

Anmeldung und Informationen

Maaßen-Stiftungs-gGmbH

Kanderner Straße 37/1
79585 Steinen
Telefon 0171 – 74 49 112
oder 076 74 – 88 73
maassen@maassen-stiftung.de
www.maassen-stiftung.de

Träger des Projektes:

Die 2007 gegründete gemeinnützige **Prof. Dr. Werner Maaßen Stiftung** widmet sich der Förderung von Forschung, Bildung und Anwendung im Bereich seelisch-geistiger Gesundheit. Die von ihr geförderten Projekte sollen Menschen darin unterstützen, ihr Leben im Hinblick auf Gesundheit und Lebenszufriedenheit kompetent zu gestalten. Die Stiftung ist ein Stiftungsfonds der Dachstiftung für individuelles Schenken in der GLS Treuhand e.V. Postfach 100829, 44789 Bochum.

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 wurde von 2009 bis 2012 die ressourcenstärkende Wirksamkeit des Angebotes untersucht.

Die Forschungsbegleitung übernahm das Generation Research Program der Ludwig-Maximilians-Universität München (GRP).
www.grp.hwz.uni-muenchen.de/pages/arbeitsgruppen/spiritualitaet/index.html
Verantwortlich war PD Dr. Niko Kohls.

Die Evaluation ergab eine Verbesserung der untersuchten Aspekte: Abnahme der Burn-out Gefährdung und der Gratifikationskrisen (Missverhältnis zwischen Geben und Bekommen) sowie Zunahme des Sinnempfindens (Kohärenzgefühl). Die Achtsamkeit stieg signifikant. Die Teilnehmenden beurteilten nach Abschluss des Kurses ihre vitale Erschöpfung als deutlich geringer.

Ergänzende Angebote:

Zusätzlich zum Kurs bieten wir auch Einzelbegleitung und Beratung für Menschen an, die akut von Stress und Burn-out-Gefährdung betroffen sind oder vorbeugen möchten. In Vorträgen führen wir in unser Verständnis von qualitativvoller Burn-out-Prophylaxe ein.

Kursleitung



Anette Maaßen-Boulton

Jahrgang 1957

Diplom-Sozialwissenschaftlerin,
Heilpraktikerin (Schwerpunkte:
Traditionelle Chinesische Medizin,
psychologische 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
Pflegermanagement 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 ...**“ lernen die Teilnehmer/innen Ressourcen kennen, mit denen sich dauerhaften Belastungs-Situationen konstruktiv begegnen lässt und üben dann, sie konstruktiv einzusetzen. Infolgedessen können sie im Alltag Überlastungskreisläufe frühzeitig erkennen und sich besser vor chronischer Erschöpfung schützen. Ziel ist, dass sie ihre Gesundheit und Lebenszufriedenheit erhalten bzw. steigern können.

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

„**Wenn alles zuviel wird ...**“ bietet die Stiftung auch für Teams und Organisationen an. Struktur, Zeit und Ort richten sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmer/innen

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 und chronisches Müdigkeits-Syndrom bis hin zu Depressionen und Angststörungen.

Laut Weltgesundheitsorganisation WHO werden Depressionen bis 2020 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 führen oftmals in ein „Hamsterrad“. Der demografische Wandel bewirkt zudem, dass sich unsere Lebensarbeitszeit ausdehnt. Um für eine intensivere und längere Arbeitsbelastung gerüstet zu sein, fehlen vielen Menschen jedoch die nötigen Reserven.

Das Thema psychische Gesundheit bringt für jeden Einzelnen und die Gesellschaft Herausforderungen mit sich. 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 zum Erfahrungsaustausch.

Der Kurs hat neun Termine, davon sieben Abende à 2,5 und zwei Samstage à 3 Stunden. Hilfreich für den Kurserfolg ist es, sich für die Zeit des Kurses täglich etwa 20 Minuten Zeit für Übungen zu nehmen.

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

Themen und Ablauf

1. Termin

- Was ist Stress und was verursacht ihn?
- Wie wirkt Stress auf den Körper?
- Was ist Achtsamkeit und was unterscheidet sie von unserem Alltagsbewusstsein?
- Kennenlernen von Körperachtsamkeitsübungen

2. Termin

- Was sind meine persönlichen Stressauslöser und -muster?
- Wie kann ich mich und meinen Körper besser wahrnehmen?
- Welche Denk- und Sprechmuster verstärken Stress?
- Umgang mit dem inneren Kritiker

3. Termin

- Einführung in die Achtsamkeitsmeditation: Mit allen Sinnen präsent sein
- Achtsamer Kontakt mit sich und anderen

4. Termin

- Wie kann ich hilfreich mit negativen Gefühlen und Gedanken umgehen?
- Was wollen mir meine belastenden Gefühle sagen?
- Was hilft mir, mich selbst besser zu verstehen und zu beruhigen?
- Wie kann es mir gelingen, aus meinen automatisierten Verhaltensmustern auszusteigen?

5. Termin

- Welche Ziele sind mir wichtig?
- Wie finde ich einen Weg, um unterschiedliche Bedürfnisse auszubalancieren?

6. Termin

- Wie werde ich besser verstanden und verstehe andere besser?
- Was hilft mir bei einer guten Konfliktlösung?

7. Termin

- Wie entwickle ich Selbstfürsorge im Alltag?
- Was stärkt meine Achtsamkeit in Bezug auf eigene Gewohnheiten?

8. Termin

- Was macht eine gute Burn-out Prophylaxe aus?
- Wie ernähre ich mich, damit ich Erschöpfung vorbeuge?

9. Termin

- Wie kann es im Alltag weitergehen?
- Was war hilfreich und was möchte ich weiter umsetzen?

