

■ **Tab 15.2 Erster Workshop**

<b>Zeit</b>	<b>Aktivität</b>
15 min	<b>Einstieg: Vorstellung – Info über Ablauf</b>
	Begrüßung
	Vorstellung meiner Person
	Wiedergabe der Infos aus den Vorgesprächen
	Ziele des Nachmittags vorstellen
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Grundinfos zum Phänomen Stress und seiner Bewältigung</li> <li>– Exploration des persönlichen Umgangs mit Stress</li> <li>– Veränderter Umgang mit Stresssituationen im Fachbereich</li> </ul>
	Ablauf Workshop
	Möglichkeiten zur Ergänzung
30 min	<b>Grundinformation – Einstimmung Teilnehmerinnen und Teilnehmer</b>
60 min	Präsentation Stresssphärenmodell
	Aufmerksamkeitsübung: Wie geht es Ihnen jetzt?
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– körperlich? → Was nehmen Sie in Ihrem Körper wahr?</li> <li>– geistig? → Was sind Ihre Gedanken zum Nachmittag?</li> <li>– seelisch? → Was freut bzw. belastet Sie?</li> </ul>
	Zitate zu Stress (Disstress und Eustress) hängen an den Wänden; die Teilnehmer ordnen sich Stresszitate zu und wählen eines aus, das sie anspricht bzw. dem sie widersprechen → Austausch in der Gruppe beim jeweiligen Stresszitat
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Warum habe ich dieses Zitat gewählt?</li> <li>– Welche Bedeutung hat für mich Stress (Eu- bzw. Disstress)?</li> <li>– Welche Techniken bzw. Strategien wende ich im Umgang mit Stress an bzw. habe ich angewandt?</li> </ul>
30 min	<b>Exploration des persönlichen Stresses</b>
	Einzelarbeit mit einem Arbeitspapier
	Teilnehmer sollen die typische Stresssituationen der letzten Tage innerlich intensiv Revue passieren lassen
	Exploration:
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– »Stressoren«: Was haben die Teilnehmer als stressig erlebt?</li> <li>– »Reaktionen«: Wie haben sie auf diese Stressoren körperlich, emotional reagiert?</li> <li>– »Verhaltensweisen«: Was haben sie zur Bewältigung des Stresses getan?</li> </ul>
	Evtl. Partneraustausch
30 min	<b>Information Stress</b>
	Informationsvortrag

	Raum für Fragen
	Einzelreflexion mit (vorher ausgefülltem) Arbeitspapier Stressoren-Reaktionen-Verhaltensweisen: Welche Infos sind für mich und mein Stressverhalten wichtig?
	Evtl. Partneraustausch
	Abschluss evtl. mit bewusstem Essen eines Apfels
15 min	<b>Pause</b>
45 min	<b>Erweiterter Umgang mit einer Problemsituation: »Problem- und Lösungsduche«</b>
	Einführung: Ziel der Übung ist nicht eine Veränderung der Problemsituation, sondern eine veränderte Bewertung und evtl. ein verändertes Verhalten des Ratsuchenden
	Bestimmung von Problemen bzw. Belastungssituationen der Teilnehmer im Plenum: jeweils auf 1 Flip-Chart schreiben
	Aufteilung in Gruppen à 5 Personen
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ein Teilnehmer kann Rolle des Moderators übernehmen</li> <li>– Gedanken sammeln, die diese Situation für alle Betroffenen verschlimmern, dramatisieren könnten → negative Gedanken nennen</li> <li>– nach 10–15 negativen Nennungen: Gedanken äußern, die die Situation erleichtern können → »Lösungsduche«</li> </ul>
	Vorstellen der Flipcharts im Plenum
20 min	<b>Partnerübung: Ausarbeitung von Selbstinstruktionen</b>
	Vorgabe: anwendbar bei plötzlich und unerwartet auftretenden, aber mittel- bis langfristig vorhersehbaren Belastungsreaktionen, z. B. bei Notfallpatienten
	Beschreiben einer vorhersehbaren kritischen Situation
	Formulierung von Selbstinstruktionen: für Hosentasche, PC-Bildschirm, Schreibtisch, Bürotür
	Tipps zur Formulierung: positive Formulierung, ernste Absicht (»ich werde« statt »ich versuche«), realistisch und unter eigener Kontrolle, eine Formulierung verwenden → Beispiel geben
15 min	<b>Wahrnehmungsübung</b>
	Übung: progressive Muskelrelaxation (PMR)
30 min	<b>Abschluss</b>
	Evaluation:
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Was nehme ich aus diesem Workshop mit (als Fische in Fischernetz eintragen)?</li> <li>– Was lasse ich los (als »Abfall« in Abfalleimer werfen)?</li> </ul>
	Möglichkeit zu Rückmeldungen im Plenum