

## Stressbewältigung in und mit der Natur....

### für Menschen, die wirklich einen anderen Blick auf Ihr (Stress)verhalten bekommen wollen

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung in Beruf und Alltag und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Prävention für die Entwicklung einer gesünderen Gesellschaft.

1. Tag	
14.00 – 14.30 Uhr	Begrüßung, Organisatorisches, Sicherheitsmanagement
14.30 – 15.30 Uhr	<b>Einführung Stressmanagement</b> Was ist Stress? Evolutionäre Funktion und physiologische Reaktion. Gesundheitsproblem chronischer Stress. Stressoren, Stressverstärker und Stressreaktion. Stressampel und Stresskompetenz. Standortbestimmung und Bestandsaufnahme der eigenen Stresskompetenz. (Austausch der eigenen beruflichen Erfahrungen mit Stress)
15.30 – 17.00 Uhr	<b>Körperwahrnehmung steigern und Ankommen im Hier und Jetzt</b> durch "barfuss gehen". <b>Herausforderung "Feuer entfachen"</b> ohne Feuerzeug und Streichholz, Reflexion verschiedener Bewältigungsstrategien. Selbstwirksamkeit erfahren.
17.00- 18.30 Uhr	<b>1,5 h p.B.:</b> Kulturhistorische (Flößerei) und geographische Hintergründe zum Schwarzwald, als höchstes und größtes zusammenhängendes deutsches Mittelgebirge. Kulturhistorische und geologische Hintergründe zur Schwäbische Alb (UNESCO-Weltkulturerbe, GEOpark, Albtrauf, Jurakalk, Höhlen, Fossile Ausgrabungen).
19.00 – 20.00 Uhr	gemeinschaftliches Kochen und Essen am Lagerfeuer
20.00 – 21.00 Uhr	<b>Die besondere Rolle der Natur bei der Stressbewältigung</b> <b>1h p.B.:</b> Wissenschaftliche Erkenntnisse und evolutionsbiologische Wirkung von Natur auf den Menschen (Biophilia-Effekt) sowie umweltpsychologische und gesundheitliche Aspekte (Being-Away, Naturdefizitsyndrom, Aufmerksamkeitswiederherstellung) - Lagerfeuer als Fernsehersatz
2. Tag	
09.00 – 10.00 Uhr	<b>Regenerative Stresskompetenz zum Regulieren der Stressreaktion.</b> Wahrnehmen der eigenen Stressreaktion und Abbauen der Stresshormone. Erholung statt Freizeitstress, Freizeit als Gegengewicht zu beruflichen Belastungen etablieren. Die eigene Stressreaktion verstehen und geeignete Erholungsmöglichkeiten finden.
10.00- 11.00 Uhr	<b>Achtsames Holz hacken</b> Konzentration und Wahrnehmung von Körper und Geist. Selbstwirksamkeit erfahren.
11.00- 12.00 Uhr	p.B.: Achtsamkeit und deren gesundheitliche Wirkung. Wissenschaftliche Erkenntnisse und historischer Kontext. MBSR und MBCT als moderne achtsamkeitsbasierte Formen der Gesundheitsförderung im beruflichen Alltag
12.00 – 13.00 Uhr	gemeinschaftliches Kochen und Essen am Lagerfeuer
13.00 – 15.00 Uhr	<b>Entspannung in der Natur durch achtsames Waldbaden</b> Wanderung und verschiedene Wahrnehmungsübungen. Den Wald begreifen und mit anderen Augen sehen. Spurenlesen und Wahrnehmen der Waldbewohner.
15.30 – 17.00 Uhr	p.B.: Wald und dessen kulturhistorische Bedeutung. Entstehung der Forstwirtschaft. Die ökologische, ökonomische und soziale Funktion Waldes im gesellschaftlichen Kontext. Einheimische Flora und Fauna.
3. Tag	
09.00 – 10.00 Uhr	<b>Mentale Stresskompetenz zur Regulierung der eigenen Gedankenwelt.</b> Förderliche und stressverstärkende Gedanken und Denkmuster. Gedanken wahrnehmen und die eigenen Stressverstärker identifizieren und förderliche Gedanken etablieren.
10.00 – 11.00 Uhr	<b>Naturübung zur Stärkung der Selbstwahrnehmung</b> absichtsloses suchen eines Sitzplatzes, sich treiben lassen und die eigenen Gedanken und Empfindungen wahrnehmen.
11.00 - 12.00 Uhr	<b>1h p.B.:</b> Erkenntnisse der Neuropsychologie über die Einheit und Wechselwirkung von Gedanken und körperlichen Prozessen. Das Prinzip der neuronalen Plastizität zur Änderung von ungesunden Denk- und Verhaltensmustern.
12.00 – 13.00 Uhr	gemeinschaftliches Kochen und Essen am Lagerfeuer
13.00 – 14.00 Uhr	<b>Das Regulieren der eigenen Gedanken am Arbeitsplatz durch mentale Fokussierung trainieren.</b>
14.00 – 16.00 Uhr	<b>Intuitives Bogenschießen</b>

## Stressbewältigung in und mit der Natur....

### für Menschen, die wirklich einen anderen Blick auf Ihr (Stress)verhalten bekommen wollen

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung in Beruf und Alltag und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Prävention für die Entwicklung einer gesünderen Gesellschaft.

	Einstudieren des Bewegungsablaufes, gedankliche Fokussierung und Konzentration auf den eigenen Körper, Pfeil & Bogen und das Ziel. Seiner Intuition vertrauen und Selbstwirksamkeit erfahren.
16.00 – 17.00 Uhr	<b>1h p.B.:</b> Kulturhistorische Aspekte des Lebens von Naturvölkern. Nachhaltigkeit als Überlebensprinzip. Leben im Einklang mit der Natur und Anpassung des Lebens auf die Jahreszeiten.
<b>4. Tag</b>	
09.00 – 10.00 Uhr	<b>Instrumentelle Stresskompetenz zum Regulieren der eigenen Stressbelastung.</b> Den eigenen Stress (Stressoren) verstehen und Einflussmöglichkeiten und Handlungsspielräume für den Beruf erkennen (Selbstmanagement).
10.00 – 11.00 Uhr	<b>hilfreiche Werkzeuge und Instrumente selbst herstellen.</b> Beispiel Löffel schnitzen/glutbrennen. Auf Neues und Herausforderungen einlassen "Einfach mal ausprobieren", Geduld trainieren und Lernkurve erkennen. Selbstwirksamkeit erfahren.
11.00 - 12.00 Uhr	<b>1h p.B.:</b> Kulturhistorische Bauten der denkmalgeschützten Altstadt von Horb am Neckar (Burg Hohenberg, Stiftskirche, Schurkenturm, Schütteturm, Ottilienkapelle, Ringmauerturm).
12.00 – 13.00 Uhr	gemeinschaftliches Kochen und Essen am Lagerfeuer
13.00 – 14.00 Uhr	<b>Die eigene Standortbestimmung: Wo stehe ich im Leben? Den eigenen Kompass entdecken: Was ist mir wichtig? Wo möchte ich hin?</b>
14.00 – 16.00 Uhr	Orientierung und Navigieren mit natürlichen Hilfsmitteln (Sonne, Mond und Sternen). Orientieren und Navigieren mit Karte und Kompass. Schärfen der Umgebungswahrnehmung und der Orientierungsfähigkeit.
16.00 – 17.00 Uhr	<b>1h p.B.:</b> Besichtigung Naturschutzgebiet Osterhalde (inkl. Steinbruch) mit seiner schützenswerten Flora und Fauna.
<b>5. Tag</b>	
09.00 – 10.00 Uhr	<b>Rückblick, Wiederholung und Zusammenfassung der Inhalte und Erkenntnisse der vergangenen Woche.</b> Was hat sich in den 4 Tagen verändert? Ausblick und Transfer in den Alltag. Ziele für den beruflichen Alltag setzen und persönliches Gesundheitsprojekt planen. Alltagshürden überwinden
10.00 – 11.00 Uhr	<b>Sitzmeditation in der Natur</b> Die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und Priorisieren. Was möchte ich? Was ist mir wichtig im Leben? Was möchte in Zukunft anders machen?
11.00 - 12.00 Uhr	<b>1h p.B.:</b> Bedürfnispyramide nach Maslow - eine Erforschung menschlicher Motivationsstrukturen, Selbstverwirklichung als Krankheitsprävention.
12.00 – 13.00 Uhr	gemeinschaftliches Kochen und Essen am Lagerfeuer
13.00 – 14.00 Uhr	<b>Wildkräuterwanderung und Pflanzenbestimmung</b> Schärfen der eigenen visuellen, haptischen, gustatorischen und olfaktorischen Wahrnehmung.
14.00 – 16.00 Uhr	<b>2h p.B.:</b> Globale Naturgesetze zu Vielfalt, Wechselwirkungen in Systemen und Wachstum. Natürliche Zyklen: Geburt, Wachstum, Reife, Niedergang im Tageszyklus, Jahreszyklus, Lebenszyklus und deren Relevanz für unser gemeinschaftliches Leben und Stresserleben in Beruf und Alltag.
16.00 – 17.00 Uhr	Abschluss und Zertifikatsausgabe

*Die Zeitangaben und Reihenfolge können aufgrund der Wetterbedingungen durch den Kursleiter angepasst bzw. verändert werden."*

**Stressbewältigung in und mit der Natur....**  
**für Menschen, die wirklich einen anderen Blick auf Ihr (Stress)verhalten bekommen wollen**  
Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung in Beruf und Alltag und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Prävention für die Entwicklung einer gesünderen Gesellschaft.

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet

vom .....  
das Seminar " Stressbewältigung in und mit der Natur"

Ich

---

wohnhaft in

---

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt u.a. in

- NRW (gemäß Anerkennungsbescheid vom 18.04.2013 unbefristet)
- Saarland gemäß § 6 Absatz 2 Nummer 8 / unbefristet)
- Baden-Württemberg (AZ 12c11-6002-61 unbefristet)
- Berlin (GZ: II A 75 – 114395 bis 14.06.2023)
- Rheinland-Pfalz (AZ: 6692/2100/21 bis 13.06.2023)
- Brandenburg (GZ: 26.14-49509 bis 01.10.2021)



Zertifiziertes Institut für  
Aus- und Weiterbildung  
**B.I.E.K.**

Promenadenstr. 10-12  
64625 Bensheim  
Tel.: 0 62 51 - 78 06 86  
Fax: 0 62 51 - 5 86 05 95

*S. Duske*

Unterschrift B.I.E.K.

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Teilnehmer/in