



## **„Stressbewältigung – Gelassen und sicher im Stress“ nach Prof. Kaluza**

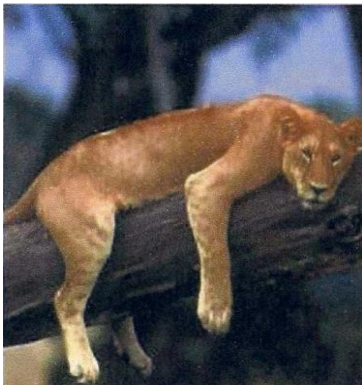
*Stress macht müde, unzufrieden, gereizt und führt langfristig zu Erschöpfungszuständen bis hin zum Burn out und vielfältigen Erkrankungen. Dahinter stehen zunehmende Leistungsanforderungen in Beruf und Familie, erhöhter Arbeitsumfang, Zeitdruck und soziale Konflikte, wir müssen stets erreichbar und verfügbar sein.*

Nicht abgebaute körperliche Energie und gesundheitliches Risikoverhalten begünstigen Herz-Kreislauf-Erkrankungen zusätzlich enorm.

Gegen Stress und seine krankmachenden Folgen kann man jedoch selbst aktiv und auch lebenslang etwas tun.

Umfassende Forschungen haben immer wieder gezeigt, dass zur guten Stressbewältigung auf Dauer das Erlernen eines Entspannungsverfahrens alleine nicht ausreicht.

Viele „Stressverstärker“ spielen sich im Kopf ab: Ungeduld, Perfektionismus, ein hohes Kontrollbedürfnis und Selbstüberforderung.



Sie lernen in diesem Kurs in einer Gruppe, Ihre eigenen Denk- und Handlungsmuster in Stresssituationen zu erkennen und in einem Problemlösetraining wirkungsvoll zu beeinflussen. Daneben spielen Entspannung, Regeneration und Erholung eine Rolle, ebenso wie richtige Zeiteinteilung, der Umgang mit den inneren Stressverstärkern wie Perfektionismus und Kontrollbedürfnis und schließlich „Notfall“-Strategien.

Gearbeitet wird mit dem bewährten **Programm „Gelassen und sicher im Stress“ nach Prof. Dr. Kaluza**, für das umfangreiche Erfahrungen aus 20 Jahren praktischer Anwendung, Erprobung und Weiterentwicklung vorliegen.

Sie erhalten zum Kurs umfangreiche schriftliche Informations- und Trainingsmaterialien.

Die **Kursleiterin** ist approbierte Psychologische Psychotherapeutin und von Prof. Kaluza ausgebildete sowie durch **die gesetzlichen Krankenkassen zugelassene Kursleiterin**. Bei privaten Kassen bitte anfragen!

**Kursdauer:** 7 Abendveranstaltungen á 1,75 Stunden ab 19 Uhr  
**nächster Kurs voraussichtlich ab ca. Februar 2010**  
**Mehrgenerationenhaus (Stadtjugendhaus)**  
**Mühlhausen, Puschkinstraße 8**

**Kosten:** 100,- € - teilweise/vollständige Kostenerstattung durch gesetzliche Krankenkassen

**Anmeldung und Infos über K. Pribsch (03601/406390, 0170/7753214)**  
**oder per E-Mail: KirstenPribsch@t-online.de - www.atelier-kirsten-pribsch.de**