

# Psychologisches Coaching

Jolanthe Maria Bendik

## Willkommen Gelassenheit – Wege aus dem Stress

**STRESSMANAGEMENT  
ONLINE**

Es sind nicht die Dinge selbst, die uns  
beunruhigen, sondern die Vorstellungen  
und Meinungen von den Dingen.  
- Epiktet-



## TERMINE

### Online Kurs LIVE

Kompakt an 3 Tagen à 4 Stunden  
16 Uhr bis 20 Uhr

13.01.2021 & 14.01.2021 & 15.01.2021

oder

9-Wochenkurs à 1,5 Stunden  
18 Uhr bis 19:30 Uhr  
Beginn: 11.01.2021

### Wo findet der Kurs statt?

Per Zoom (Online Plattform)  
Du erhältst einen Link per E-Mail  
Du brauchst ein internetfähiges Gerät  
(PC/Laptop/Smartphone/Tablet)  
mit Mikrofon und Kamera

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Bei Interesse bitte E-Mail mit dem Stichwort

„Online Kurs Live“ an

[mail@bendik-psychologie.de](mailto:mail@bendik-psychologie.de) senden

## KURSLEITUNG



**Jolanthe Maria Bendik**

B.Sc. Psychologie  
Zertifizierte Trainerin  
für Stressmanagement,  
Hypnotiseurin,  
Marte Meo Practitioner



Mitglied im  
**DACHPP**  
Deutschsprachiger Dachverband für  
Positive Psychologie e.V.



### Anmeldung und weitere Informationen

Mobil: 0170 82 63 568

[mail@bendik-psychologie.de](mailto:mail@bendik-psychologie.de)

[www.bendik-psychologie.de](http://www.bendik-psychologie.de)

Psychologische Beratung & Coaching sowie  
Hypnose gerne auf Anfrage.



Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber du kannst lernen auf ihnen zu reiten. - Jon Kabat-Zinn

## Kann ich lernen, besser mit Stress umzugehen?

Ja, das kannst du!

Unser tägliches Leben, ob beruflich oder in unserer Freizeit, ist voll von Anforderungen, denen wir gerecht werden wollen. Doch manchmal haben wir das Gefühl, nicht alles schaffen zu können. Unsere Batterien müssen aufgeladen werden. Aber wie?

Du machst vielleicht schon Sport oder gehst in die Natur, um zu entspannen. Sehr gut, dann setzt du schon eine Strategie um. Jeder von uns bringt schon seine eigenen Bewältigungsstrategien mit und diese werden wir gemeinsam erweitern. Möchtest du lernen deinen geistigen Muskel zu trainieren oder die eigenen Grenzen zu kommunizieren?

Erweitere deine eigene Stressbewältigungsstrategien und gehe gesünder mit Stress um!

## Ist der Kurs für mich geeignet?

Wenn du in einer Gruppe von sechs bis zwölf Menschen gemeinsam daran arbeiten möchtest, deinen Horizont zur Stressbewältigung zu erweitern, sich auszutauschen und voneinander zu lernen, dann bist du hier richtig.

Du lernst anhand von praktischen Übungen, wie du es schaffst, die verschiedenen Strategien auch in deinem Alltag umzusetzen.

Anforderungen aktiv angehen – Mentale Stärke nutzen – Regenerieren

Der Umgang miteinander ist sehr wichtig: Jeder hat das Recht auf seinen Stress!

Wir sind alle individuell und jeder geht mit Stress anders um.

Der Kurs ist kein Ersatz für eine Therapie. Eine akute psychische Erkrankung schließt eine Teilnahme aus.

## KOSTEN

Die Teilnahmegebühr für den Präventionskurs liegt bei 199 € und ist im Voraus zu entrichten.

Dieser Kurs ist durch die Zentrale Prüfstelle Prävention nach § 20 SGB V zertifiziert. Gesetzliche Krankenkassen erstatten bis zu 100% dieser Gebühr. Diesen Kurs findest du auf der homepage deiner Krankenkasse unter Präventionskurse zu Stressmanagement mit dem Titel „Willkommen Gelassenheit – Wege aus dem Stress“. Bitte informiere dich bei deiner Krankenkasse über die Höhe deiner Erstattung.



## Stress und seine Folgen

Die Stress-Reaktion gehört zum Funktionieren doch dazu!

So ist es, denn es ist eine ganz natürliche Reaktion auf Veränderungen in unserer Umwelt. Solange auf den Adrenalin-Kick auch eine Entspannung folgt, geht es uns gut. Wir sind in Balance.

Sind wir jedoch dauernden Stressbelastungen ausgesetzt, wie es häufig bei der Arbeit, mit der Familie, dem Haushalt oder auch in der Freizeit der Fall ist, dann wird unser Immunsystem enorm beansprucht und wir reagieren mit vielfältigen Symptomen.

Schlafstörungen, Kopf- oder Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Herzerkrankungen oder seelische Leiden sind nur einige Symptome und können Folgen von chronischem Stress sein. Vielleicht kennst du das Phänomen: Du hast Urlaub und wirst erst einmal krank. In der Zeit des „Funktionierens“ arbeiten wir auf Hochtouren, dann kommt der Urlaub und das Immunsystem fährt nun auch runter. Nun haben wir keine Kraft mehr gegen Viren und Bakterien anzukämpfen.