

JANUAR 2020

RESET

STRESS ABBAUEN – SICHERHEIT AUFBAUEN

Unser vegetatives Nervensystem reagiert in jeder Situation mit. Es fühlt sich in Sicherheit, alarmiert oder in Lebensgefahr. Diese unbewussten Reaktionen des Nervensystems beeinflussen unsere Kommunikations-, Lern- und Aufmerksamkeitsfähigkeit.

Unbewusste Stressreaktionen des vegetativen Nervensystems lernen wir zu erkennen. Mit den ReSet-Übungen kann sich das Nervensystem beruhigen und reorganisieren. Heilsame Prozesse werden aktiviert und das Gefühl von Sicherheit etabliert.

Diese Übungen bringen unser Nervensystem in Sicherheit.

(Nach der Polyvagalen Theorie von Dr. Stephen Porges.)

Eine empathische Kommunikation, eine freie Steuerung der Aufmerksamkeitsausrichtung und ein gelingendes interaktives Lernen wird so möglich.

ENTSPANNUNGS KURSE

Einfache RESET - Entspannungsübungen für

- *daheim*
- *in der Schule*
- *am Arbeitsplatz*



Inhalt

| | |
|----------------------------|----------|
| RESET | 1 |
| SELBSTTHEILUNGSNERV | 2 |
| MUT ZUR SICHERHEIT | 3 |
| KURSANGEBOT | 4 |

| | |
|---|---|
| - Selbstheilungs nerv | 2 |
| - Stressabbau/Sicherheit in allen Räumen | 2 |
| - Sicherheit in der Schule | 3 |
| - Problemräume | 3 |
| - Stress in Sicherheit wandeln | 3 |
| - Hausaufgaben und Prüfungsstress | 4 |
| - Kursangebot | 4 |



DER SELBSTHEILUNGSNERV - VAGUS

Anspannung und Stress werden durch den Sympathikus einen Teil des vegetativen Nervensystems gesteuert.

Unsicherheiten, Ängste, Stress und Schmerzen aktivieren den Sympathikus. Flucht und Angriff Reaktionen sind die Folge. Wenn diese nicht ausagiert werden können steigert sich der Dauerstress zum Burnout.

Damit wir uns erholen können, muss der Gegenspieler aktiviert werden:

Der Parasympathikus sorgt für Entspannung und Regeneration.

Der vordere Ast des **Vagus-Nerv** ist für die Regeneration wichtig. Er beeinflusst den Ruhepuls, das Sättigungsgefühl, die Verdauung und das Gefühl von Sicherheit.

Die „Schnecken“- Übungen aus den RESET Kursen aktivieren den vorderen Vagus-Nerv und beruhigen das vegetative Nervensystem nachhaltig.

Stressabbau in allen Räumen

Sicherheit 3x7 RESET:

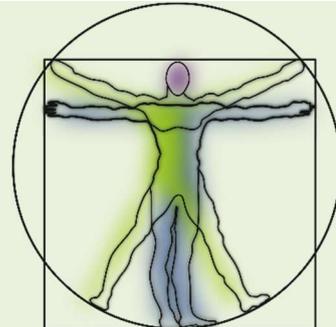
Abendkurse: Sicherheit in den 7 Kommunikationsräumen.

Unbewusste Stressreaktionen des vegetativen Nervensystems lernen wir wahrzunehmen und zu beruhigen.

1. Innenraum
2. Grenzraum/Umraum
3. Platz
4. Begrenzter Raum
5. Offener Raum
6. Weltraum
7. Grenzenloser Raum-Zeit

KURSE:

SICHERHEIT IN ALLEN RÄUMEN 3x7



Wird unser vegetatives Nervensystem alarmiert, verunsichert gestresst durch:

1. Eine unverdauliche Speise, Heuschnopfen oder eine innerliche Entzündung?
2. Verletzt jemand unseren Grenzraum oder werden wir plötzlich unsanft berührt? Haben wir das Gefühl, etwas raubt uns unsere Energie und Freude?
3. Nimmt uns unser Banknachbar den Platz weg? Haben wir Streit mit der Schwiegermutter, dem Sportskollegen oder Nachbar?
4. Stört uns der Lärm im Schulzimmer oder Großraumbüro? Fühlen wir uns im Aufzug bedrängt (5.) oder auf einem offenen Platz verloren?
6. Bedrohen uns die Nachrichten über Kriege, Corona, Wirtschaftskrise, Klimawandel?
7. Sehen wir einen Sinn?

Welche bewussten Informationen/Gedanken und unbewussten Wahrnehmungen lösen Unsicherheit und Stress aus?

Wir lernen uns besser kennen und beruhigen.

Wir bauen unsere eigenen Sicherheiten auf.



KURSE: MUT ZUR SICHERHEIT IN DER SCHULE

Rituale schaffen Vertrauen und Sicherheit.

- Empfangsrituale**, wie gemeinsames Singen und Nachsprechen aktivieren den Vagus-Nerv und das Gefühl von Sicherheit.
- Die RESET Übungsrituale** machen das Nervensystem bereit zum aufmerksamen Lernen.

Stressabbau

im Schulzimmer, auf dem Pausenplatz und Heimweg bilden

Der Kurs:

Mut zur Sicherheit in der Schule

Rituale und Übungen zum Aufbau von Sicherheit in der Schule

RESET Kurse zeigen Lehrerinnen und Lehrer sowie Eltern einfache Übungen und Rituale, wie Sie das Nervensystem der Kinder beruhigen können.

Fragen zu den Räumen

für Schülerinnen und Schüler

1. Innenraum:

- Verdauungsprobleme?
- Im Wachstum oder Pubertät?

2. Grenzraum/Umraum:

- Sich in der eigenen Haut wohl fühlen?

3. Platz:

- Eigener Platz? Zimmer?
- Zeit für sich? Rückzugsort?

4. Begrenzter Raum:

- Position in der Familie /Klasse?
- Freunde? WhatsApp Gruppe?

5. Offener Raum:

- Position im Fußballklub, im Jet und Internet? Facebook?

6. Weltraum:

- Zukunftsaussichten? Klima?

7. Grenzenloser Raum-Zeit

- Sinn des Lebens? Glaube?

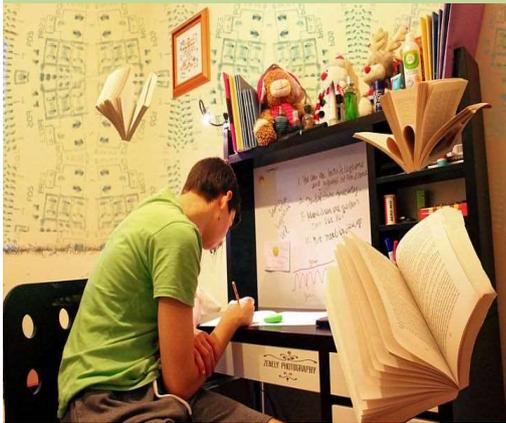
KURSE: RESET-STRESSABBAU 1 STRESS IN SICHERHEIT WANDELN



Informationen aus allen Räumen können das vegetative Nervensystem in Alarm versetzen.

In diesen Kursen lernen wir:

1. Die unbewussten Stress- Reaktionen auf Informationen und Wahrnehmungen mit RESET Übungen zu beruhigen. Das vegetative Nervensystem wird bereit sich zu erholen und Neues zu lernen.
2. Die Stresserzeugenden Gedankenmuster zu lösen und neue positive Gedanken und Haltungen zu etablieren, mit kinesiologischen Balancen und Meditationen und RESET-Coaching.



KURSE: HAUSAUFGABEN- UND PRÜFUNGSSTRESS ABBAUEN

Hausaufgaben:

1. Sind ein Organisationsproblem der Kinder und Eltern.
2. Sind ein Motivationsproblem und Konkurrenz von „Erholung“, „Spielen mit..“ „Zeit für eigene Kreativität“
Gezielte Lerntechnik, Zeitorganisation lernen wir in den TAF-Kursen, Stress-abbau in den RESET-Kursen.

Während der Prüfungsvorbereitung trainieren viele Lernende unbewusst Stress-erzeugende Gedanken, die zu Prüfungsblockaden führen können.
 Stress abzubauen und Sicherheit aufzubauen während den Prüfungsvorbereitungen lernen wir in den **RESET Einzelsitzungen.**

Sicherheit ist die Grundlage für gelingende Kommunikation, freie Aufmerksamkeitsausrichtung und entspanntes neues Lernen.

Kursort

Institut für Wahrnehmung und Lernen IWL

Im Altried 1a

8051 Zürich

Tel: 044 321 39 81

info@iwl.li/www.iwl.li

Einzelsitzungen

Ursula Hohl-Brunner
Stressabbau, RESET-Coaching
und Kinesiologie.

Studio Regenbogen

Im Altried 1a/3

8051 Zürich/Schwamendingen

Tel: 079 775 71 39

www.lern-therapiezentrum.ch

Lernstübli

Seehaldenstrasse 31

8800 Thalwil

KURSANGEBOTE DATENKALENDER:



| Datum | Kurs | CHF |
|-------|--|-----|
| | RESET-Stressabbau 1 Tageskurs | |
| | Mut zur Sicherheit in der Schule ist ein Bestandteil des 1. Lerncoach mit der Lernpyramide Kurs. | |
| | RESET- WEBINAR mit Sicherheit in allen Räumen und Stressabbau 3x7 | |
| | EINZELSITZUNGEN IN Zürich und Thalwil vor Ort und jederzeit per Signal oder Zoom | |

Anmeldungen: info@iwl.li

Informationen zu den Kursen: www.iwl.li

Institut für Wahrnehmung und Lernen IWL