



# Balance in Bewegung

Dipl. Psych. Astrid Wilhelm

## Mitarbeiter- und Teamseminare



### Selbstverteidigung gegen Stress - Stressbewältigung nach dem Budô-Prinzip

Was hat Stressbewältigung mit Selbst-verteidigung zu tun? In den Kampfkünsten (*Budô*) wird daran gearbeitet, Körper und Geist in Einklang zu bringen, um optimal auf einen Angriff reagieren zu können. Durch vollständige Präsenz im gegenwärtigen Moment, die richtige Intuition und eine gute Technik gelingt es dem Kämpfer, sich im Geschehen souverän zu bewegen, und sich zu schützen. Mentale Stärke und Widerstandsfähigkeit helfen ihm, der Konfrontation standzuhalten, und sich nicht aus dem Gleichgewicht bringen zu lassen.

Die Prinzipien des *Budô* eignen sich gut, um zu veranschaulichen, wie es aus einer Grundhaltung der Achtsamkeit heraus möglich ist, gelassener mit Druck und Stress umzugehen und von Moment zu Moment zu entscheiden, was sinnvoller Weise zu tun ist. Die dafür benötigten Fähigkeiten sind trainierbar.

Im Workshop werden praktische Anwendungen von *Budô*-Wissen zur Regulierung eigener Stressreaktionen vermittelt: Achtsamkeit und Meditation, Reaktionstraining und mentales Training sind als Methoden gut geeignet, um in Stresssituationen die nötige Distanz zu gewinnen und aus einer Haltung gelassener Präsenz zu reagieren.

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Teams

**Zeitraumen:** 2 Tage in Folge

**Ziel:** Selbstschutz vor stressbedingter Überlastung

**Inhalte:**

#### Stressbewältigung ist Selbstverteidigung

- Selbstschutz vor stressbedingter Überlastung
- Widerstandsfähigkeit und Krisenfestigkeit
- Nachhaltiger Umgang mit Ressourcen

#### Körperreaktionen beeinflussen

- Balance als Körpererfahrung - standfest und flexibel sein - Haltung und Stimmung
- Anspannung und Entspannung im richtigen Maß - Muskeltonus und Atmung regulieren
- Druck ausgleichen - Nachgeben oder Gegenhalten - was führt wozu?

#### Gedanken und Gefühle regulieren

- Achtsame Selbstwahrnehmung - Stressoren erkennen und beeinflussen
- Hilfreiche Gedanken entwickeln - sich distanzieren und neu fokussieren

#### Verhaltensmuster hinterfragen - sinnvoll handeln

- Problematische Verhaltensmuster identifizieren
- Resilient werden - Widerstandsfähigkeit und Stabilität stärken
- Transfer in den Alltag - Stressbalance in der Kampfkunst und im Alltag

#### Methoden:

Vortrag, Diskussion, Selbsterfahrung, Erfahrungsaustausch, Selbstsicherheitstraining, Mentales Training, Techniken zur Selbstverteidigung aus Karate und Ryu Sui Ken

#### Referentin:

Dipl. Psychologin Astrid Wilhelm, approbierte psychologische Psychotherapeutin, Trainerin und Coach für Mitarbeiterführung, Gesundheitsmanagement und die Optimierung von Kommunikation in Teams und Institutionen.

Lehrerin für Taijiquan und Qi Gong, 4. Dan Karate