

Anmeldung und Informationen

Prof. Dr. Werner Maaßen Stiftung

c/o Anette Maaßen-Boulton
Am Mühlenbach 4 · 79682 Todtmoos
Telefon 076 74 – 88 73
Mobil 0171 – 74 49 112

maassen@maassen-stiftung.de
www.maassen-stiftung.de

Träger des Projektes:

Die gemeinnützige **Prof. Dr. Werner Maaßen Stiftung** unterstützt Menschen darin, ihr Leben im Hinblick auf Gesundheit und Lebenszufriedenheit kompetent zu gestalten. Die 2007 gegründete Stiftung widmet sich der Förderung von Forschung, Bildung und Anwendung im Bereich seelisch-geistiger Gesundheit.

Der **Verein Passage e.V.** mit Sitz in Todtmoos ist ein gemeinnütziger, konfessionell und politisch unabhängiger Verein. Die Mitglieder sind in den Bereichen Gesundheit, Bildung und Organisationsentwicklung tätig und verfügen über langjährige Erfahrung in der Begleitung von Menschen. Der 1989 gegründete Verein entwickelt und realisiert Angebote zur Gesunderhaltung, bei denen Prävention und Ressourcenstärkung im Mittelpunkt stehen.

 **Professor Dr. Werner Maaßen Stiftung**
Gesundheit gestalten - Gesundheitsressourcen stärken

 **Passage e.V.**

Forschungsbegleitung:

Im Auftrag der Prof. Dr. Werner Maaßen-Stiftung wird die ressourcenstärkende Wirksamkeit der Angebote untersucht. Die Anonymität der Teilnehmer/innen ist selbstverständlich gewährleistet.

Die Forschungsbegleitung übernimmt ein Projekt des Generation Research Programs der Ludwig-Maximilians-Universität München (GRP).
www.grp.hwz.uni-muenchen.de/pages/arbeitsgruppen/spiritualitaet/index.html

Verantwortlich ist Dr. med. habil. Niko Kohls. Die Auswertung bezieht sich auf die Aspekte Vitale Erschöpfung und Burn-out Gefährdung, Gratifikationskrisen, Wahrnehmung sozialer Unterstützung, Sinnempfinden (Kohärenzsinn) und Achtsamkeit. Die bisherige Evaluation ergab eine Verbesserung aller dieser Aspekte.

Ergänzende Angebote:

Zusätzlich zum Kurs bieten wir auch Einzelbegleitung und Beratung an für Menschen, die akut von Stress und Burn-out Gefährdung betroffen sind oder dem vorbeugen möchten.

In Vorträgen geben wir einen Überblick über unser Verständnis von guter Burn-out Prophylaxe.

Kursleitung



Anette Maaßen-Boulton

Jahrgang 1957

Diplom-Sozialwissenschaftlerin, Heilpraktikerin (Schwerpunkte: Traditionelle Chinesische Medizin, Beratung, Krisenbegleitung) Fortbildungen in therapeutischer Meditation und Burn-out Prophylaxe, Mitglied des Stiftungsrates, Projektleitung

Nähere Informationen:
www.anette-maassen.de



Margarete Schneberger

Jahrgang 1949

Diplom-Sozialwissenschaftlerin Organisationsberatung und systemisches Coaching, Leitung des Belchen Instituts für Pflegemanagement in Steinen, Mitglied des Stiftungsrates

Nähere Informationen:
www.belchen-institut.de

„Wenn alles zuviel wird...“

Gesund bleiben im Stress?

Ressourcen aktivieren
Lösungsstrategien finden
Die Lebensqualität erhöhen

 **Professor Dr. Werner Maaßen Stiftung**
Gesundheit gestalten - Gesundheitsressourcen stärken

Ziele des Projekts

Im Kurs „**Wenn alles zuviel wird ...**“ werden Ressourcen vorgestellt und geübt, mit denen sich dauerhaften Stress-Situationen konstruktiv begegnen lässt. Die Teilnehmer/innen lernen Wege kennen, um im Alltag Überlastungskreisläufe frühzeitig zu erkennen und so damit umzugehen, dass sie sich besser vor chronischer Erschöpfung zu schützen vermögen. So können sie ihre Gesundheit und Lebenszufriedenheit erhalten.

Das Kursangebot richtet sich an Menschen, die Anregungen zur Vorbeugung vor Burn-out bzw. Stresserkrankungen suchen oder diese bewältigen möchten.

„**Wenn alles zuviel wird ...**“ bieten wir auch für Teams und Organisationen an. Struktur, Zeit und Ort passen wir den Bedürfnissen der Teilnehmer/innen an.

Erschöpfung und Burn-out: Herausforderung und Chance

Immer mehr Menschen, auch jüngere, leiden an Erkrankungen, die Folgen von chronischem Stress sein können: Schlafstörungen, chronische Schmerzen, Verdauungsbeschwerden, Schwindel, chronisches Müdigkeits-Syndrom bis hin zu Depressionen und Angststörungen.

Laut Weltgesundheitsorganisation WHO werden Depressionen im nächsten Jahrzehnt weltweit zu den zehn wichtigsten lebensverkürzenden Erkrankungen zählen. Schon jetzt sind psychische Krankheiten laut Deutscher Rentenversicherung der Hauptgrund für einen unfreiwilligen Vorruhestand. Sie verursachten im Jahr 2010 knapp 40 Prozent der rund 180.000 Fälle verminderter Erwerbsfähigkeit.

Arbeits- und Tempoverdichtung lassen oftmals ein „Hamsterrad“ entstehen. Der demografische Wandel bewirkt zudem, dass sich unsere Lebensarbeitszeit ausdehnt. Um für eine intensivere und längere Arbeitsbelastung gerüstet zu sein, fehlen vielen Menschen die nötigen Reserven.

Das Thema psychische Gesundheit bedeutet für jeden Einzelnen und für die Gesellschaft eine Herausforderung. Es bietet zugleich die Chance, innezuhalten und sich auf zentrale Werte zu besinnen. Ressourcen wie Selbstachtung, innere Ausrichtung, Achtsamkeit sowie die Wahrnehmung persönlicher Stärken geben uns die Chance, auch unter starken Belastungen unsere Gesundheit zu stärken und die Lebensqualität zu erhöhen.

Inhalte und Rahmen des Projekts

Wir vermitteln:

- Gesundheitspsychologische Aspekte von chronischem Stresserleben
- Achtsamkeit als Ressource für Gesundheit
- Fähigkeiten zum Selbstkontakt
- Bedeutung von Wahrnehmungs-, Denk- und Verhaltensgewohnheiten im Umgang mit Stress
- Grundlagen der Emotionsregulierung
- Wege zu einem ausgewogenen Umgang mit persönlichen Lebenszielen und Bedürfnissen
- Grundlagen guter Kommunikation und Möglichkeiten der Konfliktregulation

Der Kurs ersetzt keinen Arztbesuch, eine Psychotherapie oder einen stationären Aufenthalt. Er versteht sich als Hilfe zur Selbsthilfe und ergänzendes Angebot, das Wissen und praktische Übungen zum besseren Umgang mit Stress vermitteln kann. Das Angebot umfasst neben der Gruppenarbeit ein persönliches Vor-, Zwischen- und Nachgespräch mit der Projektleiterin. Etwa sechs Wochen nach Kursende trifft sich die Gruppe noch einmal.

Die Gruppe umfasst maximal 12 Teilnehmer/innen. Für die Teilnahme ist ein Unkostenbeitrag zu entrichten. Die restlichen Kosten tragen die Prof. Dr. Werner Maaßen-Stiftung und der Verein Passage e.V..

Themen und Ablauf

1. Termin

- Gesundheitliche und psychische Aspekte von chronischem Stresserleben
- Äußere und innere Stressfaktoren
- Ergebnisse der Achtsamkeitsforschung
- Vorstellung von Körperachtsamkeitsübungen

2. Termin

- Selbstwahrnehmung und Körpergefühl verbessern
- Persönliche Stressauslöser und Stressmuster identifizieren
- Stress erzeugende Denk- und Sprachmuster erkennen und überprüfen

3. Termin

- Unterscheiden von Gedanken und Gefühlen
- Gefühle wahrnehmen, akzeptieren und ihre Intention verstehen

4. Termin

- Einführung in die Achtsamkeitsmeditation
- Achtsamkeit in der Begegnung

5. Termin

- Ziele im beruflichen und persönlichen Umfeld setzen und Schritte zur Umsetzung finden
- Wege zu einem ausgewogenen Umgang mit wichtigen Bedürfnissen entwickeln

6. Termin

- Gute Kommunikation als wichtige Ressource trainieren
- Konfliktmuster erkennen und verändern

7. Termin

- Selbstfürsorge im Alltag
- Achtsamkeit in Bezug auf eigene Gewohnheiten
- Ernährungswissen zur Vorbeugung von Erschöpfung

8. Termin

- Zusammenführung der Themen und Ausblick

