



# QUERENBURG-INSTITUT EHRENAMTSAKADEMIE

## Stressfalle Ehrenamt

Die Motivation, helfen zu wollen, ist da, die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen, auch. Der Wille, seine Zeit sinnvoll zu investieren, steht am Anfang des ehrenamtlichen Engagements. Doch schnell holt uns die Realität ein. Wir müssen zeitlich flexibel sein, Formalitäten erledigen, ggf. bürokratische Hürden nehmen. Wir fühlen uns Ansprüchen ausgesetzt und setzen uns zum Teil selbst unter Druck. Stresssituationen begegnen uns hier genauso wie in der beruflichen Welt und in unserem privaten Umfeld. Wie gehen wir verantwortungsvoll mit den eigenen Kompetenzen und Bedürfnissen um?

Ziel dieser Veranstaltung ist es, unsere persönlichen Stressfaktoren auszumachen und Möglichkeiten zur Stressreduktion zu erarbeiten, damit es uns gut geht und wir weiterhin anpacken und helfen können. Dafür betrachten wir zunächst, wie Stress entsteht und wie wir darauf reagieren. Konkret überlegen wir im Anschluss, was wir selbst zur Vorbeugung unternehmen können. Hier gibt es nach Absprache eine Vielzahl von Möglichkeiten, das eigene Bewusstsein zu fördern und ganz gezielt Übungen durchzuführen.

### Mögliche Inhalte Ihrer Fortbildung:

- Begriffsklärung
- Ursachen und Wirkungsweisen von Stress
- individuelle Ursachenforschung
- Bewältigungsstrategien und Präventionsmaßnahmen