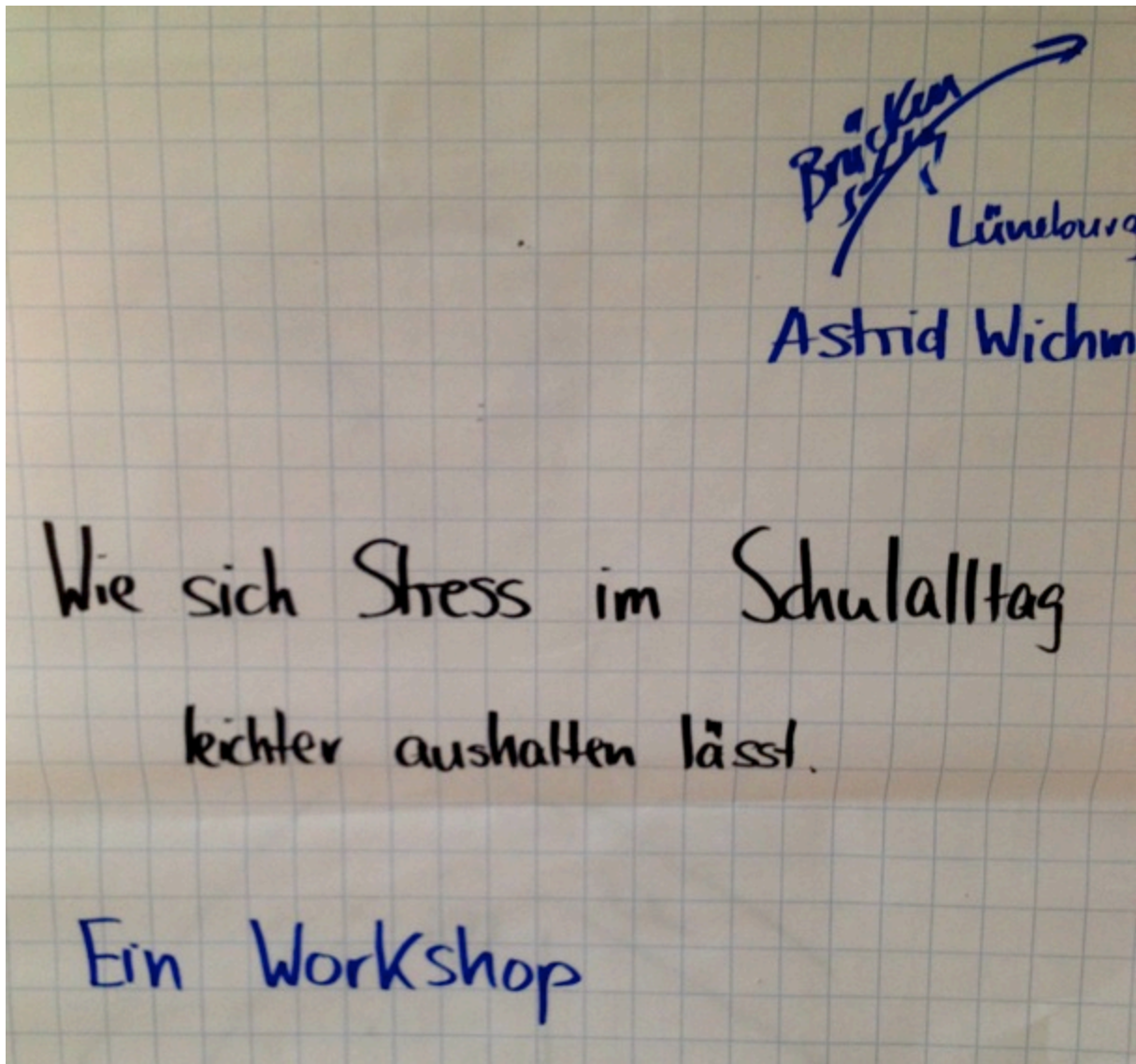


Fotoprotokoll des Workshops Weniger Stress mit dem Stress  
Oder: Wie sich der Stress im Schulalltag leichter aushalten lässt

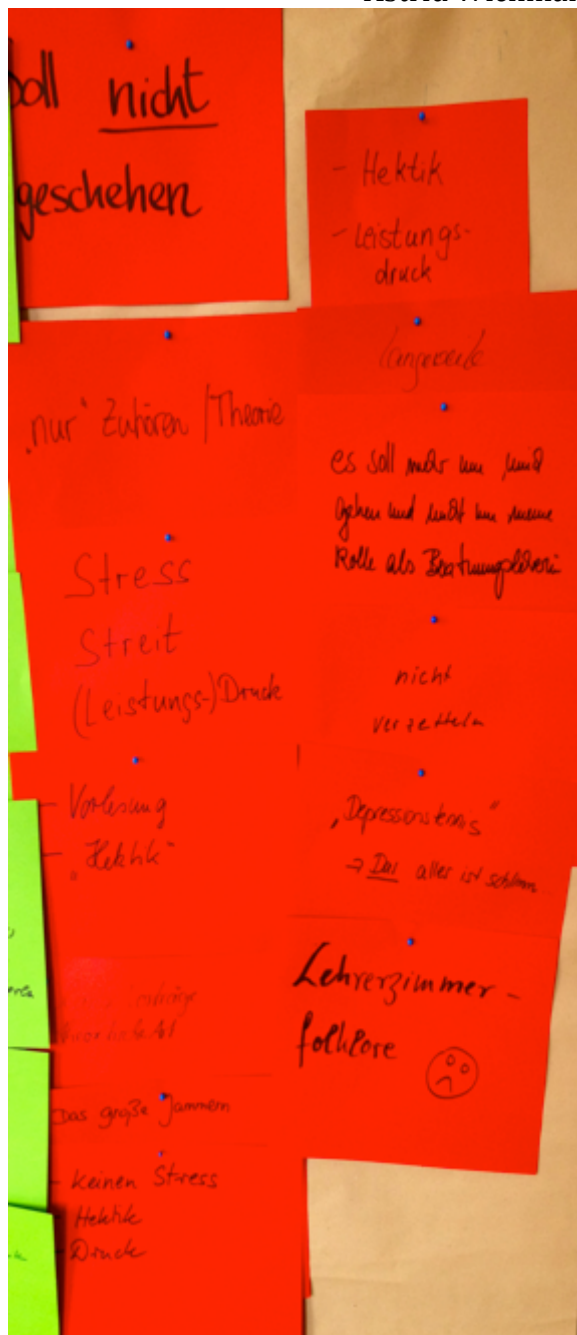
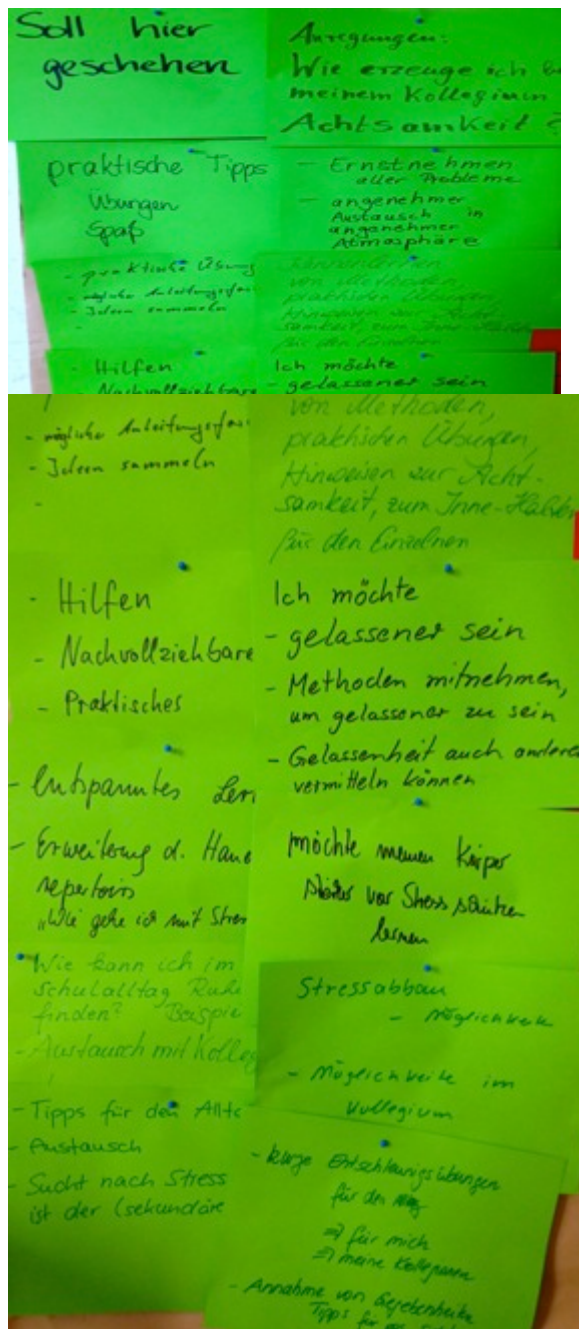
Astrid Wichmann



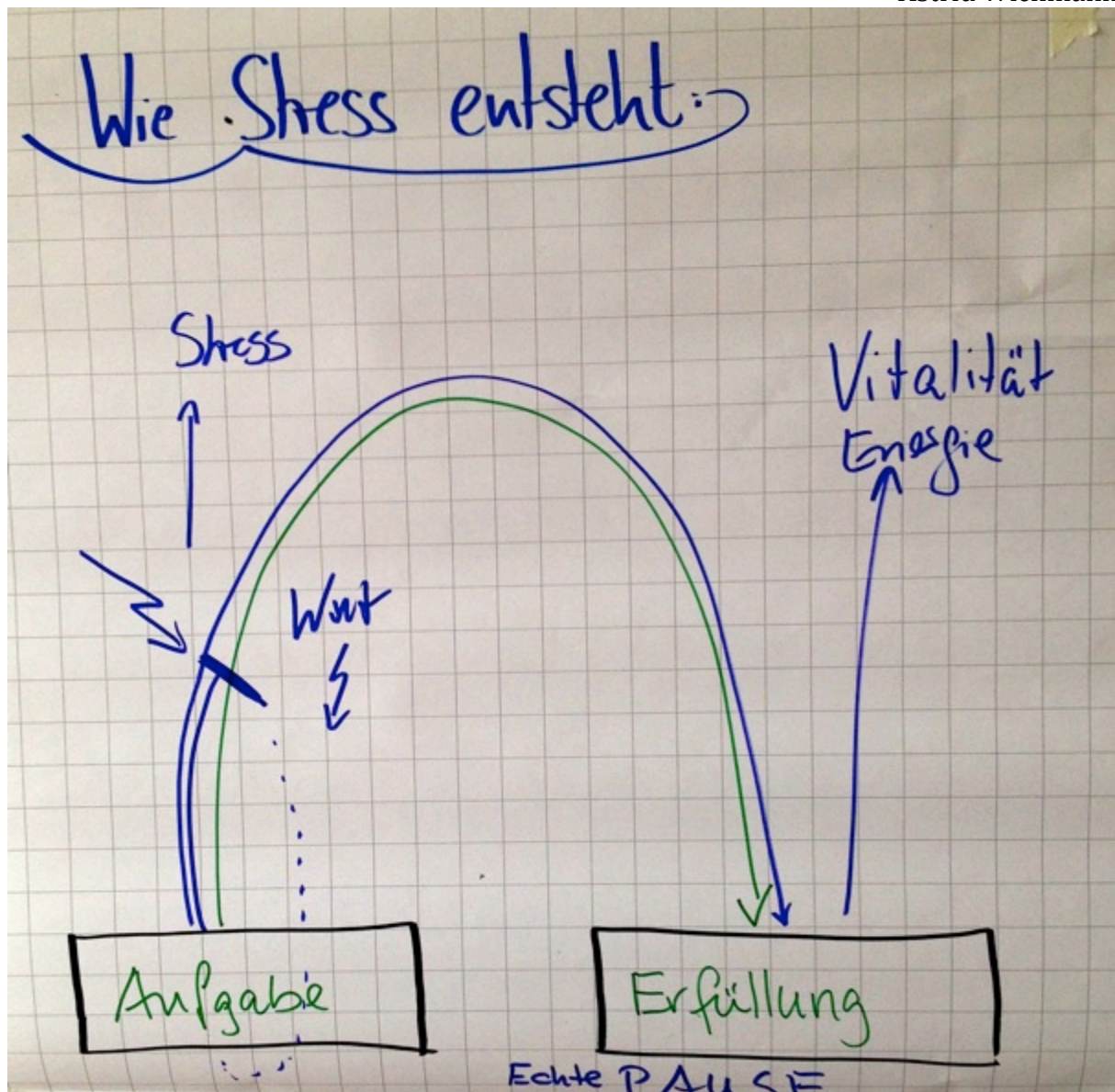
Damit es für alle Anwesenden ein passender Workshop wird,  
stellen wir zu Beginn fest,  
was soll hier geschehen? und was soll hier nicht geschehen?

Fotoprotokoll des Workshops Weniger Stress mit dem Stress  
Oder: Wie sich der Stress im Schulalltag leichter aushalten lässt

Astrid Wichmann







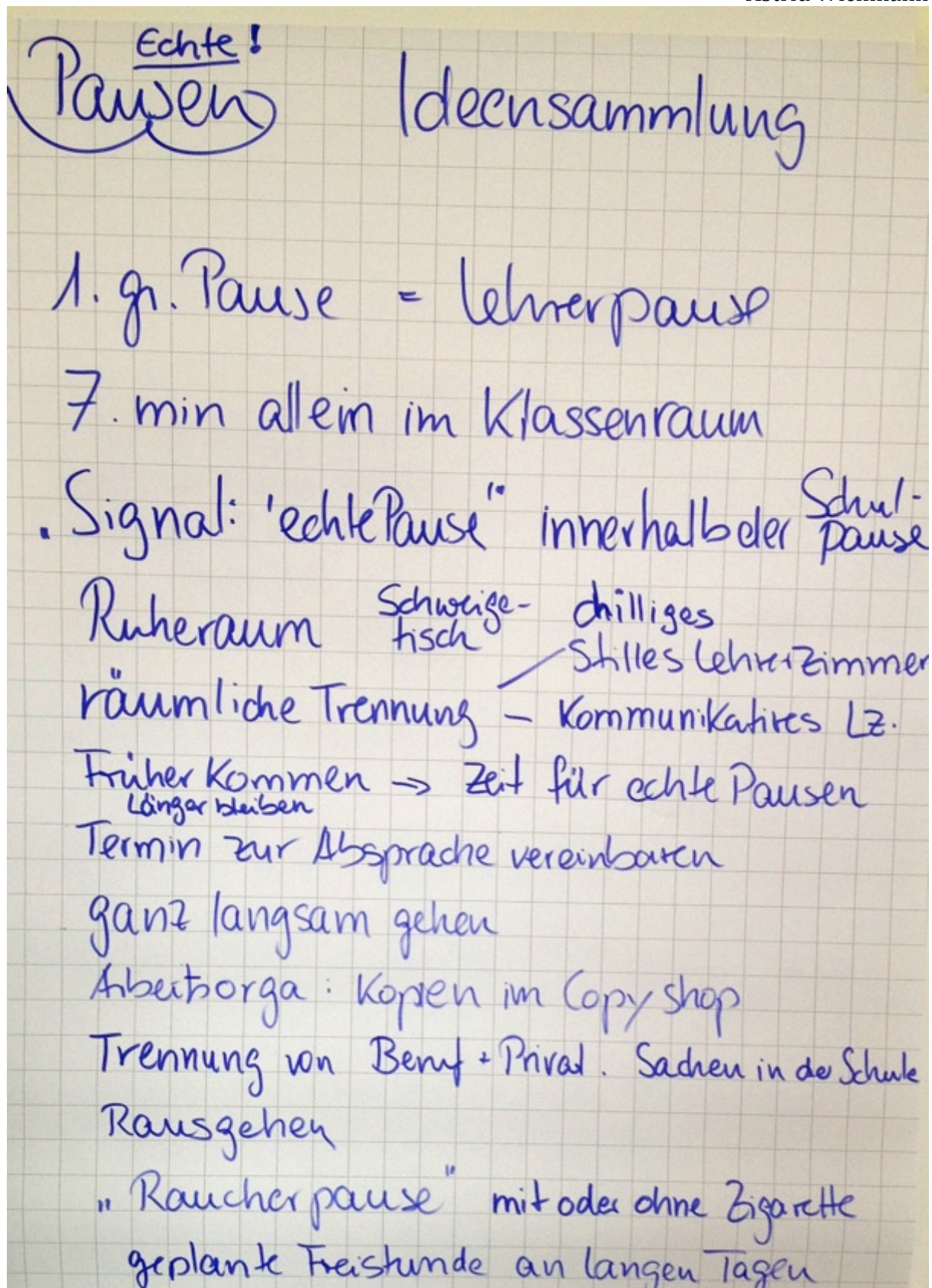
Aufgaben, die zu ende geführt werden können und denen eine (wenn auch kurze) echte Pause folgt, werden i.d.R. als Befriedigung erlebt. Sie machen eher gesund und vital, und werden nicht als Stress erlebt.

Blockierungen können sein: Unterbrechungen, Dringendes, äußere Vorgaben, Abhängigkeit von anderen, zu viel auf einmal, Überforderungen, ...

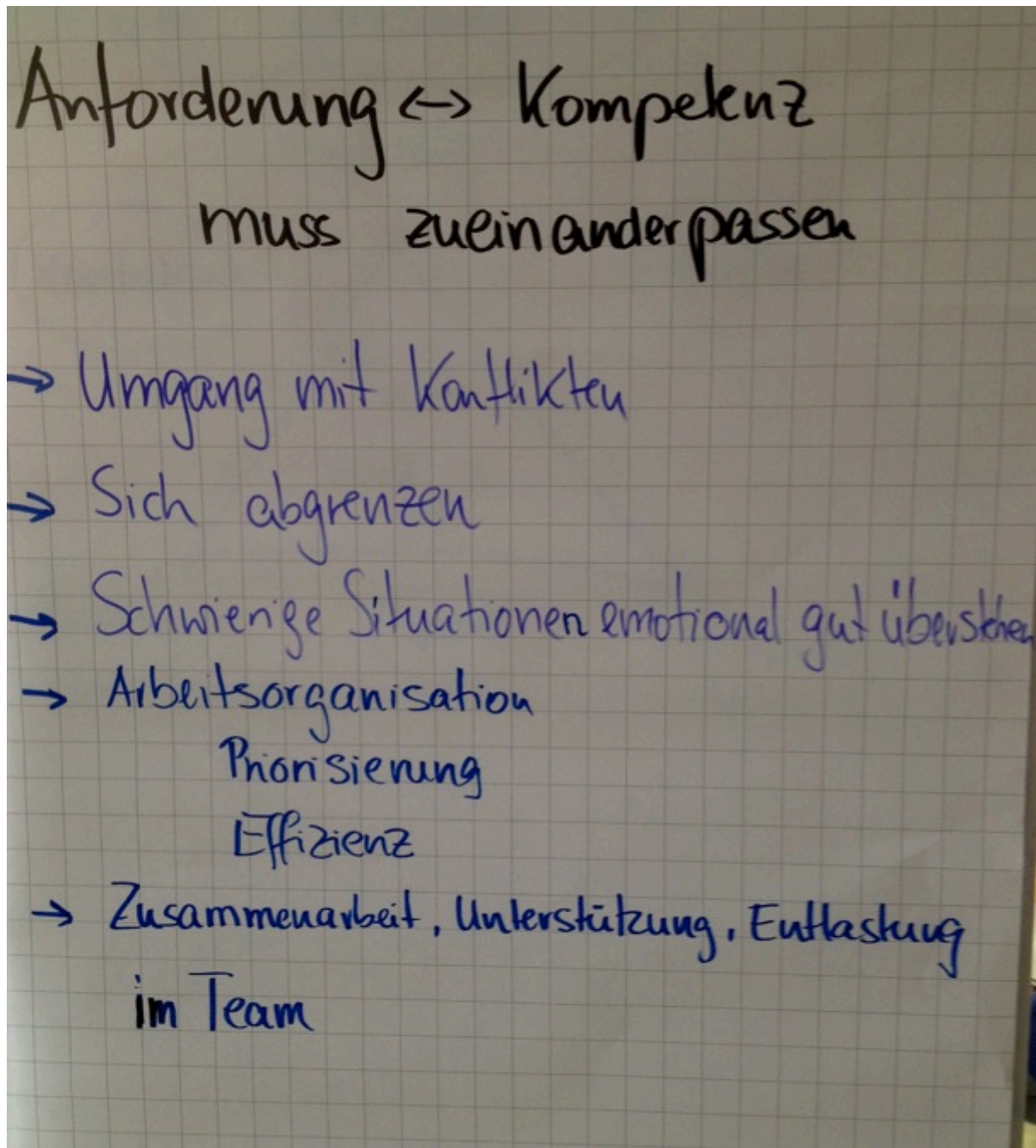
aber auch durch innere Themen entstehen, wie z.B. sehr hohe Ansprüche und gleichzeitig mangelnde Ressourcen, sich etwas selbst nicht erlauben, o.ä.

Wer mit wenig Stress leben will, sollte

- Aufgaben möglichst konsequent zu ende zu führen – und ggf. dafür die eigenen Voraussetzungen schaffen.
- Gelegenheiten für Pausen bewusst wahrnehmen



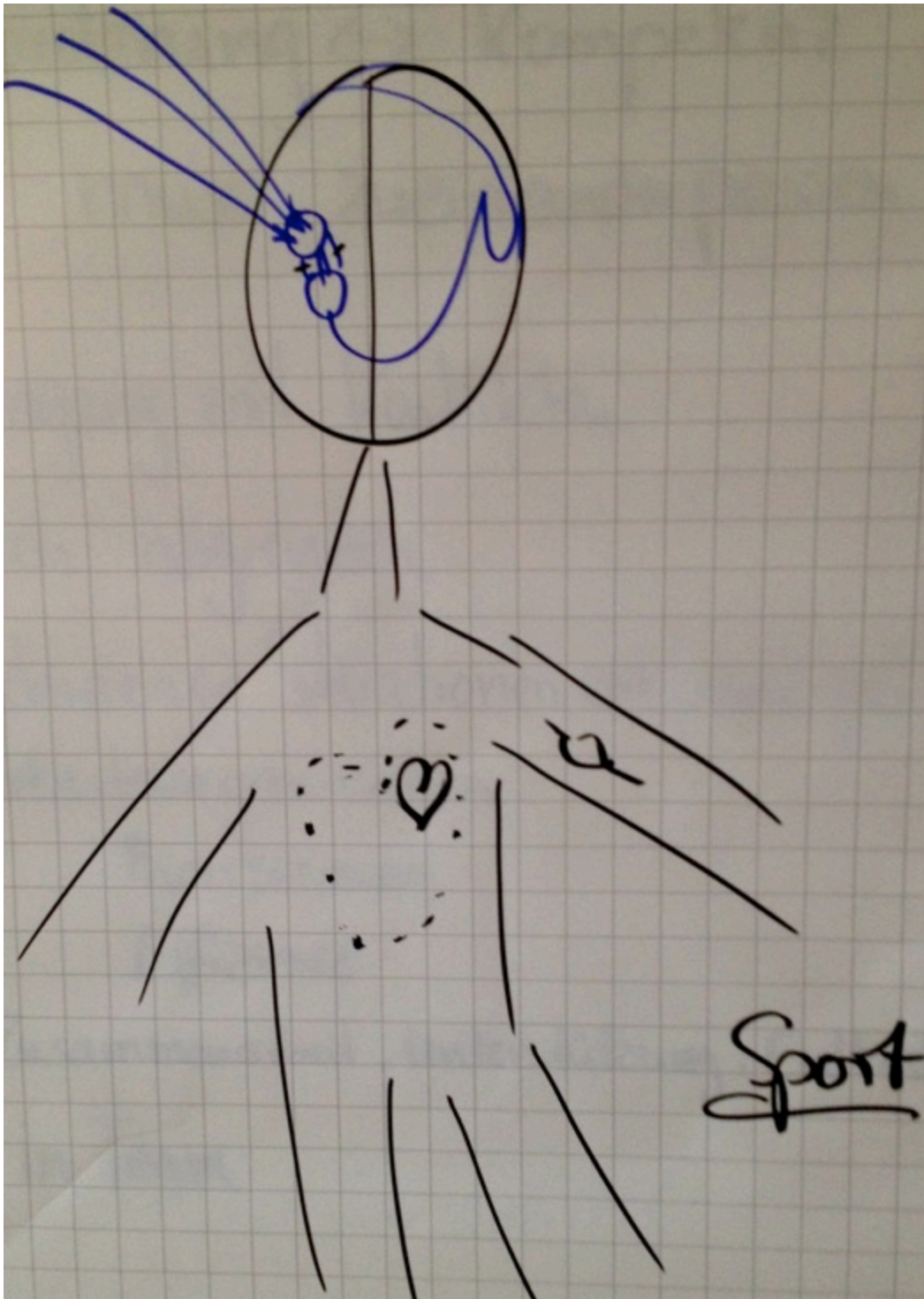




Bereiche, in denen oft eine Bewusstmachung und eine Kompetenzerweiterung gut tun, wenn der Stress weniger werden soll.

Fotoprotokoll des Workshops Weniger Stress mit dem Stress  
Oder: Wie sich der Stress im Schulalltag leichter aushalten lässt

Astrid Wichmann



Eine kurze Erläuterung, die plausibel macht, warum körperliche Aktivität sinnvoll ist.

Fordernde Situationen haben bereitgestellte Energie zur Folge, die ursprünglich mal zur Bewältigung der Situation mittels Flucht oder Kampf gedacht waren. Heute werden diese meist nicht für die Lösung der Probleme gebraucht und führen zu unangenehmer Spannung. Bewegung und Sport baut die Spannung ab. Außerdem kann es eine Betätigung sein, die ein erfüllendes Ende haben kann. Das ist Stressprophylaxe.

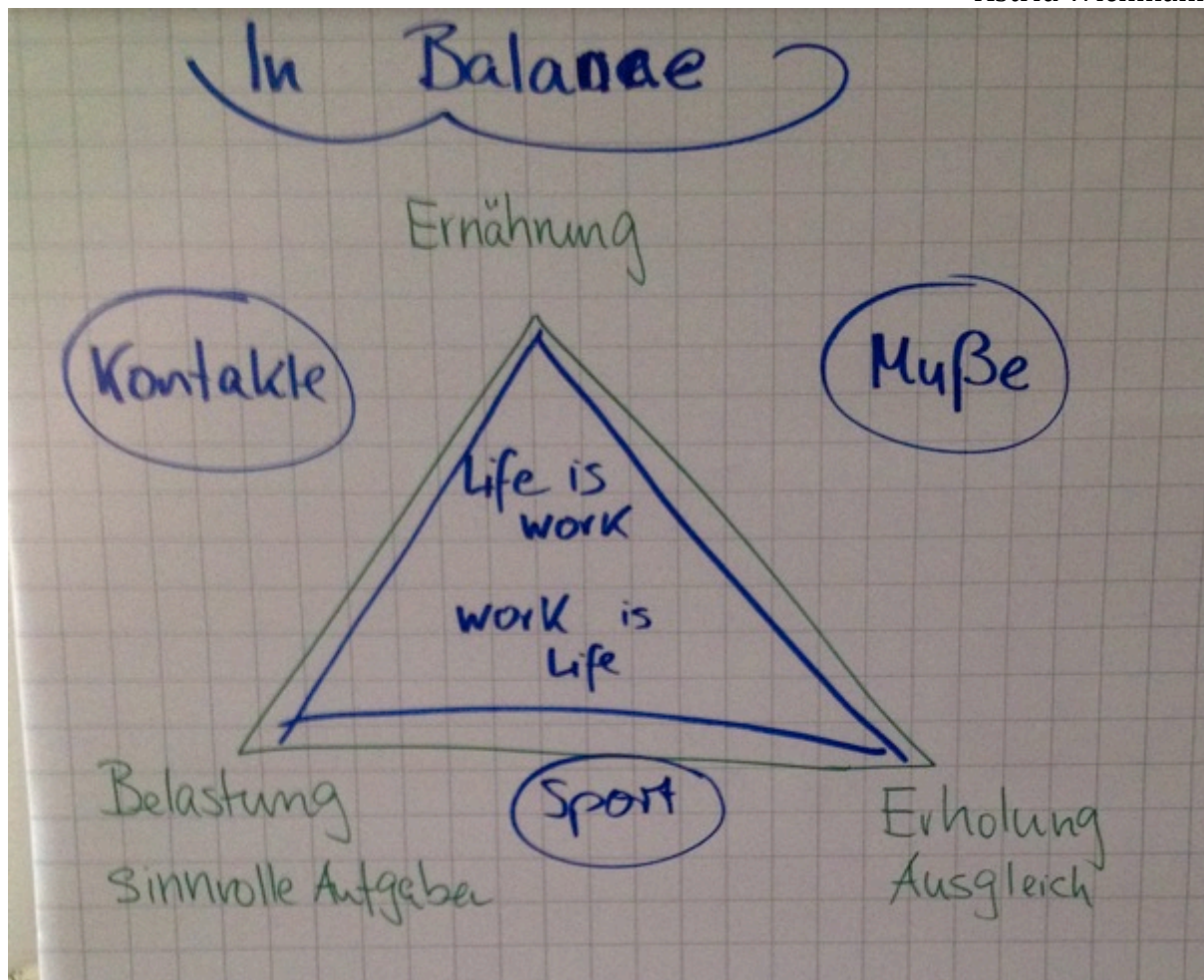
Für Fragen: [AstridWichmann@BS-LG.de](mailto:AstridWichmann@BS-LG.de) Tel 04131 7207258 mobil 0152 09 456 4040

Fotoprotokoll des Workshops Weniger Stress mit dem Stress  
Oder: Wie sich der Stress im Schulalltag leichter aushalten lässt



Astrid Wichmann





Eine individuellen Balance, in der alle Aspekte vorkommen, sollte gefunden und gelebt werden.

Zum Abschluss haben wir ein persönliches Vorhaben mittels eines Co-Coachings erarbeitet. Eine Hilfe dazu boten ein\_e PartnerIn und das Instrument der Skalierung.

Mit den Kichererbsen kann jedeR TeilnehmerIn spürbar erleben, wie viele Aufgaben als abgeschlossen und erfüllend erlebt werden, vielleicht auch gekrönt von einer Pause.

Ein kleines Lied zum Schluss kann für die eine oder andere ein Begleiter sein: „Einfach mal nichts tun, einfach mal nur so sein“ ... „Einfach sein, das ist genug“

Ich bedanke mich für die lebhaftige Zusammenarbeit und das Verständnis, dass ein dreistündiger Workshop ein kleiner Impuls für ein komplexes und herausforderndes Thema sein kann.

Mit herzlichen Grüßen  
Astrid Wichmann