



---

# Stress verstehen- Flow erleben

---

Ein Training zur  
Förderung der  
individuellen  
Stresskompetenz

---

**Marion Woelk-Heder**  
Anti-Aging und  
Gesundheitsberatung

---



# Stress verstehen – Flow erleben!

## Ein Training zur Förderung der individuellen Stresskompetenz.

### Kurzbeschreibung

In diesen Zeiten schnellen Wandels steigt der Druck auf Führungskräfte und Entscheider. Ganzjährig unter Strom kann leicht zur Überforderung führen. Nachhaltig erfolgreiches Stressmanagement beruht auf einem Wechsel zwischen Phasen positiver Anspannung und Phasen der Entspannung und Regeneration. Nicht ein möglichst ruhiges Leben, sondern eine ausgewogene Balance zwischen Arbeit und Freizeit ist das Ziel. Ein gelassener, sicherer und doch aktiver Umgang mit den täglichen Anforderungen.

### Schwerpunkte

#### Stress – was ist das eigentlich?

Definition von Stress, Stressfaktoren, Stressreaktion, Entspannung und Entspannungsreaktion.

#### Wahrnehmungsschulung

Erkennen der Ursachen der Stressentstehung und der Stressentwicklung.

#### Stressbewältigungsstrategien

Auf der Ebene des Stressors, der Bewertung und der Stressreaktion.

#### Kognitionstraining, Problemlösetraining

#### Entspannungstechniken

Anwendung der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen.  
Einführung in Meditation, Atemtechnik und Yoga.

#### Zeitmanagement

#### Genusstraining

Ernährung – was fördert Stress und was bringt Energie  
Schlaf – wie wichtig ist Schlaf für den Stress

### Ziel

In praktischen Übungen wird die Aufmerksamkeit für eigene Stressfaktoren geschult. Die TeilnehmerInnen lernen „gegenzusteuern“ und ihre Ressourcen zu mobilisieren. Dadurch werden die Folgen von Stress vermieden und das eigene Erregungsniveau gesenkt. Einfach zu erlernende Entspannungsübungen können in den Alltag integriert werden, ohne dass andere es merken.

### Zielgruppe

Das Seminar wendet sich an Führungskräfte und MitarbeiterInnen, die lernen möchten, mit ihren alltäglichen Belastungen gelassener, sicherer und damit gesünder umzugehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### Methoden

Wissensinput, Paar- und Gruppenarbeit, moderierter Erfahrungsaustausch, Wahrnehmen und Empfinden, Körper- und Bewegungsübungen.  
Der Focus liegt immer auf dem **Transfer in den Alltag**.



## Vita

Marion Woelk-Heder trainiert und coacht Gesundheit im Sinne der Salutogenese. Mit individuellen Konzepten begleitet sie Menschen auf dem Weg zur Optimierung ihres Lebensstils. Die Schwerpunkte sind die Ernährung, die Bewegung und die Entspannung. Immer im Focus ihrer Leidenschaft: Hilfe zur Selbsthilfe.

Frau Woelk-Heder hat viele Jahre als Medizinisch-Technische Assistentin in verschiedenen Instituten und Universitätskliniken gearbeitet. Ihr Wissen um den Körper des Menschen und die Entstehung von Krankheit ist die Basis ihrer jetzigen Tätigkeit.

- Geboren in Dautphetal/Hessen
- Abitur
- Ausbildung zur Medizinisch-Technischen-Assistentin an der Medizinischen Hochschule Hannover
- Berufstätig als MTA in Hannover, Marburg und Bremen
  
- Ausbildung zur ärztlich geprüften Anti-Aging-Trainerin
- **Seit 2005 selbständig** mit Anti-Aging und Gesundheitsberatung
- Ausbildung zur zertifizierten Seminarleiterin für Stressbewältigung
  
- Sport und Entspannungstechniken als Hobby seit der Schulzeit. Kursleiterin u.a. bei der VHS, DRK und in Vereinen.
- In der Schule die Liebe zum Kochen entdeckt: Regelmäßige Kochkurse und Weiterbildung in Ernährungslehre.