**Notizen von Silvia zum Thema Stress in der 5.Woche**

17.30 Ankommen – sitzen, Körper Befindlichkeit, Atem, Gedanken als Ereignisse, Stimmung-Gefühle, Geräusche, ausdehnen auf offene Präsenz - Neugierde Interesse an uns selbst? Mit Freundlichkeit - Wertschätzung
18 Yoga im Stehen ein paar Stretches

«Stress» erforschen, wie er sich in deinem Leben zeigt –

Bisher geübt Hälfte des Kurses: Achtsamkeit auf unsere Erfahrung mit Hilfe von Body Scan, Yoga und Sitzmeditation ... wir haben uns auch vorbereitet auf das Thema, wie wir mit Stress umgehen ... d.h. wie gehen wir mit Herausforderungen im Leben allgemein um ...

18.30 Dann in 2er Gruppen über das Stressbeobachtungsblatt austauschen: was habe ich als Stress erlebt und wie habe ich ihn erlebt?

**- was sind meine gewohnheitsmässigen Reaktionsweisen auf Stress?**

ca. 10 Min. zu zweit austauschen lassen und dann in der ganzen Gruppe sammeln, z.B. an Flipchart

18.45

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Körper** | **Gefühle** | **Gedanken** |
| **Was spürst du, wenn du im Stress bist?****Empfindungen im Körper.** | **Wie ist deine Stimmung, Gefühlslage bei Stress? Gibt es best. Emotionen, die häufig auftauchen, wenn du Stress erlebst?** | **Wie funktioniert dein Denken? Wie zeigt sich Stress in deinen Gedanken, Bewertungen, inneren Dialog mit dir selbst?** |

**Sammeln in ganzer Gruppe**

**Dann anhand des Stresszyklus - was ist eigentlich Stress.**

**Notfallreaktion:** Akuter Stress mobilisieren der Ressourcen um Anforderungen kurzfristig zu begegnen.

Was genau ist Stress?

**Stress Physik -** [Hans Selye](http://de.wikipedia.org/wiki/Hans_Selye) (1936, Stress als körperlichen Zustand unter Belastung Anpassungsversuche)

* Körper auf’s Überleben getrimmt ... wegschieben, festhalten sind autom. Reaktionsmuster ... gerade auch im Zusammenhang mit Stress – Stressreaktionzyklus ... automatisch konditioniert biologisches Überleben sichern.

Sinnvoll wenn ein Tiger kommt ... akute Situation.

* wir mobilisieren alle Ressourcen, um Anforderungen gerecht zu werden – überleben!!!
* chronisch und oft auf konditionierten Verhaltens-Mustern basierend... Verhaltensweisen, die uns einsperren ... limitieren Achtsamkeit kann uns helfen diese Muster zu sehen und uns allenfalls davon zu befreien ...
* Was passiert im Körper:
* Autonomes Nervensystem wird aktiviert Sympathikus
* Dieser wiederum wirkt auf die Nebennieren – Adrenalin etc. Signale - Neurotransmitter an alle Systeme im Körper:
* Herz, Blutdruck, Speichelfluss reduzieren, Zucker und Fettreserven werden mobilisiert, Pupillen weiten sich, Durchblutung konzentriert sich auf Skelettmuskulatur/innere Organe, so dass der Körper optimal auf Kampf oder Flucht vorbereitet ist
* Dann auch Stresshormonachse aktiviert: Cortisol (körpereigenes Cortison) mobilisiert Fettreserven und Zucker im Blut und senkt vorübergehend die Schmerzempfindlichkeit. «Unwichtigere» Körperfunktionen werden beeinflusst wie die Verdauung, Libido ... (Harndrang und Durchfall auch möglich)

**Adaptiver Prozess ...**

* 1. körperlich der Situation begegnen akut kurz ... Verkehrssituation Gefahr und der Körper beruhigt sich wieder oder
	2. andere Situationen die länger sind oder anspruchsvoller oder vielschichtiger ... von einer akuten Antwort zu einer nicht endenden Anforderung ... Bewältigungsversuche ... bis zum „Overload“ bis zu Burn-Out ... oder auch allgemein weniger Lebensqualität

Je nach Zeit und Befindlichkeit in der Gruppe ...

19.00 ev. Gruppe mit Antreibern ...

19.15 oder Gehmeditation

Übungen für die nächste Woche besprechen:

* Sitzmeditation abwechseln mit Body Scan oder Yoga (an 6 Tagen der Woche)
* Täglich einige Zeit (5-15min) den Atem beobachten ohne Anleitung
* In stressvollen Situationen innehalten Atem und Körper (Gedanken und Gefühle) wahrnehmen. Vielleicht gibt es neue Wege, Lösungsmöglichkeiten anstatt gewohnheitsmässiges Handeln und Denken – für sich selbst erforschen
* Achtsamkeit im Alltag: immer wieder auf offene und wohlwollende Weise zu der Erfahrung im gegenwärtigen Augenblick zurückkommen…

19.50 Innehalten - Atem – offene Präsenz - Gedicht ...