

## Hilfe bei Stress und Belastung in St. Ottilien

- 09.00 Uhr            **Beginn** (Treffpunkt: Pausenhalle des Rhabanus-Maurus-Gymnaiums)
- Begrüßung / Kennenlernen
- 09.20 Uhr            **Kurzvortrag: „Stress“**
- Fragen zum Thema / Diskussion / Erfahrungsaustausch
- 10.00 Uhr            **Atementspannung**
- Einführung  
Übung  
Erfahrungsaustausch
- Weiterführung: Atementspannung als Einschlafhilfe
- 10.40 Uhr            **Kaffeepause**
- 11.00 Uhr            **Situationen stressfrei(er) gestalten**
- Kreativ nach Lösungen suchen – Übungen zu lösungsorientierten Aktivitäten zur Beseitigung / Verminderung von Stressbelastungen
- Fähigkeiten ausbauen, dass weniger Stressbelastungen entstehen: z.B. Kommunikation / Rhetorik – Übungen zur Förderung der Gesprächsfähigkeit
- Anregungen zu persönlicher Weiterbildung
- 12.00 Uhr            **Die Macht der Gedanken**
- „Nicht die Dinge beunruhigen uns, sonder unsere Meinung von den Dingen“ (Epiktet).
- 12.30 Uhr            **Mittagspause**
- Mittagessen / Rundgang durch die Klosteranlagen
- 14.00 Uhr            **Das Denken ändern (1): Negative mentale Vorgänge stoppen**
- „Grübelstopp“: Einführung / Übung
- alternativ:
- Hilfreiche Bewältigungsformen von Ärger und Wut: Information / Erfahrungsaustausch / Anregungen

14.45 Uhr      **Atementspannung**

Übung

15.00 Uhr      **Kaffeepause**

15.30 Uhr      **Das Denken ändern (2): Positive mentale Vorgänge fördern**

Bewusste Hinwendung zum Guten – Übungen zu Förderung einer positiven Sicht der Welt und der eigenen Person

Schwierigkeiten als Herausforderung und als Wachstumschance sehen lernen – Übungen

Tun, was Freude macht – Erfahrungsaustausch / Anregungen

16.15 Uhr      **Einführung in das mentale Training**

Praktische Übungen unter Einbeziehung der **Atementspannung**

17.00 Uhr      **Abschluss**

Anregungen / Kritik

Für Interessierte:

18.00 Uhr      **Vesper** in der Klosterkirche