



Beate Hablitzel ist Psychologin, Trainerin (Jugendhilfe, Hospiz) und hat ein Beratungsbüro in Wuppertal. Sie ist zertifizierte Beraterin in Salkom® und TSF-Trainerin.

www.sozial-kompetent.net

Kontakt: b.hablitzel@sozial-kompetent.net



BEATE HABLITZEL
Coaching - Training - Begleitung

Das TFS - Training der Stressregulationsfähigkeit wurde im *Zentrum für Salutogenese* entwickelt und von der Zentralen Prüfstelle Prävention als Stressmanagement - Training in 8 wöchentlichen 1,5-stündigen Einheiten zertifiziert.
www.salutogenese-zentrum.de

Anteilige Kostenerstattung über die Krankenkassen!

STRESSREGULATIONS- TRAINING (TSF)



**Wie schön wäre es, wenn unser Leben
rund und stimmig wäre!
Aber jedes Leben ist voller
Unstimmigkeiten, die wir als Stress
erleben können.**



Training zum Umgang mit Stress - Veränderung hin zur Stimmigkeit

Inhalte der 8 Module

- 1. Innehalten & Wahrnehmen**
Aus dem Stress aussteigen, innehalten und wahrnehmen:
Was tut mir gut? Was ist mir wichtig?
- 2. Stimmigkeit & Vertrauen**
Wieder vertrauen in mich und ruhende Inseln entdecken:
Was fühlt sich stimmig für mich an?
- 3. Bedeutsamkeit & Lebensdimensionen**
Orientierung finden und spüren was Sinn macht:
Wohin möchte ich? Was gibt mir Kraft?
- 4. Wunschlösung**
Den Blick darauf richten, wie und was ich leben will:
Wie kann ich mich dem nähern?
- 5. Ressourcen & Fähigkeiten**
Die Schatztruhe öffnen, gemeinsam entdecken:
Welche Fähigkeiten und Ressourcen habe ich?
- 6. Annehmen & Neubewertung**
Ein neuer Blick verändert alles.
Was wäre, wenn ich die Perspektive wechsele?
- 7. Die Kunst des „Stehaufmännchens“**
Erkennen, welche Chancen mir gegeben werden:
Was könnte meine Herausforderung sein?
- 8. Reflexion**
Die Perlen sammeln.
Was hat mir geholfen? Was wünsche ich mir?

Das Training basiert auf der Salutogenen Kommunikation (Salkom®) nach Theodor Petzold.

Salkom® bedeutet eine Haltung zu entwickeln, die darauf ausgerichtet ist, Stimmigkeit im Innen und Außen herzustellen.

Wir sind gewohnt zu fragen: *Was macht mich krank?*
Die Salutogenese fragt: *Was erhält mich gesund?*

TFS - Training der Stressregulationsfähigkeit

Umfang:

8 Module à 1,5 Stunden im wöchentlichen Rhythmus.
Schritt für Schritt mit Leichtigkeit erleben, dass das Leben lebenswert ist:

- im Verstehen (Theorie)
- im Dialog (Gespräch und Hören)
- im Spüren (leichte Körperübungen) und
- in der Meditation

Das Training erweitert die Dialog- und Handlungsfähigkeit und ermöglicht so ein selbstbestimmteres Leben im Einklang von Körper, Geist und Seele.

Anteilige Kostenerstattung über die Krankenkassen!

