

Der Körper als Ressource - Wege zu Selbstregulation und Stressmanagement

Der Berufsalltag ist immer wieder bestimmt von Hektik, Stress und Unruhe. Wie ist es möglich inmitten oder auch nach diesen Turbulenzen wieder in Balance und zu einem Gefühl von Ruhe und Entspannung zu kommen? Wie können Körperinterventionen dabei hilfreich eingesetzt werden?

Inhalte

Wenn der Stress und die Belastungen im Alltag zunehmen, werden Ressourcen häufig aus den Augen verloren und es wird auf Strategien zurückgegriffen, die das hohe Stressniveau eher aufrecht erhalten als es zu senken. Anstelle von Selbstmitgefühl wird der Umgang mit sich dann oft bestimmt durch innere Kritiker und Antreiber, wodurch der Druck eher noch verstärkt wird und der Stress weiter zunimmt. Meist sind diese Verhaltensweisen auf einer kognitiven Ebene zu genüge reflektiert, besprochen und „durchgedacht“, und trotzdem fällt die Veränderung der eigenen Muster schwer. Weil reden eben manchmal auch nicht weiterhilft, können an dieser Stelle körperliche Interventionen unterstützend sein um dadurch vom „darüber Reden“ zum „direkten Erleben“ zu kommen. Dieser (somatische) Zugang hilft dabei Ruhe, Zentriertheit und Stabilität wahrzunehmen, nicht als mentales Konzept, sondern verkörpert. Das ist eine wichtige Ressource um im Sinne der Resilienz in einem anspruchsvollen Arbeitsumfeld weiterhin engagiert und mit Freude tätig zu sein. Mehrere Methoden betonen die Wichtigkeit den Körper in die Arbeit miteinzubeziehen (vgl. u.a. Somatic Experiencing von Peter Levine, Focusing von Eugene Gendlin sowie Anwendungen zur Regulation des Nervensystems von Deb Dana). In diesem sehr praktisch angelegten Seminar werden eine Auswahl an körperorientierte Interventionen vorgestellt. Diese können zur Stress- und Selbstregulation danach selbstständig eingesetzt werden. Die vorgestellten Übungen haben sowohl das Ziel zur Aufrechterhaltung der eigenen Psychohygiene beizutragen als auch die therapeutisch beratende Tätigkeit zu bereichern. Sie können in weiterer Folge gut in die Arbeit mit Klient.innen integriert werden und erweitern somit den eigenen „Methodenkoffer“.

Ziele

- Stärkung der eigenen Ressourcen
- Erlernen von Methoden zur Stress- und Selbstregulation
- Erlernen körperorientierter Interventionen
- Erhöhung der eigenen Resilienz
- Vermittlung des aktuellen Forschungsstands
- Transfer in den Berufsalltag

Methodik

Je nach Bedarf der Teilnehmer:innen werden die Übungen ergänzt durch kurze Theorieinputs zu den Themen Entstehung und Umgang mit Stress, Selbstregulation und Resilienz. Um einen guten Transfer in den Alltag zu ermöglichen wird sich das Seminar so nah wie möglich am beruflichen Alltag der Teilnehmer:innen orientieren und Raum für Austausch bieten.

Sollte das Wetter es zulassen, werden wir Übungen auch im Freien machen.

Zielgruppe

Berater:innen, Betreuer:innen, Sozialarbeiter:innen, Psycholog:innen, Psychotherapeut:innen und Ärzt:innen.

ReferentIn

MMag. Philipp Zimmermann

Ist seit 2008 als Klinischer- und Gesundheitspsychologe sowie Arbeitspsychologe tätig. Als Soziologe hat er Erfahrung im Bereich der Gesundheitsforschung.

Ausbildung in Somatic Experiencing (Peter Levine), Focusing (Eugene Gendlin) und MBSR (Jon Kabat-Zinn).

Derzeit beschäftigt in der Stressambulanz Sanatorium Hera, in eigener Praxis (Psychologische Therapie, Supervision, Coaching) und als Vortragender. Seit 15 Jahren Erfahrung in Meditation und Achtsamkeit. Regelmäßige Teilnahme an Retreats und mehrere Aufenthalte in buddhistischen Zentren in Europa und den USA.

Facts

Kosten

€ 440,00 inkl. 10% MwSt.

Anmeldeschluss

01.12.2026

Ort

pro mente Akademie GmbH
Schönbrunnerstraße 13/30
1050 Wien

Termine

07.12.2026 - 08.12.2026

Mo,Di 09:00-17:00 Uhr (16UE)

Anzahl der Teilnehmerinnen

mind. 8, max. 16 Personen

Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH
Seidengasse 20/2, 1070 Wien
T +43 1 235 00 34
info@promenteakademie.at
www.promenteakademie.at