

Projekttag (E) „Stress, Konflikte, Aggressionen“

Stress wird häufig *die* Krankheit der Gegenwart genannt. Fast jeder kennt es aus eigener Erfahrung Situationen, in denen er sich beruflich oder privat überfordert fühlt, überlastet, gereizt, hektisch oder nervös ist. Man ärgert sich, ist wütend oder fühlt sich ohnmächtig und niedergeschlagen. Stress gehört zum Leben, er vermag sogar die Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Doch zu viel Stress kann krank machen. **Konflikte** lösen Stress aus, dabei ist jede noch so kleine Entscheidung, die wir treffen, als zunächst innerer (und äußerer) Konflikt zu verstehen. Oft sehnen wir uns nach einem möglichst konfliktfreien Leben, was nicht nur unrealistisch ist, sondern fatale Folgen hätte: Konflikte sind die Triebkraft unserer Entwicklung. Entscheidend ist hierbei die persönliche Lösungskompetenz, die wie ein Energiespeicher funktioniert. Ist diese nur wenig ausgebildet oder wird von außen (oder auch von innen) begrenzt, entstehen **Aggressionen**. Diese können sich als Autoaggressionen, also gegen sich selbst oder als Aggressionen nach außen äußern – fest steht, sie führen stets zur Energieentladung, die persönlichkeitschädigend ist und neue Konflikte hervorruft. Ein Teufelskreis!

- | | | |
|---------------|----------|--|
| Themen | 1 | Stress
gemeinsame Definition(sversuche), Stressoren identifizieren, positiver vs. negativer Stress, Stresswirkungen, individuelle Stressbelastung, Bewältigungsstrategien, Work-Life-Balance |
| | | ⇒ Ein sehr aktiver Teil des Seminars: die Analyse der individuellen Stressbelastung und die Analyse bisheriger Stressbewältigungsstrategien zeigt jedem Teilnehmer anschaulich den eigenen Umgang mit Stress, darauf aufbauend werden alternative Bewältigungsstrategien erörtert, so dass eine umfangreiche Palette an Methoden und „Werkzeug“ zur Verfügung steht |
| | 2 | Konflikte
Definition und Funktion, Konflikte als Triebkraft für Veränderung und Entwicklung, Konfliktsituationen, versteckte Botschaften, Wahrnehmung, Emotionen, Entscheidungskompetenz, Konfliktfähigkeit |
| | | ⇒ Jede noch so kleine Entscheidung, die wir im Alltag treffen müssen, löst einen Konflikt in uns aus. Viele davon lösen wir fast automatisch, andere wiederum lassen uns tagelang grübeln. Entscheidungskompetenz ist daher unabdingbar, um gut mit Konflikten umgehen zu können. Im Praxisbezug lernen wir die positiven Seiten eines Konfliktes kennen und trainieren in In- und Outdoorübungen die Konfliktfähigkeit. |
| | 3 | Aggressionen
Physische und psychische Komponenten bei Aggressionen, Emotionen und Verhalten, Offene vs. verdeckter Aggression, Anti-Aggression-Übungen |
| | | ⇒ Entscheidungsinkompetenz führt meist zu Aggressionen – gegen sich selbst oder das soziale Umfeld. Die Vielfalt aggressiven Verhaltens ist enorm groß und oft nicht auf den ersten Blick zu erkennen. Im Seminar trainieren wir nicht nur das Erkennen von aggressiven Botschaften, sondern erarbeiten situationsbezogen und im Allgemeinen Strategien der Aggressionsabwehr. |

Zum Abschluss erhält jedes Teammitglied ein persönliches Teilnahmezertifikat!