

## 25 Top-Übungen für Antistresstrainings

Übung	Arbeitsmaterialien	Teilnehmer-zahl	Zeitaufwand
Übungen Teil 1: Stressmerkmale und Analyse			
Stresssignale	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> <li>▪ Lösungsblatt</li> </ul>	beliebig	45 Minuten
Selbsteinschätzung Stresslevel	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> <li>▪ Lösungsblatt</li> </ul>	beliebig	30 Minuten
Was bedeutet mir Zeit?	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> <li>▪ Feedbackbogen</li> </ul>	6-16	1 Stunde
Emotionen steuern	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>	4-16	1 Stunde
Umgang mit Aggression	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>	4-16	1 Stunde
Heimweg	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> </ul>	4-12	30 Minuten
Einfrieren und abtauen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Feedbackbogen</li> </ul>	4-16	45 Minuten
Übungen Teil 2: Methoden zur Stressbewältigung			
Positive Affirmationen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>	beliebig	30 Minuten
Innerer Monolog	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>	beliebig	1 Stunde
Umwertung irrationaler Vorstellungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> <li>▪ Lösungsblatt</li> </ul>	4-16	1 Stunde
Körperwahrnehmung (Farben)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> </ul>	4-12	45 Minuten
Richtiges Atmen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> </ul>	beliebig	30 Minuten
Grundstufe des autogenen Trainings	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> </ul>	4-16	45 Minuten
Yogaübung – Sonnengruß	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> </ul>	4-16	15 Minuten
Qigong – Seidenumhang	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> </ul>	4-16	15 Minuten

<b>Tierübungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Übungsbeschreibung</b></li> <li>▪ <b>Videoübung</b></li> <li>▪ <b>Aufgabenblatt</b></li> </ul>	<b>4-20</b>	<b>45 Minuten</b>
Übungen Teil 3: Antistress-Übungen			
Energie – Atmung	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> </ul>	beliebig	30 Minuten
Flanken-Atmung	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> </ul>	beliebig	30 Minuten
Atmung in Bewegung	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Videoübung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> </ul>	beliebig	30 Minuten
Gehmeditation	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> </ul>	4-16	30 Minuten
Energie schöpfen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> </ul>	beliebig	30 Minuten
Energiekugel	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> </ul>	4-16	30 Minuten
Entlastung der Wirbelsäule	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> </ul>	beliebig	30 Minuten
Oberkörper seitlich neigen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> </ul>	beliebig	30 Minuten
Baum	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Videoübung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> </ul>	beliebig	30 Minuten