

F1: Konzept zum Entspannungsworkshop

GRUNDSÄTZLICHES

Dieser Workshop soll Beschäftigte sowie Fachkräfte über die Entstehung von Stress aufklären und persönliche Ressourcen für den Umgang mit Stress fördern.

Workshopleitung:

Der Entspannungsworkshop kann grundsätzlich von allen Fachkräften durchgeführt werden. Ein grundlegendes Verständnis von Stressentstehung, Umgang mit Stress und der Bedeutung von Entspannung für die Gesundheit kann hilfreich sein, ist jedoch nicht zwingend notwendig. Sie können den Workshop auch mit dem ab **Seite 5** erklärten Marktplatz beginnen – dieser funktioniert alleinstehend.

Lernziele für die Teilnehmenden:

- Die Teilnehmenden erkennen und benennen individuelle Stresssituationen.
- Sie tauschen sich über den Umgang mit Stress aus.
- Sie lernen verschiedene Entspannungsstrategien kennen.
- Sie identifizieren/entwickeln eigene, hilfreiche Entspannungsstrategien.
- Sie stellen eine „Entspannungsbox“ zusammen.

Dauer:

120 Minuten, mindestens 10 Minuten Pause nach 60 Minuten oder jederzeit bei Bedarf

Gruppengröße:

Die Gruppengröße ist unter anderem von der Größe des Raumes abhängig, damit sich die Teilnehmenden zur Entspannung hinlegen können. Die Anzahl der teilnehmenden Personen ist außerdem stark von den einzelnen Teilnehmenden, sozialen Dynamiken und persönlichen Konstellationen abhängig.

Teilnehmende:

Der Workshop ist sowohl für Fachkräfte als auch für Beschäftigte offen. Die Erfahrung zeigt, dass die Arbeit mit Gruppen von 7 bis 15 Personen gut durchführbar ist. Notwendig ist neben der Teilnahme von Beschäftigten auch die von einigen Fachkräften, damit sie das Konzept nachvollziehen und seine Umsetzung in ihren Arbeitsbereichen unterstützen können.

Räumlichkeiten:

Es sollte ausreichend Platz zum Hinlegen für alle und den Aufbau von bis zu 16 Stationen vorhanden sein.

Benötigte Materialien:

- Kissen oder Yoga-Matten (wenn vorhanden), Flip-Chart oder Tafel, Filzstifte/Kreide, Zettel, Stift, Kisten („Entspannungsboxen“) o. ä. in entsprechender Anzahl der Teilnehmenden, Tische für bis zu 16 Stationen, entsprechende Materialien zu den Stationen
- Material auf der **Website**: Traumreise (**F2**), Poster: Stressentstehung (**F3**), Entspannungskarten (**F4**)

Inhalte und Struktur des Workshops:

- Praktischer Einstieg mit Entspannungsübungen
- Stress im Gegensatz zum „Flow“, Unter- oder Überforderung
- Ausprobieren von Entspannungsstrategien (Marktplatz)

UMSETZUNG DES WORKSHOPS: PRAKTISCHER EINSTIEG

Benötigte Materialien:

- Kissen oder Yoga-Matten (wenn vorhanden)
- Material auf der **Website**: Traumreise (F2)

Zeitungfang:

Ca. 15 Minuten

Zum Einstieg in den Workshop bietet es sich an Entspannungsübungen durchzuführen, um eine konkrete, praktische Erfahrung zu vermitteln. Nachfolgend werden zwei mögliche Übungen beschrieben. Es ist Geschmackssache, ob den Teilnehmenden eine eher „funktional“ gestaltete progressive Muskelrelaxation (PMR) oder eine fantasieanregende Traumreise gefällt. Die Workshopleitung könnte dazu ein Stimmungsbild einholen. Sollte eine der beiden Übungen bereits häufiger durchgeführt werden, empfiehlt es sich jedoch, die jeweils andere im Workshop vorzustellen.

Traumreise

Die Teilnehmenden nehmen eine für sie angenehme Liege-, Sitz- oder Stehhaltung ein. Sie atmen ruhig und lassen sich von der Geschichte entspannen. Die Person, die vorliest, sollte darauf achten, ruhig zu sprechen und nach jedem Satz selbst durchzuatmen. Oft kommt es einem selbst so vor, als müsse man schneller sprechen, das Gegenteil wird jedoch von den Teilnehmenden empfunden. Daher wird empfohlen, eher etwas langsamer vorzulesen. Zu der Traumreise kann Entspannungsmusik abgespielt werden. Hier sind die Geschmäcker allerdings verschieden und manche Teilnehmende empfinden bspw. Meditationsmusik als anstrengend. Ein Beispiel für eine Traumreise ist auf der **Website (F2)** enthalten. Sie können natürlich auch im Internet nach anderen Traumreisen suchen.



PRAXISBEISPIEL: TRAUMREISE

Im Modellprojekt wurde die auf der **Website (F2)** beschriebene Traumreise durchgeführt. Es gab daraufhin von einzelnen Teilnehmenden die Rückmeldung, dass eine Progressive Muskelrelaxation (PMR) möglicherweise interessanter wäre, da sie vielen noch nicht bekannt sei. Außerdem merkten ein paar Personen an, dass sie sich bestimmte Dinge in der Traumreise nicht gut vorstellen konnten. Auch fiel es ihnen schwer, die nötige Ruhe zu finden, um sich darauf einzulassen. Das Empfinden hierzu ist aber sehr individuell, sodass bei Ihnen ein Traumreise auch guten Anklang finden kann.

Progressive Muskelrelaxation

Die Teilnehmenden legen (oder setzen) sich hin und lockern ihre Muskeln und Gelenke. Eine Skala von 0 bis 5 wird eingeführt, wobei 0 keinerlei Anspannung und 5 die höchste Anspannung bedeutet. Mithilfe dieser Skala werden verschiedene Körperpartien angesprochen und durch Vorgabe einer Zahl durch die Workshopleitung angespannt und wieder entspannt.

Am Beispiel der Körperpartie „Unterschenkel“ funktioniert das wie folgt: Zunächst soll der Unterschenkel leicht in Stufe 1 angespannt werden, dann in Stufe 2, dann in 3, dann in 4 und dann in 5 – also höchste Anspannung. Dadurch können die Teilnehmenden zu Beginn der Übung herausfinden, wie stark sie die Muskeln im jeweiligen Körperteil anspannen müssen, um verschiedene Stufen zu erreichen. So wird nach und nach ein Bewusstsein für den eigenen Körper sowie die Muskulatur und den Tonus (=Körperspannung) geschaffen.

Die Workshopleitung kann danach andere Körperpartien, wie beispielsweise die Schultern, Arme oder Füße benennen, bei denen die gleiche Übung wiederholt wird. Dort können die Stufen ebenfalls von 1 bis 5 gesteigert werden.

Wenn die Stufen 1 bis 5 in aufsteigender Abfolge in einigen Körperpartien durchlaufen wurden, kann die Übung schwieriger werden: Die Workshopleitung nennt zum Beispiel eine beliebige Zahl und ggf. sogar eine beliebige Körperpartie. Die Teilnehmenden versuchen daraufhin, die jeweils genannte Stufe in der genannten Körperpartie zu erreichen. So kann von Körperpartie zu Körperpartie und zwischen den Anspannungsstufen „gesprungen“ werden (z. B. Oberschenkel: 4; Nacken: 1; Hand: 3 usw.).

Man kann bei dieser Übung aber auch systematischer vorgehen und die Körperpartien von Kopf bis Fuß oder andersherum durcharbeiten. Für manche Menschen ist das Vorgehen in fünf Stufen aber sehr komplex. In diesem Fall können Sie einfach zwischen Anspannung und Entspannung unterscheiden.



HINWEIS: PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION

Zahlreiche Anleitungen für eine progressive Muskelentspannung mit oder ohne Musik finden Sie auf verschiedenen Internetseiten.

UMSETZUNG DES WORKSHOPS: THEORETISCHER TEIL

Benötigte Materialien

- Flip-Chart oder Tafel, Filzstifte/Kreide, Zettel, Stift
- Material auf der **Website**: Poster: Stressentstehung (F3)

Zeitumfang

Ca. 30 Minuten

Nachdem die Entspannungsübungen durchgeführt wurden und alle Teilnehmenden sich in Ruhe wieder aufgesetzt haben, wird in den theoretischen Teil mit Fragen über die eigenen Erfahrungen in Bezug auf Stress und Entspannung eingeführt.

Die persönlichen Beispiele, die von den Teilnehmenden hier eingebracht werden, sollten besonders wertschätzend hervorgehoben werden. Regen Sie die Teilnehmenden dazu an, auch Entspannungsstrategien, die ihnen bereits als hilfreich bekannt sind, später in ihre Entspannungsbox (siehe „Umsetzung des Workshops: Marktplatz“, ab **Seite 5**) zu legen. Dazu gehören auch Dinge, die nicht im Workshop aufgegriffen wurden.

FRAGEN SIE MAL NACH

Die Teilnehmenden sollen angeregt werden über die eigenen Erfahrungen mit Stresssituationen, Umgang mit Stress und Entspannung zu sprechen. Dazu können folgende Fragen hilfreich sein:

- Wie haben Sie sich bei der Übung/den Übungen gefühlt?
- Wann können Sie oder andere sich gut entspannen?
- Was ist das Gegenteil von Entspannung?
- Kennen Sie verschiedene Arten von Stress?

Stressentstehung

Stress ist nicht immer nur negativ. Manche Leute sprechen auch von positivem Stress. Der sogenannte „Flow“ entsteht, wenn die Anforderungen einer Aufgabe ziemlich genau den eigenen Fähigkeiten und Interessen entsprechen. Dann möchten wir fast nicht aufhören, diese Tätigkeit auszuüben. Wir „gehen darin auf“ und „Die Zeit vergeht wie im Fluge.“

FRAGEN SIE MAL NACH

Um die Teilnehmenden zum Erzählen anzuregen, können folgende Fragen hilfreich sein:

- Kennen Sie Beispiele für den Flow?
- Wann sind Sie im Flow?

Negativer Stress entsteht, wenn die Tätigkeit, die wir ausüben, uns überfordert oder unterfordert (siehe **Abbildung 1; Website, F3**), wenn sie immer wieder gleich ist (monoton) oder uns nicht von Bedeutung erscheint und wir sie trotzdem ausüben (müssen).

Es gibt Stress, dem Menschen gut begegnen können. Wenn wir unsere eigenen Möglichkeiten kennen und Strategien haben, können wir uns nach stressigen Phasen entspannen und danach mit neuer Kraft an die Tätigkeiten gehen. Es gibt aber auch stressige Situationen, in denen das nicht ausreicht und wir etwas daran ändern müssen, wie die Verhältnisse aussehen.

Stress kann also sowohl durch Überforderung als auch durch Unterforderung entstehen. Nur, wenn Anforderungen und Fähigkeiten zusammenpassen, entsteht ein Flow.

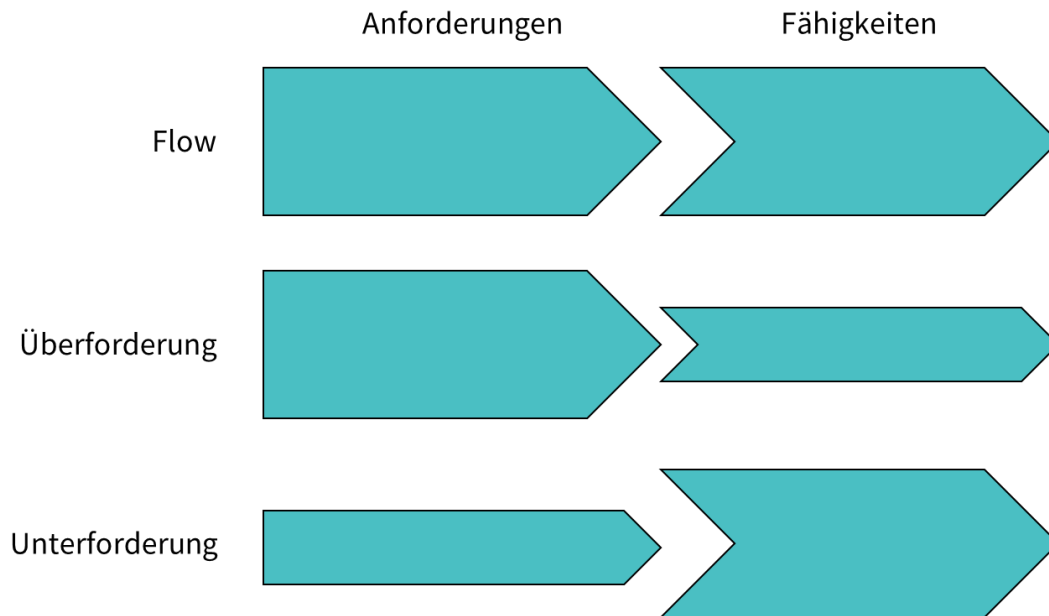


Abbildung 1: Flow und Stressentstehung durch Unterforderung oder Überforderung

UMSETZUNG DES WORKSHOPS: MARKTPLATZ

Benötigte Materialien

- Kisten („Entspannungsboxen“) o. ä. in entsprechender Anzahl der Teilnehmenden, Tische für bis zu 16 Stationen, entsprechende Materialien zu den Stationen
- Material auf der **Website**: Entspannungskarten (am besten so viele Sets wie Teilnehmende, damit theoretisch alle von jeder Karte eine mitnehmen können) (**F4**)

Zeitumfang

Ca. 45 Minuten



TIPP: LÄNGE DES WORKSHOPS

Die Länge des Workshops ist unter anderem von der Gruppengröße und Gruppendynamik abhängig. Somit kann der Marktplatz auch mehr als 45 Minuten einnehmen. Wichtig ist, dass alle Teilnehmenden genug Zeit haben, jede Station auszuprobieren.

Im Raum werden verschiedene Stationen aufgebaut, die einem Marktplatz ähneln. An jeder Station liegen mehrere Karten einer Entspannungsstrategie sowie ein Gegenstand, der für die Durchführung benötigt wird. Alle Teilnehmenden bekommen zu Beginn eine eigene kleine Kiste (Entspannungsbox), wo die Karten der Stationen hineingelegt werden können, die als hilfreich erachtet werden. Alternativ kann auch eine Tasche oder ähnliches verwendet werden. Es wird darauf hingewiesen, dass die benötigten Utensilien ggf. entweder

an den Arbeitsplätzen bereits vorhanden sind und daher nicht selbst angeschafft werden müssen (z. B. Puzzle, Buntstifte oder Bewegungskarten) oder noch selbst in die Box gelegt werden sollten (z. B. Kopfhörer).


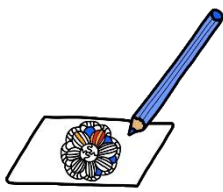


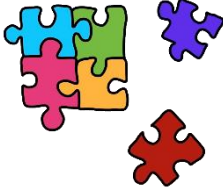
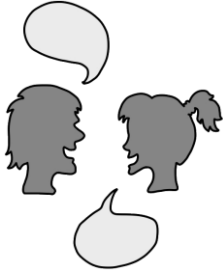
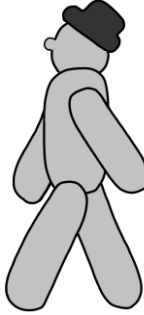
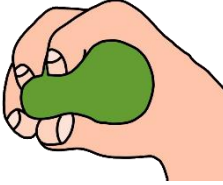

TIPP: PAUSEN FÜR ZWISCHENDURCH

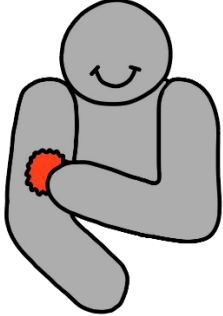
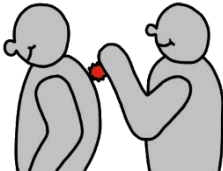


Ein Besuch auf dem Marktplatz kann anstrengend sein. Achten Sie darauf, dass Pausen gemacht werden und Rückzugsorte vorhanden sind.

Je nach Raum- und Gruppengröße kann die Anzahl der Stationen variieren. Dabei ist es sinnvoll, aktivere Stationen (z. B. Gespräche mit anderen oder Igelball-Massage) und Stationen, die ruhiger sind (z. B. Mandala malen oder Augen schließen) nicht nebeneinander aufzubauen. Hierzu bietet es sich an, die aktiveren Stationen an einem Ende des Raumes und die ruhigeren Stationen am anderen Ende des Raumes zu positionieren. Angelehnt an die Entspannungskarten (**Website, F4**) sind folgende 16 Stationen (siehe **Tabelle 1**) denkbar:

Tabelle 1: Mögliche Stationen für den Marktplatz

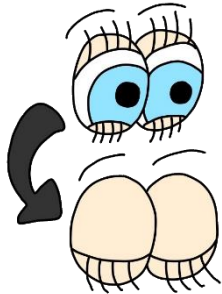
Entspannungsstrategie	Erklärungen und Hilfestellungen für die Stationen
 <p>Düfte</p>	<p>Es werden mehrere Düfte bereitgestellt, an denen die Teilnehmenden riechen können und entscheiden, ob dieser Duft angenehm, entspannend, erfrischend oder unangenehm ist. Vielleicht werden durch den Geruch auch Erinnerungen geweckt.</p> <p>Hinweis: Gerüche sind sehr individuell. Es sollte nur solange daran gerochen werden, wie es auch angenehm ist. Außerdem sollten alle Teilnehmenden die Möglichkeit haben an allen Düften zu riechen, ohne von anderen Teilnehmenden beeinflusst zu werden. Weiterhin können Anregungen gegeben werden, welche Düfte außerdem entspannend wirken, die beispielsweise aus dem Alltag bekannt sind. Es sollte darauf geachtet werden, Düfte bereitzustellen, die keine Kindersicherung haben.</p>
 <p>Mandala</p>	<p>Mithilfe von ausgedruckten Mandala-Vorlagen und Stiften können Mandalas ausgemalt werden.</p> <p>Hinweis: Das Ziel des Marktplatzes ist nicht, ein Mandala gänzlich fertigzustellen. Man darf es gerne auch liegen lassen oder mitnehmen und eine weitere Station ausprobieren.</p>

Entspannungsstrategie	Erklärungen und Hilfestellungen für die Stationen
 <p>Puzzle</p>	<p>Puzzle in verschiedenen Schwierigkeitsstufen oder andere Knobelspiele zum Ausprobieren.</p> <p>Hinweis: Das Ziel des Marktplatzes ist nicht, ein Puzzle gänzlich fertigzustellen. Man darf es gerne auch liegen lassen und eine weitere Station ausprobieren.</p>
 <p>Gespräche mit anderen</p>	<p>Sich mit anderen zum Gespräch verabreden.</p> <p>Hinweis: Gesprächsthemen finden, die nichts mit der Arbeit zu tun haben. Beispielsweise kann nach dem letzten oder bevorstehenden Wochenende, Urlaub oder Ausflug sowie der Freizeitgestaltung am Nachmittag gefragt werden.</p>
 <p>Spaziergang</p>	<p>Spaziergänge können alleine oder mit einer anderen Person durchgeführt werden. Je nach Wetterlage könnte ein Regenschirm sinnvoll sein.</p> <p>Hinweis: Während des Workshops sollte kein Spaziergang gemacht werden. Es ist ausreichend die Entspannungsstrategie als Entspannungskarte vorzustellen.</p>
 <p>Knetball</p>	<p>Den Knetball in der Hand kneten. Dabei soll bewusst die Anspannung und Kraft sowie die Entspannung in der Hand wahrgenommen werden.</p>
 <p>Knete</p>	<p>Verschiedene Formen oder Figuren können mithilfe der Knete gebaut werden. Dabei ist nicht wichtig was gebaut wird, sondern das Formen mit den Händen.</p> <p>Hinweis: Unterlagen schützen die Tische vor Knetresten und Verschmutzungen.</p>

Entspannungsstrategie	Erklärungen und Hilfestellungen für die Stationen
 <p>Igelball</p>	<p>Der Igelball eignet sich für eine Massage der Handrücken, Handflächen, Arme, Schultern und Nacken.</p>
 <p>Igelball-Massage</p>	<p>Eine Massage mithilfe eines Igelballs kann auch bei einer vertrauten Person durchgeführt werden.</p> <p>Hinweis: An/Auf der Wirbelsäule vorsichtig sein. Nicht fest drücken!</p>
 <p>Musik hören</p>	<p>Beim Musik hören kann man sich entweder entspannt hinsetzen oder auch spazieren gehen.</p> <p>Hinweis: Eine zu hohe Lautstärke schädigt die Ohren. Dabei sind Empfindlichkeiten sehr individuell. Hierbei sollte bereits zu Beginn die Lautstärke niedriger voreingestellt werden.</p>
 <p>Hörspiel hören</p>	<p>Beim Hörspiel hören kann man sich entweder entspannt hinsetzen oder auch spazieren gehen.</p> <p>Hinweis: Eine zu hohe Lautstärke schädigt die Ohren. Das Empfinden von Lautstärke ist sehr individuell. Bereits zu Beginn sollte die Lautstärke niedrig voreingestellt werden.</p>

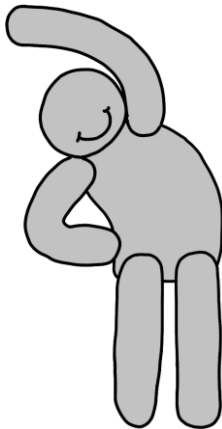
Entspannungsstrategie

Erklärungen und Hilfestellungen für die Stationen



Augen schließen und nichts machen

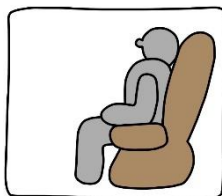
Einfach mal hinsetzen, die Augen schließen und tief durchatmen.



Bewegungspause

Hier kann es bereits ausreichen den Körper in alle Richtungen zu strecken oder Übungen, die man kennt, durchzuführen.

Hinweis: Im Raum sollte genug Platz vorhanden sein, dass einzelne Übungen durchgeführt werden können ohne die anderen Teilnehmenden zu stören. Für weitere Anregungen können die Bewegungskarten (**Website, D2**) ausgelegt werden.



Alleine in einen Raum gehen

Sich alleine in einem Raum hinsetzen oder hinlegen.

Hinweis: Während des Workshops sollte diese Station nicht gemacht werden. Es ist ausreichend die Entspannungsstrategie als Entspannungskarte vorzustellen. Aufgrund der unterschiedlichen Strukturen in den Werkstätten ist es nicht immer möglich, sich alleine in einen anderen Raum zurückzuziehen und zu entspannen.



Erinnerungen

Die Teilnehmenden sollen sich an schöne Dinge zurück erinnern. Gibt es Erinnerungsstücke, die mit der damit in Verbindung gebracht werden?

Hinweis: Erinnerungsstücke können später auch in die Entspannungsbox gelegt werden.



Kopfmassage

Mit geschlossenen Augen wird mit den Fingern vom Kopfansatz bis zu den Schläfen der Kopf massiert.

Hinweis: Wer möchte kann die Massage auch von einer vertrauten Person durchführen lassen.

Die Teilnehmenden können alle Stationen selbstständig durchlaufen und sich eine jeweilige Karte mit den individuell für sie passenden Entspannungsstrategien in die eigene Entspannungsbox legen. Am Ende sollten alle Teilnehmenden jede Station durchlaufen und sich die entsprechenden Karten ausgesucht haben. Hierbei können Impulse von außen gegeben werden, die die Teilnehmenden anregen, sich auszutauschen oder neue Stationen auszuprobieren.

UMSETZUNG DES WORKSHOPS: ABSCHLUSS

Benötigte Materialien

- Flip-Chart oder Tafel, Filzstifte/Kreide, Zettel, Stift
- Material auf der **Website**: Entspannungskarten (**F4**)

Zeitungfang

Ca. 20 Minuten

Die Gruppe kommt am Ende noch einmal zusammen. Alle Teilnehmenden stellen nacheinander gegenseitig vor, was sie ausgewählt haben. Dabei ist zu beachten, dass es sehr unterschiedlich ist, welche Strategien ausgewählt werden. Es geht also nicht darum, die Entscheidung der anderen Teilnehmenden zu bewerten.



TIPP: ZEIT FÜR EINE REFLEXIONSRUNDE EINPLANEN

Planen Sie genug Zeit für eine Reflexionsrunde ein. Dies lässt sich mit der Vorstellung der ausgewählten Entspannungsstrategie verbinden. Im Rahmen dessen können alle, die möchten, einen Aspekt, der gut gelaufen bzw. schlecht gelaufen ist, nennen.

FRAGEN SIE MAL NACH

Um in die Reflexionsrunde einzuleiten, können folgende Fragen hilfreich sein:

- Wie fanden Sie den Workshop?
- Welche Stationen haben Ihnen besonders gut gefallen und warum?
- Welche Stationen haben Ihnen nicht so gut gefallen und warum nicht?
- Haben oder kennen/nutzen Sie noch andere Entspannungsstrategien?



TIPP: ENTSPANNUNGSSTRATEGIEN AUSPROBIEREN

Welche Entspannungsstrategie hilfreich ist und auch zum gewünschten Effekt führt ist sehr individuell. Hier hilft nur ausprobieren. Die aufgeführten Strategien sind nur Ideen und wurden im Modellprojekt von den Teilnehmenden gut angenommen. Der Workshop kann auch dafür genutzt werden, weitere Ideen zu entwickeln. Ebenfalls kann es sinnvoll sein, leere Karten zur Verfügung zu stellen, auf die die Workshopteilnehmenden eigene Strategien schreiben können, um sie anschließend in ihre Entspannungsbox zu legen.

Bildnachweis:

- S. 5: © Verband der Ersatzkassen e. V./Universität Bielefeld
- S. 6: © Verband der Ersatzkassen e. V./Stefanie Gillitzer
- S. 7: © Verband der Ersatzkassen e. V./Stefanie Gillitzer
- S. 8: © Verband der Ersatzkassen e. V./Stefanie Gillitzer
- S. 9: © Verband der Ersatzkassen e. V./Stefanie Gillitzer