

STRESS-TEST

Bitte kreuzen Sie an, ob folgende Punkte auf Sie zutreffen	NEIN	JA
1. Ich habe das Gefühl, gehetzt, gefangen oder in die Enge getrieben zu sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Manchmal frage ich mich, was die ganze Mühe eigentlich soll.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Unzufriedenheit und Ärger sind alltägliche Begleiter meines Lebens.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich wache regelmäßig in der Nacht oder lange vor dem Aufstehen auf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Auch nach freien Tagen oder Stunden der Ruhe fühle ich mich abgeschlagen und lustlos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Es gibt in meinem Leben empfindliche Punkte, die mich schon aufregen, wenn ich nur an sie denke.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Wenn ich Probleme mit jemandem diskutieren möchte, finde ich gewöhnlich kein aufmerksames Ohr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Haben Sie drei oder mehr Antworten mit JA beantwortet? Dann haben Sie derzeit womöglich beruflichen, familiären oder privaten Stress, der Sie aus dem Gleichgewicht bringt. Um zu verhindern, dass Ihr Stresserleben zu chronischen Beschwerden führt, können Sie gezielt etwas gegen Stress unternehmen – Melden Sie sich bei unserem Kurs an!

VERANSTALTUNGORT

Integriertes Forschungs- und Behandlungszentrum (IFB) AdipositasErkrankungen
 Philipp-Rosenthal-Str. 27
 Rotes Haus, / Haus M, 2. OG
 04103 Leipzig

Das IFB AdipositasErkrankungen ist ein gemeinsames Zentrum des Universitätsklinikums Leipzig AöR und der Medizinischen Fakultät der Universität Leipzig.

www.ifb-adipositas.de

Das Haus M (Rotes Haus) befindet sich in Laufnähe zu den Tram-Haltestellen Johannisallee oder Bayrischer Platz.



STRESSMANAGEMENT PRÄVENTIONSKURS



WAS IST STRESS?

Ursprünglich galt Stress als ein Zustand der Alarmbereitschaft und erhöhter Leistungsfähigkeit. In heutiger Zeit bedeutet Stress vielmehr die Reaktion auf Anforderungen, die unser persönliches Gleichgewicht stören und unsere Fähigkeiten zur Bewältigung dieser Anforderungen strapazieren oder übersteigen.

Ob spezifische Anforderungen zu Stresserleben führen, hängt von Bewertungsprozessen und den Ressourcen jedes Einzelnen ab.

UNSER KURSANGEBOT

Ziele

- Erkennen von individuellen Stresssignalen und persönlichen Stressauslösern
- Erhaltung und Verbesserung der eigenen Leistungsfähigkeit
- Förderung und Erhaltung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens
- Abbau von mit Stress verbundenem Risikoverhalten (z. B. ungesunde Ernährung)
- Erlernen von Strategien zur Stressbewältigung im Alltag

Inhalte

- Problemlösetraining, Selbstbeobachtung
- Zeitmanagement und Arbeitsorganisation
- Entspannung, z. B. Progressive Muskelrelaxation (PMR)

TEILNEHMER

- Personen, die lernen wollen, beruflichen, familiären oder privaten Stress abzubauen und Stressfolgen vorzubeugen
- Personen, die Strategien zur Stressbewältigung in der Gruppe erlernen und festigen wollen
- Patienten der IFB AdipositasAmbulanz (ab 18 Jahre) und andere Interessierte

TERMINE

- 10 wöchentliche Termine à 90 Minuten
- Bitte erfragen Sie den nächsten Kursbeginn bei der Anmeldung.



KURSANBIETER

Kursleitung

Dr. Almut Rudolph (Diplom-Psychologin)
Ricarda Schmidt (Diplom-Psychologin)

Kursverantwortliche

Prof. Dr. Anja Hilbert
Forschungsbereich Verhaltensmedizin
IFB AdipositasErkrankungen
Universitätsmedizin Leipzig

ANMELDUNG

Koordinatorin der IFB AdipositasAmbulanz
Jana Hösel
Telefon: 0341 / 97-12418
E-Mail: ambulanz@ifb-adipositas.de

KOSTEN

Die Kursgebühr beträgt 135 € und ist mit Beginn des Kurses in voller Höhe zu entrichten. Gesetzliche Krankenkassen erstatten bei regelmäßiger Teilnahme in der Regel 70 bis 80 Prozent dieser Kursgebühr. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Mit Stress besser umgehen können –
Bringen Sie sich ins Gleichgewicht
und lernen Sie den Umgang mit Stress.