



WORKBOOK



Workshop "Stress lass nach"

Entspannungsdreieck
Tanja Pinnekämper-Hieck





WILLKOMMEN

*Ich freue mich, dass Du
Dir eine Auszeit gönnst
und Dir Zeit für Dich
selbst nimmst.*

Deine Tanja

ICH BIN DEINE KURSLEITERIN



TANJA

Entspannungskurse ~ Workshops ~ Klangschalenmassage

MEIN VERSPRECHEN AN DICH

Während des Workshops beschäftigst Du Dich mit Deinem Stress und findest heraus, wo Du stehst. Zudem lernst Du verschiedene Entspannungsmethoden kennen.

ZIELE DES WORKSHOPS

01

BEWUSSTHEIT

Du kennst Dein aktuelles Stresslevel und findest Deine häufigsten Stressfaktoren und erkennst Deine Stresssignale.

02

ENTSPANNUNG

Du hast unterschiedliche Möglichkeiten der Entspannung kennen gelernt und weißt, was Dir zusagt.

03

AUFMERKSAMKEIT

Damit Du auch nach dem Workshop noch etwas davon hast, achtest Du auf Dich und Deine Stressoren und gehst mit mehr Achtsamkeit durch den Tag.

DEIN WORKSHOP- WEGWEISER

01
Definition Stress

02
Stresstest

03
Stressfaktoren

04
Stresssignale

01

DEFINITION STRESS

- Als Stress bezeichnet man die Reaktion des Körpers und der Psyche auf eine Bedrohung.
- In der heutigen Zeit wird Stress häufig als Normalzustand wahrgenommen. Wer keinen Stress hat, wird oftmals nicht als „gesellschaftsfähig“ angesehen.
- Durch dauerhaften Stress entsteht zunehmende Stressblindheit.
- Stress ist sehr subjektiv, denn es liegt in unserem eigenen persönlichen Ermessen, was wir als Stress wahrnehmen.
- Der Mensch braucht Stress (Eustress = positiver Stress). Zu wenig Stress unterfordert uns, und führt zu Unzufriedenheit und Langeweile. Ohne Stress eine Herausforderung. Ohne Herausforderung kein Wachstum.
- Zuviel Stress (Distress = negativer Stress) macht uns aber krank!

MODUL 01
STRESS

01

MEINE NOTIZEN



MODUL FIMS

02

STRESSTEST

Dies ist ein Stresstest nach Werner Lange.

Bitte beantworte die Fragen im Hinblick auf Deine *AKTUELLE* Lage.

Bitte beantworte alle Fragen, lass keine aus.

Es gibt 3 Auswahlmöglichkeiten für Deine Antwort:

1 = trifft zu

2 = trifft teilweise zu

3 = trifft nicht zu

MODUL ZWEI

1 = trifft zu

2 = trifft teilweise zu

3 = trifft nicht zu

Wiegen sie mehr als 10% über dem Normalgewicht?

1 ————— 2 ————— 3

Essen sie oft Süßigkeiten?

1 ————— 2 ————— 3

Essen sie viel fetthaltige Nahrung?

1 ————— 2 ————— 3

Bewegen sie sich wenig?

1 ————— 2 ————— 3

Rauchen sie mehr als 5 Zigaretten täglich?

1 ————— 2 ————— 3

Rauchen sie mehr als 20 Zigaretten täglich?

1 ————— 2 ————— 3

Rauchen sie mehr als 30 Zigaretten täglich?

1 ————— 2 ————— 3

1 = trifft zu

2 = trifft teilweise zu

3 = trifft nicht zu

Trinken sie täglich mehr als 3 Tassen starken Kaffee?

1 ————— 2 ————— 3

Schlafen sie zu schlecht oder zu wenig?

1 ————— 2 ————— 3

Fühlen sie sich morgens wie erschlagen?

1 ————— 2 ————— 3

Nehmen sie Beruhigungsmittel, Schlafmittel oder Psychopharmaka?

1 ————— 2 ————— 3

Bekommen sie leicht Kopfschmerzen?

1 ————— 2 ————— 3

Sind sie stark wetterfühlilig?

1 ————— 2 ————— 3

Haben sie leicht Magenschmerzen, Verstopfung oder Durchfall?

1 ————— 2 ————— 3

1 = trifft zu

2 = trifft teilweise zu

3 = trifft nicht zu

Bekommen sie leicht Herzschmerzen?

1 ————— 2 ————— 3

Sind sie sehr lärmempfindlich?

1 ————— 2 ————— 3

Beträgt ihr Ruhepuls über 80 Schläge die Minute?

1 ————— 2 ————— 3

Bekommen sie leicht feuchte Hände?

1 ————— 2 ————— 3

Sind sie oft aufgeregt, hektisch oder unruhig?

1 ————— 2 ————— 3

Lehnen sie innerlich ihre Arbeit ab?

1 ————— 2 ————— 3

Mögen Sie ihre Vorgesetzten nicht?

1 ————— 2 ————— 3

1 = trifft zu

2 = trifft teilweise zu

3 = trifft nicht zu

Sind sie mit ihrer Situation unzufrieden?

1 ————— 2 ————— 3

Ärgern sie sich schnell?

1 ————— 2 ————— 3

Regen sie ihre Mitarbeiter oder Kollegen auf?

1 ————— 2 ————— 3

Sind sie in ihrer Arbeit sehr penibel?

1 ————— 2 ————— 3

Sind sie sehr ehrgeizig?

1 ————— 2 ————— 3

Haben Sie belastende Ängste oder Zwänge?

1 ————— 2 ————— 3

Werden sie leicht ungeduldig?

1 ————— 2 ————— 3

1 = trifft zu

2 = trifft teilweise zu

3 = trifft nicht zu

Fällt ihnen das Entscheiden schwer?

1 ————— 2 ————— 3

Sind sie neidisch oder missgünstig?

1 ————— 2 ————— 3

Werden sie schnell eifersüchtig?

1 ————— 2 ————— 3

Empfinden sie ihre Arbeit als schwere Belastung?

1 ————— 2 ————— 3

Stehen sie oft unter zeitlichem Druck?

1 ————— 2 ————— 3

Leiden sie unter Minderwertigkeitsgefühlen?

1 ————— 2 ————— 3

Sind sie anderen Menschen gegenüber misstrauisch?

1 ————— 2 ————— 3

1 = trifft zu

2 = trifft teilweise zu

3 = trifft nicht zu

Haben sie wenig Kontakt zu Mitmenschen?

1 ————— 2 ————— 3

Können sie sich an den kleinen Dingen des Alltags nicht mehr erfreuen?

1 ————— 2 ————— 3

Glauben sie, dass sie ein Pechvogel oder Versager sind?

1 ————— 2 ————— 3

Fürchten sie sich vor der Zukunft?

1 ————— 2 ————— 3

Fällt es ihnen schwer, sich zu entspannen?

1 ————— 2 ————— 3

02

STRESSTEST - ERGEBNIS

Bitte gehe nun wie folgt vor und errechne Dein Endergebnis.

ERGEBNIS

1: ANZAHL _____ X 2 PUNKTE = _____

2: ANZAHL _____ X 1 PUNKT = _____

3: ANZAHL _____ X 0 PUNKTE = _____

GESAMTPUNKTE = _____

MODUL ZWEI

02

STRESSTEST - AUSWERTUNG

MODUL ZWEI

■ 0 - 19 PUNKTE

Du bist derzeit wenig belastet und somit stress-stabil.

■ 20 - 26 PUNKTE

Du hast derzeit eine geringe Stressbelastung. Trotzdem solltest Du Dich kritisch mit Deinen einzelnen Stress-Auslösern auseinandersetzen.

■ 27 - 33 PUNKTE

Du leidest derzeit unter einer durchschnittlichen Stressbelastung. Du solltest versuchen, Dich regelmäßig systematisch zu entspannen bzw. versuchen, Deine permanenten Stressoren zu reduzieren.

02

STRESSTEST - AUSWERTUNG

34 - 41 PUNKTE

Du bist zur Zeit sehr stress-belastet. Eine systematische Entspannung wäre dringend erforderlich, wobei Du versuchen solltest, einige der Belastungsfaktoren in Deinem Leben nachhaltig zu eliminieren.

AB 42 PUNKTE

Hält Deine derzeitige Belastung länger an, so ist auf Dauer gesehen eine Lebensumstellung angeraten. Falls es Dir nicht gelingt, solltest Du eine psychologische Beratungsstelle oder einen Arzt aufsuchen.

1EMZ70Q0W
MODULZWEI

02

MEINE NOTIZEN



13M2 7020M

03

MEINE TOP 5 STRESSFAKTOREN

01

TOP 1

02

TOP 2

03

TOP 3

04

TOP 4

05

TOP 5

MODUL DREI

03

MEINE NOTIZEN



MODUL DREI

04

MEINE TOP 5 STRESSSIGNALE

01

TOP 1

02

TOP 2

03

TOP 3

04

TOP 4

05

TOP 5

MODUL VIER

04

MEINE NOTIZEN



MODUL VIER

CHECKLISTE

Hier kannst Du abhaken, was wir bereits durchgegangen sind und Dir notieren, was Dir nicht so gut, oder auch besonders gut gefallen hat.

THEORIE STRESS

MEINE NOTIZEN

MEDITATION

MEINE NOTIZEN

FANTASIEREISE MIT PROGRESSIVER MUSKELENTSPANNUNG

MEINE NOTIZEN

ANGLEITETES AUTOGENES TRAINING

MEINE NOTIZEN



VIELEN DANK

Ich freue mich, dass Du ein Teil der
Entspannungsfamilie geworden bist und mit dabei
warst!

Tanja Pinnekaemper Hieck

ENTSPANNUNGSPÄDAGOGIN

