloster Bernried, direkt am Starnberger See



Investition € 560.- Seminargebühr
€ 264.- Seminarpauschale (inkl. Übernachtung/Vollpension im EZ,
Raummiete, Kaffee/Tee, Kurtaxe)
*Lt. derzeitiger Preisliste des Seminarhauses für 2027. Etwaige
Preisanpassungen des Bildungshauses werden sobald wie
möglich bekannt gegeben*

Teilnehmende max. 20 Personen

Anmeldung info@juergenlaenge.de;

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.
Reservierungen sind auf Anfrage möglich

Trainer*innen

Dr. Corinna Schilling ist Fachärztin für Anästhesiologie, spezielle Schmerztherapie und Palliativmedizin. Schwerpunkte: Schmerztherapie, Akupunktur, Qi Gong, manuelle Therapie und Hypnotherapie in Berlin.

Dr. Claus Derra ist Arzt und Diplompsychologe, Facharzt für Psychiatrie, psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Schwerpunkte: Entspannungsverfahren, Hypnose, Qi Gong, Gruppentherapie, Schmerztherapie, Sozialmedizin. In eigener Praxis in Berlin.



Literatur

C. Derra, M. Harrer: Achtsam bewegen und entspannen. Klett-Cotta 2025

C. Derra, C. Schilling: Achtsamkeit und Schmerz. Klett-Cotta 2017

C. Derra: Achtsamkeit - Die Rosinenmethode. TRIAS 2009.