

## Ein „gesundes“ Wochenendseminar vom 21. bis 23. März 2014 in Oberrot

### *"Der Stress und ich - warum wir uns nicht verstehen!"*

*Die Bedeutung von Entspannung, Ernährung und Atem für einen gezielten und vorbeugenden Umgang mit Stress*

Stress ist mittlerweile zu einem Modewort geworden: Alles ist Stress, nicht nur die Berufsarbeit, auch das Einkaufen, das Autofahren, die Kinder, ja sogar die Schwiegermutter kann für Hochdruck sorgen. Was die Meisten nicht wissen: Stress ist ein biologischer Vorgang im Körper, der auf eine Anforderung (Stressreiz) den Menschen in einen Zustand höchster Leistungsfähigkeit (Anspannung) versetzt. Im Gegensatz zu früher, wenn der Steinzeitmensch nach der Bewältigung des Stressreizes (Flucht vor dem Mammut oder Sieg über einen Gegner) wieder in einen entspannten Zustand gelangte, ist der moderne Mensch in vielfältiger Weise Stressreizen ausgesetzt und daher fast ständig angespannt. Die Medien haben es uns mittlerweile schon oft genug vermittelt: Den Weg zur Überforderung bis zum Ausgebranntsein beschreiten immer mehr Menschen aufgrund der Alltagsbelastungen fast zwangsläufig.

Auch wir Schlappohren sind davon nicht ausgenommen, und jetzt kommt ein **WARNHINWEIS**: Zusätzlich sind wir durch die Hörbehinderung und der damit verbundenen notwendigen Anstrengungen in besonders hohem Maße stressgefährdet. Wir kennen und erleben doch tagtäglich die Auswirkungen von Hör- und Kommunikationsstress - sie sorgen für

- eine subjektive Hörverschlechterung - medizinisch gesehen hat sich der Hörverlust nicht verändert
- stetig abbauende Energie - die Konzentrationsfähigkeit wird direkt beeinträchtigt und die geistige Kombinationsarbeit erheblich behindert
- eine höhere seelische Belastung - die Frustrationstoleranz („Ich bin nun mal anders als die anderen...“) und die Leidensfähigkeit („...und das muss ich aushalten!“) werden reduziert
- sinkende Leistungs- und Belastungsfähigkeit - Zukunftsangst und existentielle Unsicherheit treten auf, wodurch das Stressniveau verstärkt wird
- eine u.U. gravierende Beeinträchtigung von Freizeiterleben durch permanente Überforderung und Gefühl von Ausgebranntsein

Die selbstbetroffenen ReferentInnen Renate Enslin (Ernährung), Regina Klein-Hitpass (Atem) und Jochen Müller (Entspannung) werden auf anschauliche und verständliche Weise ihren jeweils persönlichen Weg zur Stressbewältigung mit theoretischen Einführungen, praktischen Übungen und Aufzeigen von individueller Stressvermeidung vermitteln. Den Alltag mit mehr Leistung und Freude meistern, ist das Ziel des Seminars.

**Termin:** 21. bis 23. März 2014

**Das Seminarhaus:** Hof Heilenbergen in Oberrot ([www.hof-heilenbergen.de](http://www.hof-heilenbergen.de)), im Nordosten des Landes Baden-Württemberg, etwa 37 km östlich von Heilbronn und 60 km nordöstlich von Stuttgart (Bahnreisende: Transfer Bhf. Fichtenwald möglich). Sehr idyllisch gelegen mitten in wunderschöner Natur. Unterbringung in geräumigen Doppelzimmern, Verpflegung besteht aus Frühstück und zwei Hauptmahlzeiten sowie Kaffee, Tee und Früchte zwischendurch. Wohlgemerkt: Die Küche ist rein vegetarisch (*wir waren schon dort: Das Essen ist so hervorragend, dass man Fleisch nicht vermissen wird, echt!*).

**Kommunikation:** Eine **FM-Anlage mit Induktionsschleifen und Kopfhörern** steht zur Verfügung.

**Seminarleitung:**

**Jochen Müller**, seit 4. Lbj. hörbehindert, CI-Träger, Diplom-Sozialarbeiter, Einzel- und Gruppentherapeut in einer Rehabilitationsklinik, Fachabteilung: Hörstörungen; pensioniert, aktiv als Lebensberater und Kommunikationstrainer für hörbehinderte Menschen  
([www.kommunikationsbruecke.org](http://www.kommunikationsbruecke.org))

**Renate Enslin**, seit 20 Jahren rechtsseitig ertaubt, Service-Mitarbeiterin in einer Klinik für Psychosomatik, z.Zt. Ausbildung zur Heilpraktikerin Psychotherapie

**Regina Klein-Hitpass**, seit früher Kindheit hörbehindert, CI-Trägerin, ganzheitliche integrative Atemtherapie, psychol. Beraterin, langjährige Erfahrung in der Selbsthilfegruppenarbeit mit hörbehinderten Menschen

**Seminarkosten: 198 € pro Person**

**max. Teilnehmerzahl: 12 Personen**

**Anmeldungen** sind zu richten **bis 1. März 2014** an:

**Renate Enslin, Hauptstr. 19, 87764 Legau oder via Mail: [info@jochen-mueller.org](mailto:info@jochen-mueller.org)**

Weitere detaillierte Infos und Teilnehmerunterlagen erfolgen nach Anmeldung.