

Umgang mit Stress für Menschen aus dem Spektrum – Methoden lernen und individuelle Lösungsstrategien entwickeln

Stress ist für viele Menschen ein täglicher Begleiter – insbesondere für Menschen im Autismus-Spektrum. In diesem Kurs erhalten die Teilnehmenden wertvolle Werkzeuge, um Stress besser zu bewältigen und individuelle Lösungsstrategien für ihren Alltag zu entwickeln.

Kursinhalte:

- Einführung in klassische Entspannungsmethoden wie Progressive Muskelentspannung (PMR), Autogenes Training (AT) und Atemtechniken.
- Erkennen persönlicher Stresstrigger und Entwicklung eines ressourcenorientierten Umgangs.
- Erarbeitung eines individuellen „Werkzeugkastens“ für den Alltag.

Rahmenbedingungen:

- Gruppengröße: 4–6 Teilnehmende
- Dauer: 90 Minuten pro Sitzung
- Umfang: 6–8 Termine

Terminübersicht

Woche 1: Stress verstehen – Was passiert eigentlich?

- Einführung: Was ist Stress und warum betrifft er Menschen im Autismus-Spektrum oft besonders stark?
- Individuelle Stressanalyse: Wann, wie und warum empfinde ich Stress?
- Reflexion: Erste Ansätze zur Stressbewältigung

Woche 2: Mein Stressprofil – Was sind meine Trigger?

- Eigene Stresstrigger erkennen und kategorisieren
- Stressreaktionen auf körperlicher, emotionaler und gedanklicher Ebene verstehen
- Erste Strategien zur Einflussnahme

Woche 3: Entspannungstechniken – Atemübungen & Progressive Muskelentspannung (PMR)

- Einführung in PMR und Atemtechniken als schnelle Hilfsmittel
- Praktische Übungen zum Anspannen & Entspannen
- Anwendungsmöglichkeiten im Alltag

Woche 4: Entspannungstechniken – Autogenes Training & Visualisierung

- Einführung in Autogenes Training
- Stärkende Bilder und Gedanken als Ressource nutzen
- Übung: Eigene mentale Ruheoasen entwickeln

Woche 5: Struktur & Routinen als Stresspuffer

- Wie helfen Routinen, Stress zu reduzieren?
- Individuelle Planung: Tages- und Wochenstruktur optimieren
- Strategien zur Anpassung an unvorhersehbare Situationen

Woche 6: Achtsamkeit & Selbstfürsorge – Energiehaushalt bewusst steuern

- Einführung in Achtsamkeitstechniken
- Selbstfürsorge als Prävention gegen Überlastung
- Übung: Eigene Bedürfnisse besser wahrnehmen & formulieren

Woche 7: Mein persönlicher Stress-Werkzeugkasten

- Reflexion der bisher gelernten Methoden
- Individuelle Strategien festhalten & kombinieren
- Erstellen eines persönlichen „Notfallplans“ für stressige Situationen

Woche 8: Abschluss & Ausblick – Dranbleiben & Weiterentwickeln

- Was hat sich verändert? Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Herausforderungen im Transfer in den Alltag
- Persönliche Ziele & nächste Schritte

Veranstaltungsort: achtsam e.V., Alsstraße 259, 41063 Mönchengladbach

Termine: 18.09.2025, 25.09.2025, 02.10.2025, 09.10.2025,
30.10.2025, 06.11.2025, 13.11.2025, 20.11.2025

jeweils ab 20:00 Uhr

Kosten: 240,00 Euro Kursgebühr pro Person

Anmeldungen und Fragen an: heidemarie.cox@gmx.net