

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort	8
KURSMATERIAL	
Modul 1: Auf dem Weg zur Gruppe	11
Informationsblatt „Kursübersicht“	13
Informationsblatt „Gruppenregeln“	15
Informationsblatt „Demographischer Wandel“	17
Arbeitsblatt „S–O–K-Modell“	21
Arbeitsblatt „Phantasiereise“	25
Modul 2: Mein Stress I	29
Informationsblatt „Chinesischer Morgengruß“	31
Informationsblatt „Sonnengruß auf dem Stuhl“	35
Arbeitsblatt „Stress-Kurztest“	41
Informationsblatt „Stresssignale“	45
Arbeitsblatt „Meine Stresssignale“	49
Informationsblatt „Ständig Appetit“	53
Informationsblatt „Stress – Was ist das?“	57
Informationsblatt „Stressbewältigung“	65
Arbeitsblatt „Veränderungen im Ruhestand“	69
Modul 3: Mein Stress II	75
Arbeitsblatt „Innere Antreiber“	77
Arbeitsblatt „ESEL-Technik“	81
Informationsblatt „Chinesischer Morgengruß“	31
Informationsblatt „Sonnengruß auf dem Stuhl“	35
Arbeitsblatt „Analyseleitfaden Stresssituation“	83
Arbeitsblatt „Stress aufrechterhalten“	87

Modul 4: Kommunikation ohne Stress	91
Informationsblatt „Kommunikationsregeln“	93
Arbeitsblatt „Vier Seiten einer Nachricht“	97
Informationsblatt „Aktives Zuhören“	103
Arbeitsblatt „Ich- & Du-Botschaften“	105
Modul 5: Mein sozialer Rückhalt	111
Informationsblatt „Soziales Netz“	113
Informationsblatt „Chinesischer Morgengruß“	31
Informationsblatt „Sonnengruß auf dem Stuhl“	35
Arbeitsblatt „Soziale Geborgenheit“	115
Arbeitsblatt „Meine Kontaktwünsche“	119
Modul 6: Mit negativen Gefühlen umgehen	123
Arbeitsblatt „Erlebnissituation“	125
Informationsblatt „Negative Emotionen“	129
Informationsblatt „Klageregeln“	131
Modul 7: Kultivierung positiver Gefühle	135
Informationsblatt „Genussregeln“	137
Informationsblatt „Chinesischer Morgengruß“	31
Informationsblatt „Sonnengruß auf dem Stuhl“	35
Wahlmodul 1: Entspannung	141
Informationsblatt „Entspannungsmethoden“	143
Informationsblatt „Entspannung – Was bewirkt sie?“	147
Übung: Achtsamkeitsbasierte Atementspannung	149
Informationsblatt „Die Stressbremse“	153

Wahlmodul 2: Abschied – Verlust – Trauer	157
Arbeitsblatt „Persönliche Erfahrungen mit Tod und Sterben“	159
Informationsblatt „Trauerphasen“	163
Übung: Achtsamkeitsbasierte Atementspannung	149
Wahlmodul 3: Identität	167
Arbeitsblatt „Meilensteine meines Lebens“	169
Informationsblatt „Chinesischer Morgengruß“	31
Informationsblatt „Sonnengruß auf dem Stuhl“	35
Arbeitsblatt „Wer bin ich?“	171
Modul 10: Abschluss	175
Arbeitsblatt „Brief an mich selbst“	177
Informationsblatt „Empfehlungen“	179
Autorenschaft	183