

## Belastungsmanagement und Bewegung Medizinische Grundlagen

Es ist möglich, Kräfte zu entwickeln, ohne sich abzumühen! Wir erarbeiten interaktiv und kreativ die wesentlichen Zusammenhänge der Stress-Entstehung. Und die Möglichkeiten der Stammhirn-Beruhigung, gerade unter starken Belastungen.

Effiziente Bewegungen, die kaum innere Reibungsenergie verbrauchen, gründen sich auf einem Grundprinzip lebender Zellen. In Ruhe befinden sie sich in einem Zustand elastischer Spannung. In einer flexibel verformbaren Faszien-Struktur, die etwa einem Trampolin gleicht (Tensegrity-Prinzip). Für die Nutzung dieser Bewegungskompetenz ist es nur erforderlich, unwirksame Fehlhaltungen zu verlernen und der natürlichen Bewegungsintelligenz des Körpers mehr zu vertrauen.

Entspannte Bewegung kann zu wirkungsvollem Handeln führen! Es ist nicht erforderlich, gegen etwas zu kämpfen. Dem Vertrauen auf diese Kompetenz folgt psychische Gelassenheit. Selbst in schwierigen oder gefährlichen Situationen.

Es ist eben nicht zwingend erforderlich, auf starke äußere Belastungen reflexhaft, panisch, fluchtartig oder mit Aggression zu antworten. Wesentlich wirksamer ist es, diese schnellen Grundhandlungsmuster des Stammhirns frühzeitig wahrzunehmen, sie zu besänftigen und dann - beruhigt und ganz ohne Stress - so zu handeln, wie es eine Situation erfordert. Wir arbeiten mit helfend-unterstützender Partnerarbeit. Sie führt dazu, zuvor Gehörtes,

Gesehenes und Besprochenes durch körperliches Erleben zu verstehen. Vorerfahrungen mit unterschiedlichen Formen der Körperarbeit sind sehr hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich. Wichtig dagegen sind Neugier und Offenheit für neue Erfahrungen.

*Leitung: Dr. Helmut Jäger (Arzt, Coach, Taiji-Ausbilder im DDQT)*  
*Termin/USTd.:*

**22.01.2021,**

**10:00 Uhr – 17:00 Uhr (8,00 UStd.)**

**Ort: Hannover**

**Kosten: 79,00 EUR (inkl. Imbiss)**

**Adressatenkreis: Hauptberufl. Mitarbeiter/-innen, Lehrende,**

**Mitarbeitende mit Leitungsfunktion**

# Belastungsmanagement und Bewegung

Beruhigung der Stressreaktion des  
Stammhirns

Medizinische Grundlagen

**22.01.2021**



**Agentur für Erwachsenen-  
und Weiterbildung**

**Fortbildung  
für Mitarbeitende  
in der niedersächsischen  
Erwachsenen- und Weiterbildung**

Das aktuelle Fortbildungsprogramm und weitere Informationen finden Sie unter: [www.aewb-nds.de](http://www.aewb-nds.de)