

Stressbewältigung mit Spaß-Ablaufplan

1. Begrüssung der TeilnehmerInnen

2. Erklärung des Themas Stressbewältigung mit Spaß

1. Suchen von Stressvollen Momenten bei der Arbeit
2. Erklärung einiger Grundannahmen „Veränderungen können schnell gehen und Spaß machen, wenn eines nicht funktioniert mache etwas anderes, die Energie fließt dorthin wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist“

3. Stressvolle Situationen der TeilnehmerInnen finden und auf einem Flipchart festhalten

4. Rote Nase aufsetzen und Erklärungen zur roten Nase geben

Rote Nasen verleitet zum Lachen, mit roter Nase kann man schlecht Streiten, Rote Nase als Symbol von Spaß

5. Erklärung des Formats:

Ich lade euch ein, eine schöne Erinnerung bzw. ein schönes Ereignis noch einmal zu erleben und euch in einen guten Zustand zu Bringen. Dieses Ereignis werdet ihr noch einmal erleben und den guten Zustand verankern sodass ihr bei der nächsten Stressvollen Situation in der Lage seit auf diese neue Ressource zurückzugreifen.

Wenn ihr in eurer schönen Erinnerung seit werde ich euch an einer Stelle auffordern Euch eine rote Nase zu nehmen und die aufzusetzen oder wer das nicht möchte sich selber an einer Stelle seines Körpers zu berühren. Später werden wir diesen sogenannten Anker testen. Wir werden zunächst mit einer Entspannungsübung beginnen. Diejenigen die sich nicht auf eine Entspannungsübung einlassen können, bitte ich

sich einfach zurückzulehnen und Zeit für sich zu nutzen und sich
Gedanke zur eigenen Stressbewältigung zu machen

6. Trance

7. Aufschreiben eines Stichworts zu dem Ereignis

8. Ankern mit roter Nase oder einem Punkt am Körper

9. Future Pace auf Metaposition (Stuhl)

Stellt Euch eine kommende stressige Situation vor und berührt nun euren
Anker. Wie erscheint Euch die Stressvolle Situation nun? Abschließend die
Bitte den Raum, falls nichts ganz wichtiges mehr ist, schweigend zu verlassen