

Münchner Symposion Online
 Frühförderung 02. März 2024



Workshop 6

Selbstfürsorge für Erwachsene und Kinder – Stressprävention im Alltag

Anna-Maria Harlander

1

Selbstfürsorge und Stressprävention in sozialen Berufen



Anna-Maria Harlander
 Kindheitspädagogin B.A.
 Heldenstärke – Achtsamkeit, Entspannung, Lerncoaching
 Homepage: www.heldenstaerke.de und auf Instagram: [heldenstaerke](https://www.instagram.com/heldenstaerke)

2

Vorstellungsrunde

- Name
- Beruflicher Hintergrund
- Warum haben Sie sich für diesen Workshop entschieden?
- Wie sollte der Workshop aufgebaut sein, damit er für Sie gewinnbringend ist?

Anna-Maria Harlander Heldenstärke www.heldenstaerke.de

3

3-Stunden Workshop

- Aktuelle Relevanz
- Wissenschaftliche Hintergründe
- Praktische Übungen für Erwachsene
- Praktische Übungen für Kinder
- Zeit für Austausch
- Pausen

Anna-Maria Harlander Heilendstärke www.heilendstaerke.de

4

Aktuelle Relevanz

Warum ist das Thema Stressprävention in sozialen Berufen so wichtig?

Arbeitsbelastungen der Fachkräfte durch Rahmenbedingungen, Personalmangel, usw...

Gesellschaftlicher und finanzieller Druck auf Familien

Überbelastung der Kinder

Anna-Maria Harlander Heilendstärke www.heilendstaerke.de

5

Stressprävention und Selbstfürsorge

Gruppenaustausch 15 Minuten:

- Welche Methoden, Techniken oder Themenbereiche kennen Sie bereits?
- Welche Methoden setzen Sie bereits bei den Kindern ein?
- Was tun Sie nach einem stressigen Tag in der Arbeit?

Anna-Maria Harlander Heilendstärke www.heilendstaerke.de

6

Gefühle wahrnehmen

Gefühle greifbar machen

- Wie fühlt sich Stress an?
- Wo sitzt der Stress in deinem Körper?
- Welche Farbe hat Stress für dich?
- Wie fühlt sich Entspannung an?
- Wo spürst du die Entspannung im Körper?
- Welche Farbe hat Entspannung für dich?

Bilderbücher zum Thema Gefühle

- Das Farbenmonster
- Heute bin ich
- ...

Anna-Maria Harlander Holdenstärke www.holdenstaerke.de

7

Entspannungs-techniken

- Atemtechniken
- Zähltechniken
- Fantasiereisen
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- ...

Anna-Maria Harlander Holdenstärke www.holdenstaerke.de

8

Fantasiereisen

- Für Kinder sehr gut geeignet
- Rahmenbedingungen beachten: Atmosphäre, Raumgestaltung, Ruhe, Farben und Lichter, Musik und Naturgeräusche
- Bildhafte Vorstellung im Kindesalter sehr wichtig

Anna-Maria Harlander Holdenstärke www.holdenstaerke.de

9

Autogenes Training

- Inneres Aufsagen von bestimmten Formeln zur Körperbeeinflussung
- Wirkung auf den Körper und das Wohlbefinden
- Einbauen der Formeln in Geschichten für Kinder
- Warum das Autogene Training so erfolgreich ist

Anna-Maria Harlander Heidemühle www.heidemuehle.de

10

Die Formeln des AT

1	2	3	4	5	6	7
Die Ruheübung: Ich bin ruhig und entspannt	Die Schwereübung: Arme und Beine sind angenehm schwer	Die Wärmeübung: Arme und Beine sind angenehm warm	Die Atemübung: Mein Atem fließt ruhig und gleichmäßig	Die Herzübung: Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig	Die Leibübung: Mein Bauch ist angenehm warm	Die Stirnübung: Meine Stirn wird angenehm kühl

Anna-Maria Harlander Heidemühle www.heidemuehle.de

11

Autogenes Training für Erwachsene



Ich bin ganz ruhig – 30 Bildkarten zum Autogenen Training (Don Bosco Verlag)



Autogenes Training – mit CD (Gräfe und Unzer Verlag)



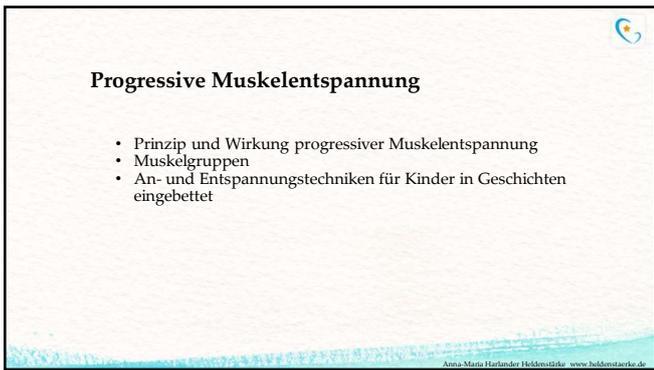
Grundschulkindern entspannen mit Autogenem Training (Verlag an der Ruhr)

Übung

12



13



14



15

Übung

Progressive Muskelentspannung für Kinder

Progressive Muskelentspannung mit CD Größe und Linzer Verlag

Handbuch der Progressive Muskelentspannung für Kinder (Leben lernen, Bd. 232)

Die Kinder-Yoga-Kiste (Hörner Verlag)

16

Bewegung

- Sport
- Achtsames Gehen
- Frische Luft an der Natur
- Waldbaden
- ...

Anna-Maria Harlander Holdenstärke www.holdenstaerke.de

17

Übung

Achtsames Gehen

Bildquelle: <https://achtsamkeitmeditation-mitbewusstheit.de/achtsamkeit-karte-wasser-aufgebot-erste.html>

18

Waldbaden



- Umgebung mit allen Sinnen intensiv wahrnehmen (Farben, Geräusche, Lichter, Duft, Fühlen)
- Stressreduktion durch Sinnesübungen, Zeit für sich selbst
- Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens
- Immunsystem durch ätherische Düfte und hohe Luftfeuchtigkeit gestärkt
- Vermehrung von Killerzellen / Aktivierung der Anti-Krebs-Proteine
- Regeneration der Augen (in die Weite sehen, natürliche Farben)

Was machen wir beim Waldbaden?

- Achtsamkeits- /Entspannungsübungen
- Kurze Spaziergänge durch den Wald
- Übungen, die du leicht in deinen Alltag integrieren kannst

Was machen wir beim Waldbaden nicht?

- Sport oder geführte Wanderungen
- Pflanzen- oder Baumkunde
- Therapie jeglicher Art

Anna-Maria Harlander Heidenstärke www.heidenstaerke.de

19



Meditation & Achtsamkeit

- 🔍
Fokus auf das Hier und Jetzt
- 🛖
Entspannung, Erholung
- 🧠
Gefühle, Gedanken, Handlungen bewusst spüren
- 😊
Alltagsübungen

Anna-Maria Harlander Heidenstärke www.heidenstaerke.de

20

Übungen

- Atemmeditation
- Gehmeditation
- Achtsames Essen
- Body-Scan
- Offenes Denken
- Retreats
- ...



Anna-Maria Harlander Heidenstärke www.heidenstaerke.de

21



22

positives Denken

- Resilienzübungen
- Mentaltraining (Mutsteine, Krafttiere, ...)
- Coaching
- ...

Anna-Maria Harlander Holdenstärke www.holdenstaerke.de

23

Die Stärkenhand

Umranden Sie auf einem Blatt Papier Ihre eigene Hand.
Ihre fünf Finger stellen nun verschiedene Stärken dar, welche Sie in die aufgezeichnete Hand schreiben können:

- ❖ Daumen: Eine Stärke, die von anderen geschätzt wird
- ❖ Zeigefinger: Eine Stärke, die auch anderen hilft
- ❖ Mittelfinger: Die allergrößte Stärke
- ❖ Ringfinger: Die wertvollste Stärke
- ❖ kleiner Finger: Eine kleine Stärke, die noch größer werden darf

Anna-Maria Harlander Holdenstärke www.holdenstaerke.de

24

Resilienz

- Widerstandsfähigkeit
- erfolgreicher Umgang mit belastenden Lebensumständen
- Risikofaktoren: biologisch, psychologisch, psychosozial
- Schutzfaktoren: Bezugsperson, eigene Kompetenzen

Anna-Maria Harlander Heidemarieke www.heidemarieke.de

25

Studien zur Resilienz

- 19 Längsschnittstudien
- Davon zwei nennenswerte in Deutschland:
 - Mannheimer Risikokinderstudie
 - Bielefelder Invulnerabilitätsstudie
- Bahnbrechendste Studie: Kauai-Studie



Anna-Maria Harlander Heidemarieke www.heidemarieke.de

26

Gruppenaustausch 10 Minuten:
unsere wichtigsten Erkenntnisse aus der Kauai-Studie

Studienergebnisse

resilientes Verhalten =	protektive Faktoren =
<ul style="list-style-type: none"> • Beziehungen eingehen • optimistische Lebenseinstellung • Arbeit, die sie erfüllt • geringere Todesrate • weniger chronische Gesundheitsprobleme • weniger Scheidungen 	<ul style="list-style-type: none"> • emotionale Bezugsperson • einen stabilen Familienzusammenhalt • eine gute Schulbildung • hohe Sozialkompetenzen • positive Selbstwirksamkeitserwartungen

Anna-Maria Harlander Heidemarieke www.heidemarieke.de

27

Meine Stärkebilanz

Fragetechniken für positives Denken:

- Was gelingt mir gut in meiner Arbeit?
- Was tue ich, um mir die Lust und Kraft an der Arbeit zu erhalten?
- Was tue ich, um die Stärken anderer zu stärken?

→ In Teamsitzungen einbauen, positive Feedbackrunden gestalten

Anna-Maria Harlander Höflichkeitstrainerin www.hoeflichkeitstrainer.de

28

Dankbarkeit

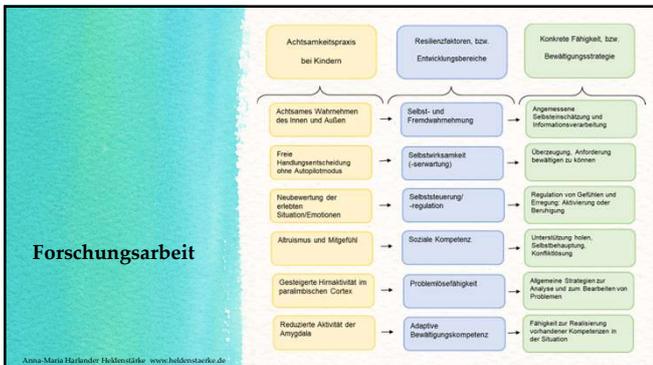
- ❖ Was ist für mich ein gut gelebter Tag?
- ❖ Wofür möchte ich MIR Danke sagen?

3-Minuten Tagebuch

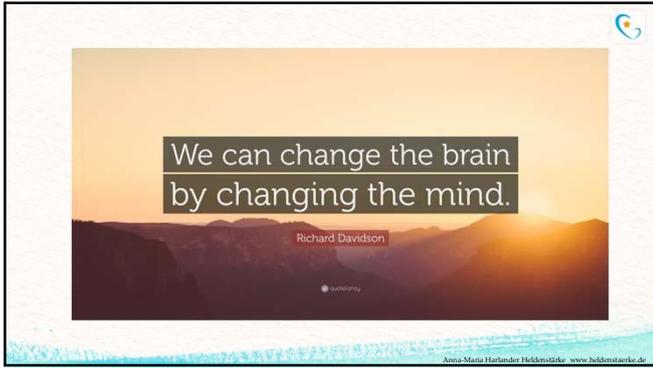
- ❖ Wer war heute besonders freundlich zu mir?
- ❖ Was hat mich heute überrascht?
- ❖ Darauf bin ich heute stolz: _____

Anna-Maria Harlander Höflichkeitstrainerin www.hoeflichkeitstrainer.de

29



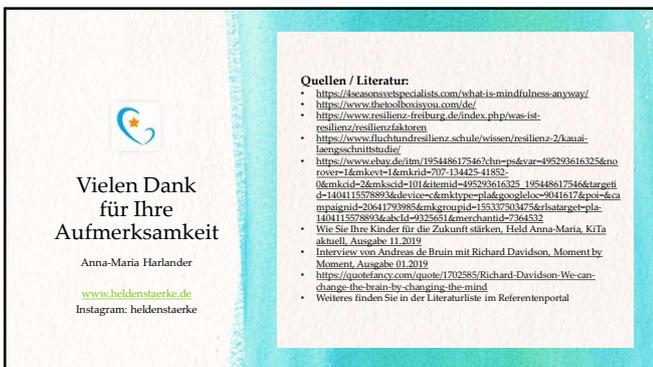
30



31



32



33

Münchner Symposion Online
Frühförderung 02. März 2024 

12:45 Uhr

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Gemeinsamer Abschluss im Vortragsraum:
"Und später mittendrin..." – Interview mit Schauspielerin
Luisa Wöllisch
