



Kurskonzept
„Stressbewältigung durch Resilienz-Training
in der Natur“

Ein Präventionsangebot nach § 20 ABS. 4 Nr. 1 SGB V

Anbieterin:
Jasmin Schlimm-Thierjung
Deutsche Akademie für Waldbaden & Gesundheit
Kellereistraße 1
67487 St. Martin

Inhaltsverzeichnis

Thema	Stressbewältigung durch Resilienz-Training in der Natur
Zielgruppe	Gesunde Versicherte mit Stressbelastungen, die lernen wollen, mit Hilfe der Natur zu physischer und psychischer Widerstandskraft zu kommen.
Teilnehmerzahl	6 bis maximal 14
Anzahl der Kurseinheiten	8
Dauer der Kurseinheiten	90 Minuten
Themen der Unterrichtseinheiten:	
Unterrichtseinheit 1	Natur-Resilienz-Training
Unterrichtseinheit 2	„Der Resilienz-Baum“ – Resilienz-Wurzel „Achtsamkeit“
Unterrichtseinheit 3	Resilienz-Wurzeln „Optimismus“ und „Akzeptanz“
Unterrichtseinheit 4	Resilienz-Wurzel „Selbstwirksamkeit“
Unterrichtseinheit 5	Resilienz-Wurzel „Beziehungspflege“
Unterrichtseinheit 6	Achtsamkeitstraining
Unterrichtseinheit 7	Solo-Zeit und Resilienz-Wurzel „Kreatives Lösungsdenken“
Unterrichtseinheit 8	Resilienz-Wurzel „Zielorientiertes Handeln“

Kurseinheit 1 – Natur-Resilienz-Training

Zeit (min.)	Thema	Ziel	Übung
10 min.	Begrüßung durch die Kursleitung Erläuterung des Kursablaufs und der Kursregeln	Kennenlernen der Kursleitung und des Kursverlaufs	Persönliche Vorstellung Erkunden der Erwartungen und Motivation der Teilnehmerinnen und Teilnehmer kurze Vorstellung der Inhalte der kommenden Kurseinheiten
15min.	Vorstellungsrunde der Teilnehmerinnen und Teilnehmer	Kennenlernen der weiteren Teilnehmerinnen und Teilnehmer Schildern von Erwartungen und Motivationen	Teilnehmerinnen und Teilnehmer stellen sich mit einem Naturgegenstand, der Ihre Person repräsentiert, vor. Was sagt dieser Gegenstand über mich aus? Welche Aspekte meiner Persönlichkeit spiegelt er wider?
10 min.	Den Alltag bewusst hinter sich lassen	Erarbeiten eines bewussten körperlichen Entspannens	Lockern von Muskeln, Gelenken und Blockaden Klopfen und Abstreifen mit anschließender bewusster Erdung
20 min.	Einstieg in das Thema Natur und Resilienz – Was ist das und wie passt das zusammen?	Erläutern von „Natur und Resilienz“ Schildern der Unterstützungskräfte der Natur bei der Stressbewältigung	Vortrag mit Inhalten aus: <ol style="list-style-type: none"> 1. Attention Restoration Theory (Kaplan) 2. Psychoevolutionäre Theorie (Ulrich) 3. Biophilia-Effekt (Wilson) Brainstorming: „Unterstützungskraft der Natur zur Stärkung der inneren Widerstandskräfte zur Stressbewältigung“
15 min.	Resilienz-Test	Kennenlernen des eigenen Resilienz-Levels Erläutern des bedingten Wahrheitsgehalts von Tests	Durchführung des Resilienz-Tests Information: grundsätzliches, allgemeines, kritisches Hinterfragen von Testergebnissen
10 min.	Wahrnehmungsübung Entschleunigen – vom schnellen zum schlendern-des Gehen	Beschreiben wie sich unterschiedliche Geschwindigkeiten des Gehens anfühlen	Anleitung: schnell beginnend und bei jedem Erklingen der Zimbel einen „Gang zurückzuschalten“ – bis alle in der Langsamkeit ankommen. Teilnehmerinnen und Teilnehmer auffordern zu beschreiben, wie sich verschiedene Geschwindigkeiten anfühlen und wie sie die Wahrnehmung beeinflussen.
10 min.	Abschlussritual Hausaufgaben für den Transfer in den Alltag	Kennenlernen eines Rituals Anregung zur Selbstreflexion Vermittlung von Freude an achtsamer Bewegung in der Natur Impuls für das eigene Üben	Abschluss in Dankbarkeit (das Ritual ist bei allen Kurseinheiten gleich) Hausaufgabe: Langsames Gehen in den Alltag integrieren

Kurseinheit 2 – „Der Resilienz-Baum“ – Resilienz-Wurzel „Achtsamkeit“

Zeit (min.)	Thema	Ziel	Übung
10 min.	Begrüßung der TN	Beschreiben , wie das bisher Gelernte in den Alltag integriert wurde	„Hausaufgaben-Blitzlicht“ TN erzählen, ob, wie oft und wo sie in der letzten Woche langsames Gehen geübt haben
15min.	Die Atmung	Kennenlernen des bewussten Atmens	Theorie: <ol style="list-style-type: none"> 1. Atem als Teil der Achtsamkeit 2. Bedeutung der Atmung 3. entspannendes und stressabbauendes Atmen 4. Bauch- und Zwerchfellatmung Praxis: Atem beobachten, wechselnden Atemrhythmus bewusst einsetzen, Reflexion
10 min.	„Reise durch den Körper“	Erarbeiten eines bewussten körperlichen Entspannens	Achtsamkeitsübung Body Scan im Stehen Als Möglichkeit der Entspannung und Stressbewältigung
25 min.	Ansatz der Salutogenese Der Resilienz-Baum	Erläutern des theoretischen Ansatzes der Resilienz und Salutogenese	Theorie: Ansatz Antonovsky Vorstellung des Resilienz-Baums mit seinen Wurzeln <ol style="list-style-type: none"> 1. Optimismus 2. Akzeptanz 3. Achtsamkeit 4. kreatives Lösungsdenken 5. zielgerichtetes Handeln 6. Selbstwirksamkeit 7. Beziehungspflege seinem Stamm (mein Selbst-mein ich) und seinem Kronengeflecht (Wünsche für ein erfülltes, zufriedenes und sinnhaftes Leben) als Hilfsmittel zur Stressbewältigung
10 min.	Wahrnehmungsübung: Resilienz-Wurzel „Achtsamkeit“	Ableiten der Resilienz-Wurzel „Achtsamkeit“ mit Hilfe der Wahrnehmung	Wahrnehmungsübung zu Sehen/Hören, Reflexion der Gruppe Theorie: Definition, 5-Elemente-Zirkel, Wirkung der Achtsamkeitspraxis als Hilfsmittel zur Stressbewältigung
10min.	Entspannungsübung: Baummeditation	Wahrnehmen der eigenen Entspannung	Baummeditation
10 min.	Abschlussritual	Demonstrieren eines Rituals Anregung zur Selbstreflexion Impuls für das eigene Üben	Abschied in Dankbarkeit Hausaufgabe: bewusstes Atmen/Tag

Kurseinheit 3 – Resilienz-Wurzeln „Optimismus“ und „Akzeptanz“

Zeit (min.)	Thema	Ziel	Übung
10 min.	Begrüßung der TN	Beschreiben , wie das bisher Gelernte in den Alltag integriert wurde	„Hausaufgaben-Blitzlicht“ TN erzählen, welche Erfahrungen Sie mit der Hausaufgabe gemacht haben.
10min.	Well-Being/Wohlbefinden	Kennenlernen von Well-Being	Well-Being-Übungen zur Verbesserung der Stimmung
10 min.	Den Alltag bewusst mit Bewegung hinter sich lassen	Ableiten , was beim Zusammenspiel von Bewegung und Atmung im Körper passiert	Qigong Bewegung und Atmung zusammenbringen mit den Übungen: – das Herz öffnen – Himmel und Erde verbinden
30 min.	Resilienz-Wurzel „Optimismus“	Erläutern des theoretischen Ansatzes der Resilienz-Wurzel „Optimismus“	Theorie: Optimismus ist lernbar – Tipps für den Alltag in Entspannung 4 Fragen zum Wahrheitsgehalt (The Work/Byron)
10 min.	Resilienz-Wurzel „Akzeptanz“	Erläutern des theoretischen Ansatzes der Resilienz-Wurzel „Akzeptanz“	Akzeptanz im Alltag Brainstorming zu „Was bedeutet Akzeptanz“
10min.	Entspannungsübung: Licht und Schatten	Wahrnehmen der eigenen Entspannung	Mit Wärme, Wind und Licht steigt die Zuversicht und sinkt der Stresslevel
10 min.	Abschlussritual	Anwenden eines Rituals zur Stressbewältigung Anregung zur Selbstreflexion Impuls für das eigene Üben	Abschied in Dankbarkeit Hausaufgabe: Glücksbohnen zählen Ritual für alle Kurseinheiten gleich Bohnensäckchen aus

Kurseinheit 4 – Resilienz-Wurzel „Selbstwirksamkeit“

Zeit (min.)	Thema	Ziel	Übung
10 min.	Begrüßung der TN	Einordnen , welchen Einfluss das bisher Gelernte in Bezug auf den Umgang mit Stress hat.	„Hausaufgaben-Blitzlicht“ TN erzählen, welche Erfahrungen Sie mit der Hausaufgabe gemacht haben.
10min.	Resilienz-Wurzel „Selbstwirksamkeit“	Erläutern des theoretischen Ansatzes der Resilienz-Wurzel „Selbstwirksamkeit“	Theorie: Bedeutung von Selbstwirksamkeit und wie sie gestärkt werden kann.
10 min.	Well-Being-Übung	Nutzen von Well-Being-Übungen zur Stressbewältigung	gegenseitiges Abklopfen, Abstreifen und Loben
40 min.	Gedankenblume – Selbstbild: Stärken erkennen, raus aus der Opferrolle	Einordnen der eigenen Fähigkeiten und Stärkung des Glaubens an sich selbst	Die 4 Himmelsrichtungen – Was sind meine Leidenschaften? Was gibt mir Halt? Was sind meine Ziele? Was ist mir wichtig im Leben? Bearbeiten des Übungsblatts, Austausch mit dem Partner im Hinblick auf Stressbewältigung und Entspannung.
5 min.	Selbstfürsorge: Zeit für mich!	Erkennen der Notwendigkeit von Selbstfürsorge	Schlendernder Spaziergang in Stille Erkenntnisse aus vorheriger Übung individuell noch einmal in Bewegung nachwirken lassen.
5 min.	Selbstfürsorge: Zeit für mich!	Erkennen der Notwendigkeit von Selbstfürsorge	Bewegung nachwirken lassen und Entspannung wahrnehmen
10 min.	Abschlussritual	Bestimmen welchen Einfluss ein Ritual bei der Stressbewältigung hat Anregung zur Selbstreflexion Impuls für das eigene Üben	Abschied in Dankbarkeit Hausaufgabe: „Ich belohne mich selbst.“

Kurseinheit 5 – Resilienz-Wurzel „Beziehungspflege“

Zeit (min.)	Thema	Ziel	Übung
10 min.	Begrüßung der TN	Einordnen , welchen Einfluss das bisher Gelernte in Bezug auf den Umgang mit Stress hat.	„Hausaufgaben-Blitzlicht“ TN erzählen, welche Erfahrungen Sie mit der Hausaufgabe gemacht haben.
10 min.	Resilienz-Wurzel „Beziehungspflege“	Erläutern des theoretischen Ansatzes der Resilienz-Wurzel „Beziehungspflege“	Bedeutung von Beziehungen 5-Säulen der Empathie
30 min.	Atmen-Zentrieren-Verwurzeln Walk & Talk Ideenfass	Beurteilen wie ein verbaler Austausch vergangener Herausforderungen des individuellen Stresslevels beeinflusst	Atem beobachten und zählen TN erzählen sich gegenseitig die High- und die Lowlights der zurückliegenden Woche und wie sie mit den Herausforderungen umgegangen sind
20 min.	Wirkung der Natur auf Körper, Geist und Seele	Analysieren der eigenen Erfahrungen in der Stressbewältigung und vergleichen mit den Forschungsergebnissen	Erfahrungen der TN aus den Naturerlebnissen der vergangenen Kursstunden im Vergleich zu Ergebnissen aus der Forschung zur „gesundheitsfördernde Wirkung der Natur“ auf Körper, Geist und Seele (Stressreduktion)
10 min.	„Ich zeige Dir was Schönes“	Herausfinden was als schön erlebt wird	Verständigung ohne Worte
5 min.	Stille	Stille als Entspannungsfaktor nutzen	Schweigen
5 min.	Abschlussritual	Bestimmen welchen Einfluss ein Ritual bei der Stressbewältigung hat Anregung zur Selbstreflexion Impuls für das eigene Üben	Abschied in Dankbarkeit Hausaufgabe: „Mein Netzwerk. Meine Rollen“

Kurseinheit 6 – Achtsamkeitstraining

Zeit (min.)	Thema	Ziel	Übung
10 min.	Begrüßung der TN	Einordnen , welchen Einfluss das bisher Gelernte in Bezug auf den Umgang mit Stress hat.	„Hausaufgaben-Blitzlicht“ TN erzählen, welche Erfahrungen Sie mit der Hausaufgabe gemacht haben.
10 min.	Achtsame Kommunikation	Erläutern des theoretischen Ansatzes der „achtsamen Kommunikation“	Qualitäten der achtsamen Kommunikation und Einfluss auf die Stressbewältigung
20 min.	Mit blindem Vertrauen	Verstehen welche Wirkung das Vertrauen in eine andere Person/von einer anderen Person hat auf die eigene Persönlichkeit hat	Blind führen und den Baum wiederfinden Wie will ich geführt werden? Wie führe ich? Mit welcher Strategie messe ich einen Baum aus, um ihn wiederzufinden?
35 min.	Landart „Achtsame Kommunikation“	Anwenden der „achtsamen Kommunikation“	Schlüsselemente für eine wohlmeinende Gesprächsführung Achtsamkeitsbaum aus Naturmaterialien legen (Stamm und Ast), die Moderationskarten stellen die Blätter dar.
5 min.	Landart: „Achtsame Kommunikation“	Analysieren welche Wirkung die achtsame Kommunikation hat	Wahrnehmungsschulung Achtsames Betrachten der Landart und Entspannung
5 min.	Achtsame Kommunikation	Analysieren welche Wirkung die achtsame Kommunikation hat	Je nach Wunsch der Teilnehmer Landart fotografieren
5 min.	Abschlussritual	Bestimmen welchen Einfluss ein Ritual bei der Stressbewältigung hat Anregung zur Selbstreflexion Impuls für das eigene Üben	Abschied in Dankbarkeit Hausaufgabe: „Eine Anliegen, das ich klären möchte.“

Kurseinheit 7 – Solo-Zeit in der Natur und Resilienz-Wurzel „Kreatives Lösungsdenken“

Zeit (min.)	Thema	Ziel	Übung
10 min.	Begrüßung der TN	Einordnen , welchen Einfluss das bisher Gelernte in Bezug auf den Umgang mit Stress hat.	„Hausaufgaben-Blitzlicht“ TN erzählen, welche Erfahrungen Sie mit der Hausaufgabe gemacht haben.
5 min.	Solo-Zeit in der Natur	Erläutern des theoretischen Ansatzes der „Solo-Zeit in der Natur“	Theoretischer Hintergrund
5 min.	Solo-Zeit in der Natur	Erleben des eigenen Selbst und die eigene Rolle bei der Stressbewältigung Lernen Sich selbst zu akzeptieren	Gedanken kommen und gehen TN suchen sich ihren individuellen Wohlfühlplatz. Dort verbinden sie sich mit sich und der Natur, lassen ihre Gedanken kommen und gehen.
25 min.	Resilienz-Wurzel „Kreatives Lösungsdenken“	Identifizieren eigener Probleme, analysieren der Situation und entwerfen von Lösungsstrategien zur Entspannung und Stressbewältigung	Theorie: Umgang mit Problemen, Lösungsdenken statt Problemdenken, die „richtigen“ Fragen stellen Mein Anliegen <ul style="list-style-type: none"> – emotionale Ebene – kognitive Ebene
30 min.	Die begleitende Rolle im Naturcoaching	Analysieren der eigenen Situation. Externe Impulse in Beziehung setzen zu internen Bildern	Partnercoaching: Ein Partner ist ein Begleiter <ul style="list-style-type: none"> – Welcher Naturgegenstand? – Welche Szenerie hat mit meinem Anliegen zu tun? – Welche Gefühle kommen beim Betrachten hoch? – Welche Bilder berühren mich besonders? – Was will mir die Natur zeigen?
5 min.	Teeritual	Erleben der eigenen inneren Stärke. Reflexion der Erfahrungen aus dem Naturcoaching und der Solo-Zeit	Teezeremonie – Kraft für Lösungen erblühen lassen
5 min.	„Lebe in die Lösung hinein“	Erleben einer Lösung in Entspannung	Wahrnehmungsübung
5 min.	Abschlussritual	Bestimmen welchen Einfluss ein Ritual bei der Stressbewältigung hat Anregung zur Selbstreflexion Impuls für das eigene Üben	Abschied in Dankbarkeit Hausaufgabe: „Fünf-Finger-Check“

Kurseinheit 8 – Resilienz-Wurzel „Zielorientiertes Handeln“

Zeit (min.)	Thema	Ziel	Übung
10 min.	Begrüßung der TN	Einordnen , welchen Einfluss das bisher Gelernte in Bezug auf den Umgang mit Stress hat.	„Hausaufgaben-Blitzlicht“ TN erzählen, welche Erfahrungen Sie mit der Hausaufgabe gemacht haben.
10 min.	Resilienz-Wurzel „Zielorientiertes Handeln“	Erläutern des theoretischen Ansatzes der Resilienz-Wurzel „Zielorientiertes Handeln“	Theorie: Bedeutung von Zielen, SMART Ziele, Voraussetzungen für Zielerreichung
10 min.	Zen-Gehmeditation	Durchführen der Übung zur Stressbewältigung im Alltag.	Bewusste Wahrnehmung des Untergrunds, der Fußbewegungen, des Gehablaufs und des begleitenden Atems.
35 min.	Mit „Bauch und Kopf“ mein Ziel erreichen	Entwickeln von eigenen Zielen.	Motto-Ziel entwickeln (Zürcher Ressourcen Modell)
5 min.	Ziele entwickeln	Darlegen welchen Einfluss Ziele zur Stressbewältigung haben.	Feedbackrunde
10 min.	Entspannungsübung Meditation	Durchführen von einfachen Meditationsübungen Erleben der Entspannung	Meditation „Stark wie ein Baum im Wind“
10 min.	Rückblick Evaluation Abschiedsritual	Anregung zur Selbstreflexion Impuls für das eigene Üben Zusammenstellen von eigenen Übungen zur Stressreduktion in der Natur	Evaluationsbogen Resilienz-Check nach dem Kurs