



# Homeoffice, Überstunden, Quarantäne -

unser Hilfspaket für alle,  
die durch Corona an der Belastungsgrenze sind:  
**Stressmanagement und Achtsamkeit:  
Tipps und Übungen im Umgang mit Stresssituationen**

## Eine Seminarreihe mit der **Psychologin Katja Nicolai**

Gestresst sein gehört für viele von uns längst zum Alltag: Ständige Müdigkeit und Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Verdauungsbeschwerden ohne klare Ursache, starke emotionale Schwankungen, depressive Verstimmung, Gereiztheit, Rückzug von anderen Menschen – Stress ist mehr als nur ein psychischer Zustand. Es ist die Reaktion unseres Körpers auf Gefahr und Unsicherheit. Kommt eine Situation auf uns zu, analysieren wir und schätzen dann auf Grundlage von bisherigen Erfahrungen ein. Doch allein das Gefühl eine Belastung nicht bewältigen zu können, reicht aus, um uns aus der Bahn zu werfen. Die wenigsten wissen, wie sie dagegen ankämpfen können. Daher kommt uns die Diplom-Psychologin und Heilpraktikerin Katja Nicolai zur Hilfe und liefert in dieser Seminarreihe Tipps und Übungen im Umgang mit Stresssituationen.

### **Teil 1: Stress erkennen: Identität – sich selbst kennenlernen**

**Dienstag, 23.02.2021**

Termine, Arbeit und Familie unter einen Hut zu bekommen ist nicht einfach, denn wir agieren unter Zeitdruck. Stress wirkt sich auf den Körper, die Psyche und das Sozialleben aus – die Art der Symptome kann sich jedoch von Mensch zu Mensch unterscheiden. In diesem Teil geht es darum unsere persönliche Stressbelastbarkeit zu analysieren, und zu lernen, unsere individuellen Anzeichen zu erkennen, samt negativer und positiver Stressoren.

### **Teil 2: Entspannung und Achtsamkeit**

**Dienstag, 02.03. 2021**

Weiter geht es mit Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen. Sie bilden einen eigenständigen Bereich in der Stressprävention und gelten als zentraler Baustein im Stressmanagement. Achtsamkeitsübungen gehen oft mit Entspannung einher, doch im Zentrum steht, sich selbst wahrzunehmen und Sinnesreize bewusst zu verarbeiten, ohne sie zu bewerten. Achtsamkeit kann das Wohlbefinden steigern und helfen Stress zu reduzieren. Neben den „großen“ Entspannungsverfahren, wie progressive Muskelrelaxation oder autogenes Training, werden auch kurze Entspannungsübungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen, vorgestellt.

### **Teil 3: Elemente von Stressmanagement – Ressourcen-, Zeit- und Selbstmanagement**

**Dienstag, 09.03.2021**

Ressourcen sind psychische, soziale und körperliche Merkmale, die bei der Problembewältigung helfen. Positive Emotionen, Optimismus, Hoffnung, Selbstwirksamkeitserwartung, Coping, und soziale Unterstützung sind Hilfsmittel, die eine schützende Wirkung ausüben und unsere Resilienz stärken. Unsere Resilienz ist gewissermaßen unsere persönliche Stressresistenz – in etwa so, wie das Immunsystem ein Abwehrsystem des Körpers bildet.

**Dauer eines Seminars ca. 90 Minuten**

**Beginn jeweils: 14 Uhr**

**FRIEDRICH  
EBERT  
STIFTUNG**  
Landesbüro  
Sachsen

### **Onlineveranstaltung**

Anmeldung zu den Online-Seminaren unter:  
[sachsen@fes.de](mailto:sachsen@fes.de)

Sie erhalten die Zugangsdaten zur  
Zoom-Veranstaltung per Mail