

Erste Hilfe bei Stress

Ein Werkzeug zur Selbstfürsorge kennenlernen und erproben

Es ist eine gesunde und natürliche Reaktion unseres Nervensystems bei Herausforderungen hochzugehen und aktiviert zu sein. Allerdings vermag unser autonomes Nervensystem Stress nur kurzfristig auszuhalten. Langfristige Belastungen führen zu Überforderung und Erschöpfung. Deren Folge wiederum sind Mitgefühlerschöpfung und Burnout. Teams arbeiten unter diesen Umständen weniger gut zusammen, sind weniger flexibel. Es kommt zu vielen Fehltagen. Die Offenheit für die Kinder und deren Eltern sowie im Team gehen verloren und die Qualität der Arbeit leidet enorm. Für solche Erscheinungen gibt es Hilfe: Ein Angebot, das Autonome Nervensystem als den ältesten und schnellsten reagierenden Teil unseres dreiteiligen Hirns, durch einige kleine, gezielten Übungen wieder in Balance zu bringen und eine Entladung des Stresses zu ermöglichen: Emotional Aid. Emotional Aid dient dazu, den Stress, der sich im autonomen Nervensystem angesammelt hat, abzubauen und dem vorzubeugen, dass sich physiologischen Folgen von Stress in den Körpern anreichern. Die Methode unterstützt Helfer, sich selbst zu regulieren und befähigt sie, auch andere anzuleiten, sich selbst regulieren. Das Ziel ist es, einzelnen wie auch Organisationen einen Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden zu zeigen.

Die Methode ist aus fünf Schritte aufgebaut. Sie basiert auf Somatic Experiencing (SE)®, einer Behandlungsmethode, die entwickelt wurde, um Stress und Trauma im Körper zu lösen. Über 15 Jahre praktische Erfahrungen mit EA® belegen, dass dieses Werkzeug eine schnelle und effektive Methode zum Stressabbau darstellt und Menschen im sozialen Bereich unterstützt, in dieser herausfordernden Zeit gesund zu bleiben.

An dem Abend wird die Funktionsweise des Autonomen Nervensystems vorgestellt und können die Teilnehmer_innen die ersten drei der fünf Schritte der Methode kennenlernen und an eigenen Situationen erproben. Jeder bekommt ein erstes Informationsmaterial zum eigenen Üben zugeschickt.

Mehr Informationen zu EA® hier. [EmotionAid Kurse](#)

Referentin

Barbara Leitner – Prozessbegleitung, Trauma-sensibles Coaching & Autorin

zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Ausbildung in Somatic Experiencing SE, 3. Jahr), Emotional Aid Facilitator, Autorin des Buches „Gewaltfrei Kommunikation in der Kita“, in Vorbereitung „Wege zu mehr Gewaltfreiheit“, beides Junfermann Verlag. leitnerbar@web.de

Ort:

Das Seminar findet online per Zoom statt.

Termine:

Ich biete zur Auswahl zunächst zwei Termine (mit dem gleichen Inhalt) an.

Am Montag, den 27. Oktober 2025 von 18 bis 20 Uhr

Sowie

Am Montag den 17. November 2025 von 19 Uhr bis 21.00 Uhr

Kosten:

75 € pro Teilnehmer_in

Bitte bei leitnerbar@web.de anmelden