



Einstieg zum Thema Stress



Diese Anleitung ist für dich als Seminarleitung.
Die Anleitung hilft dir beim Üben und Vorbereiten.
Die Anleitung bitte nicht im Seminar vorlesen oder austeilen.

Material:

- Flipchart-Papier oder Tafel mit Titel des Seminars und Begrüßung
- Aufnahme „Achtsamkeits-Übung in einfacher Sprache“
- Computer-Präsentation „Cool bleiben, Stress vermeiden!“
- Hinweise für die Computer-Präsentation „Cool bleiben, Stress vermeiden!“
- Flipchart-Papier mit einem Menschen-Körper (Umriss)
- Klebe-Punkte (zwei pro Teilnehmenden und zwei für die Co-Seminarleitung)

Vorbereitung:

Prüfe die Technik: Geht der Ton? Läuft die Präsentation?
Lege die Klebe-Punkte bereit.

Aufgaben:

1. Begrüßung

Begrüße die Teilnehmenden zu dem Seminar „**Cool bleiben, Stress vermeiden! Energie tanken – richtig entspannen**“. Dann stelle dich

kurz vor. Erkläre den Teilnehmenden, worum es heute im Seminar geht.

Sage zum Beispiel: **„In unserem Seminar geht es heute um Stress und Entspannung. Wir wollen euch zeigen, wie wir uns richtig entspannen und Energie tanken können. Dafür probieren wir gemeinsam ein paar Übungen aus. Die könnt ihr dann auch zu Hause machen.“**

Erkläre auch, wie lange das Seminar geht und stelle ein paar Regeln auf. Zum Beispiel: Alle ausreden lassen und keine Handys auf dem Tisch. Wichtig ist auch, dass alle Handys aus oder lautlos sind. Die Handys stören sonst beim Entspannen.

2. Vorstellungsrunde

Jetzt gibt es eine Vorstellungsrunde. Bitte die Teilnehmenden sich einzeln vorzustellen. Jeder Teilnehmende soll seinen Namen sagen und etwas worüber er oder sie sich heute gefreut hat.

Zum Beispiel:

„Ich heiße Anna und ich habe mich heute über eine nette SMS von meiner Freundin gefreut.“ oder **„Ich heiße Lutz und habe mich heute über das schöne Wetter gefreut.“**

Danach bedankst du dich bei dem Teilnehmenden, dass er oder sie heute hier ist und klatschst. Alle im Raum dürfen kurz mitklatschen. Jeder Teilnehmende bekommt einen kurzen Applaus. Das ist schon eine erste gute Übung, damit alle sich wohlfühlen!

3. Achtsamkeits-Übung

Sage den Teilnehmenden: **„Bei allen Übungen, die wir heute machen, müsst ihr nicht mitmachen. Probiert einfach aus, was euch gefällt. Und wenn euch etwas nicht gefällt, dann wartet auf die nächste Übung. Das ist vollkommen in Ordnung.“**

Erkläre dann kurz die Übung: **„Damit alle entspannt im Seminar ankommen, machen wir gleich am Anfang eine kurze Achtsamkeits-Übung. Achtsamkeit bedeutet: im Hier und Jetzt sein. Man kann auch sagen: den Augenblick bewusst erleben. Versucht bei der Übung das zu machen, was die Stimme euch erzählt.“**

Starte jetzt die Achtsamkeits-Übung.

Mache selber bei der Übung mit. Dann bist du ein gutes Vorbild.

Danach geht es mit dem Vortrag weiter.

4. Vortrag

Starte jetzt die Präsentation und erzähle zu jeder Folie etwas. Dafür schaue auf das Hinweisblatt. Auf dem Hinweisblatt steht, was du zu jeder Folie sagen kannst. **Alles, was blau ist, ist nur für dich. Das Blaue sollst du nicht laut sagen.**

Die zweite Seminar-Leitung soll die Folien weiterklicken, damit du in Ruhe den Vortrag halten kannst.

Erkläre alle Folien bis du zu der Folie kommst, auf der steht: Wo merkst du Stress?

Frage jetzt die Co-Seminarleitung: **„Liebe (Namen der Person) kannst du uns bitte zeigen, wo du es im Körper merkst, wenn du Stress hast.“**

Die Co-Seminarleitung soll nun zwei Klebepunkte auf das Flipchart-Papier mit dem Körper-Bild kleben, wo sie Stress spürt und ein paar Worte dazu sagen. Zum Beispiel: **„Wenn ich Stress habe, dann habe ich Kopfschmerzen (Klebepunkt auf den Kopf) und außerdem habe ich ein komisches Gefühl in der Brust (Klebepunkt auf die Brust).“**

Bitte nun die Teilnehmenden nacheinander nach vorne. Sie sollen mit den Klebepunkten auf dem Körper-Bild markieren, wo sie Stress spüren und ein paar Worte dazu sagen.

Wenn alle fertig sind, schaut euch gemeinsam das Bild an. Stress kann man an vielen Stellen im Körper spüren.

Erkläre jetzt die letzten beiden Folien.