

## Stressbewältigung und Entspannung

Fast jeder Mensch kennt das Phänomen: Schnell noch etwas erledigen, zum nächsten Termin hetzen, viele Aufgaben gleichzeitig erledigen, Streit mit anderen Menschen, Zukunftsangst, hohe Anforderungen an die eigenen Fähigkeiten, Hektik oder Lärm. Stress ist allgegenwärtig.

Die situativen Bedingungen, die physiologische und psychologische Stressreaktionen auslösen, sind individuell sehr verschieden und kaum vorhersagbar. So kann jemand Straßenlärm als Belastung, den Lärm spielender Kinder dagegen als unbelastend empfinden. Bei jemand anderem kann es genau umgekehrt sein oder der Person geht es zu diesem Zeitpunkt so gut, dass keine der beiden Situationen als Stress wahrgenommen wird. Die Empfindung von Stress (ebenso wie von Entspannung) ist somit sehr individuell.

### **Inhalte der Stressbewältigung und Entspannung in der Gesundheitsförderung:**

- Stressbewältigung/Entspannung durch Sport und Bewegung
- Unterstützung beim Stressmanagement in der individuellen Lebensführung (mit Mitteln des Sports und von Bewegung)

### **Beispiele für die Stressbewältigung/Entspannung durch Sport und Bewegung**

- Übungsformen zur moderaten Ausdauerförderung im Wasser, im Freien und in der Halle wie z.B. (meditativen) Aquajogging, Walking, Nordic-Walking, Jogging etc.
- Spielformen und Übungen zur Förderung der Ausdauer und Entspannung
- Funktionelle Dehn- und Kräftigungsgymnastik zur Entspannung (Entspannungsgymnastik)
- Übungs- und Spielformen zur Förderung der Kraftausdauer, z.B. (Entspannungs-) Stations-Training
- Übungs- und Spielformen zur Förderung der Koordination, z.B. Aerobicformen zum Entspannen
- Übungs- und Spielformen zur Verbesserung der Beweglichkeit, z.B. Dehn- und Mobilisationsübungen zur Entspannung

## Beispiele Stressbewältigung mit Hilfe sportnaher Entspannungstechniken

- Massagen
- Progressive Muskelentspannung
- Körperreisen
- Bewegungs-Meditation (z.B. meditativer Tanz)
- Körperwahrnehmungs- und Körpersensibilisierungsübungen
- Muskeldehnung/-schüttelungen / Stretching
- Elemente aus: Yoga, Pilates, Tai Chi, Feldenkrais, Qi Gong, Eutonie, Bioenergie, Reiki etc.

Folgende Dokumente aus dem Manual eignen sich als Handout für die Teilnehmer/-innen eines Präventionskurses:

---

[Grundlagen](#) Die Bedeutung der Prävention für die Stressbewältigung und Entspannung

---

[Ziele und Inhalte \(pdf\)](#) Von den Kernzielen, Themen und Inhalten zur Kunst der Verbindens

---

[Didaktik und Methodik \(pdf\)](#) Wissen vermitteln und den Bezug zum Alltag finden

---

[Das Angebot \(pdf\)](#) mit 12 Einheiten

---

[Beispielstunde \(pdf\)](#) 4. Einheit Walking

---

[Beispielstunde \(pdf\)](#) 6. Einheit Reduktion der Belastung

---

[Beispielstunde \(pdf\)](#) 8. Einheit Schultern und Nacken

---

[Handreichung für TN \(pdf\)](#) 30 Gründe sich zu bewegen

---

[Handreichung für TN \(pdf\)](#) Atempause

---

[Handreichung für TN \(pdf\)](#) Dehnungspause

---

[Handreichung für TN \(pdf\)](#) Das Bewegungstagebuch

---

[Handreichung für TN \(pdf\)](#) Progressive Muskelrelaxation

---

[Handreichung für TN \(pdf\)](#) Tipps für den Alltag

---

[Handreichung für TN \(pdf\)](#) Tipps für die sportliche Freizeit

---

[Handreichung für TN \(pdf\)](#) Risiko- und Schutzfaktoren

---

[Handreichung für TN \(pdf\)](#) Das Stresstagebuch

---

[Handreichung für TN \(pdf\)](#) Moderates Herz-Kreislauf-Training

---

## **Praxisbeispiele**

[Stundenbeispiele zum Thema "Stressbewältigung und Entspannung" in der Gesundheitsförderung/Prävention](#)