

## Seminarleitung:



**Marlies Grasmann**

Praxis für Supervision und  
Burnout-Prävention



[www.vom-willen-zum-weg.de](http://www.vom-willen-zum-weg.de)  
[www.zeit-fuer-burnout-praevention.de](http://www.zeit-fuer-burnout-praevention.de)

- B.A. Soziale Verhaltenswissenschaften  
Schwerpunkt: Arbeits- und Organisationspsychologie
- Dipl. Informatikerin (FH)
- **systemische Beraterin** (Zentrum für Systemische Forschung Heidelberg)
- Weiterbildung in **tiefenpsychologischer Traumarbeit** bei Dr. Helmut Hark
- Teilnahme an Weiterbildung „Heilpraktikerin für Psychotherapie“
- **Entspannungspädagogin** (§20 SGB V)
- **Stressbewältigungstrainerin** (§20 SGB V)
- **Resilienztrainerin** (§20 SGB V)
- Seit 2010 in eigener Praxis für Supervision und Burnout Prävention

## Anmeldung:

**per Email an:**  
[info@vom-willen-zum-weg.de](mailto:info@vom-willen-zum-weg.de)

**per Post an:**  
Marlies Grasmann  
Auf dem Hövel 8  
58285 Gevelsberg

oder **per Telefon** unter:  
02332 843516



## Seminar-Orte:

### Psychologische Praxis am Tierpark

Hagenerstr. 38  
44225 Dortmund  
Anfahrt siehe  
<http://www.praxis-am-tierpark.de/html/anfahrt.html>

### Energiezentrum (Raum für Entfaltung)

Auf der Dickend 31  
58300 Wetter (Ruhr)  
Anfahrt siehe  
<https://www.energiezentrum24.de/kontakt/>

### Mitzubringen sind:

- Bequeme Kleidung
- Warme Socken oder Hausschuhe
- Eventuell Meditationskissen

### Erlauben Sie sich einen Kurs...

... er wird Ihnen **Impulse geben** um sowohl mental als auch körperlich mehr zu entspannen und **damit Resilienz (Widerstandskraft)** für den **Alltag** aufzubauen. Die Kurse ersetzen keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Sie sind als Präventionsmaßnahme gedacht und werden von vielen Krankenkassen gefördert.



**Marlies Grasmann**

Praxis für Supervision und  
Burnout-Prävention

## Mehr Gelassenheit...



## ...durch das zertifizierte Stressimpfungs-Training

(nach Meichenbaum, Kaluza, Kabat-Zinn)

in Verbindung mit  
**Achtsamkeit**

**Termine:** siehe Beilage oder auf  
<http://www.vom-willen-zum-weg.de/>

**Anzahl Teilnehmer:** 6 bis maximal 10

**Kostenbeteiligung**  
durch Krankenkassen möglich



## Kursbeschreibung

### Stressbewältigungs-Training (9\*1,5h)

Bei der Methodik des Trainings handelt es sich um ein multimodales Stressimpfungstraining mit einer Kombination aus den Konzepten von Meichenbaum, Kaluzza und John Kabat-Zinn. Die Methoden zielen auf eine **Einstellungs- und Verhaltensänderungen** ab. Eine wesentliche Rolle spielen dabei auch Kognitive Techniken und Bewertungen, so dass

- ...Protektive Schutzfaktoren aufgebaut,
- ...Stressbelastungen reduziert
- ...und Gesundheitsförderliches Verhalten aufgebaut werden können.



**Das Besondere** an dem Kurs ist die **Verbindung** von anerkannten Methoden mit dem Prinzip der **Achtsamkeit...**



Achtsamkeit ist eine Basiskompetenz, die jeder in sich trägt. Sie inspiriert uns zu einer offenen, wertfreien Haltung. Sie lehrt uns Körper, Gedanken und Gefühle in einer wohlwollenden, neugierigen Haltung wahrzunehmen und sich damit voll **im Hier und Jetzt** zu verankern. Dies hilft Abstand von lästigen, stressproduzierenden Gedanken zu nehmen. Durch die wohlwollende innere Beobachterposition wird Distanz zum Problem geschaffen und neue Wege können sichtbar werden.

### Wir nehmen uns Zeit ...

- ... zum ankommen und herunterfahren
- ... zum spüren unseres Körpers
- ... für Achtsamkeit und Atmung
- ... gelassen im Hier und Jetzt zu sein
- ... wohlwollend achtsam zu beobachten
- ... Gelerntes in den Alltag zu integrieren

So lernen sie gelassener, gesundheitsbewusster und sicherer mit Stressbelastungen umzugehen.

*"Vom Willen  
zum Weg"* 



## Kursinhalt

Der Kurs hat folgende Inhalte:

1. Stressanalyse, Stress-Theorien, Zielfindung
2. Bewältigungsstrategien
3. Genusstraining, Entspannung
4. Kognitive Techniken, Gedankenstopp etc.
6. Problemlösetraining und Ressourcen
7. Gewaltfreie Kommunikation
8. Zeit- und Selbstmanagement
9. Achtsamkeit

In den Übungen orientieren wir uns an individuelle Stressprobleme der Teilnehmenden, um den Transfer in den Alltag zu erleichtern.

### Welche Ziele hat dieser Kurs?

- ungünstige Gedanken und Verhalten erkennen
- Vermeidung von Krankheiten als Folge von chronifiziertem Stressempfinden
- Stärkung individueller Bewältigungskompetenzen
- höhere Flexibilität im Umgang mit Belastungen
- Senkung des Erregungsniveaus

### Für wen ist der Kurs geeignet?

Der Kurs richtet sich an Menschen mit unterschiedlichsten Stressbelastungen im familiären oder beruflichen Umfeld.

Bei **akuten körperlichen** oder **psychischen Erkrankungen** muss die Teilnahme **vorher mit einem Arzt** abgeklärt werden.