

# Erfahrungsbericht

## Stressmanagement und Lernblockaden

03.07.2009

von Thomas Matti Häberlein, Teilnehmer des Festo Bildungsfonds



Das vom Festo Bildungsfonds angebotene Stress-Seminar fand dieses Jahr im Anschluss an das Netzwerktreffen in Heidelberg statt. Tags zuvor waren alle Festo Bildungsfonds Teilnehmer bei der Heidelberger Druck AG eingeladen und hatten die Möglichkeit, die Netzwerkpartner einmal persönlich kennenzulernen. Nach dem gemütlichen Beisammensein am Abend, fanden sich am nächsten Morgen die verbliebenen Teilnehmer des Stress-Seminars in dem einzigartigen, hochmodernen Print Media Center ein, das in seiner Architektur einer riesigen Druckmaschine nachempfunden und im Herzen von Heidelberg angesiedelt ist und wirklich Eindruck macht.



Angekommen in dem wunderbar klimatisierten Seminarraum mit Vollausrüstung, erwartete die Teilnehmer zunächst eine kleine Vorstellungsrunde, sowie ein Überblick über die Tagesplanung und die Inhalte des Seminars. Danach bekamen die Teilnehmer eine geballte Ladung Anti-Stress Kompetenz und Anwendungen zur Entspannung, sowie reichhaltige Tipps zu Prüfungsstress und Alltagsorganisation.



Das Seminar wurde von Frau Hoffmann gehalten, einer ausgebildeten Psychologin und Stresstherapeutin, die den Teilnehmern in ausgiebigen, hochinteressanten Vorträgen einen tiefen Einblick in ihr fundiertes Wissen gewährte und keine Mühe hatte, die manchmal aufkommende Flut an Fragen, kompetent zu beantworten und individuelle Tipps zu geben. Die angenehme Atmosphäre machte auch ausgehend von der Teamleiterin, das Arbeiten im Seminarkreis passenderweise richtig stressfrei und produktiv.

Inhaltlich wurde zunächst Stress im Allgemeinen besprochen. Woher Stress kommt, was die

bestimmenden Faktoren sind und wie man sie identifizieren und einordnen kann. Daraufhin waren alle Teilnehmer dazu angehalten, einige Stressfaktoren aufzuschreiben und an die Wand zu heften. Diese wurden dann der Reihe nach besprochen und eingeordnet. Systematisch wurde das Seminar aufgebaut, bis hin zum Prüfungsstress und dem Dauerstress unter dem beispielsweise Manager oder Lehrer intensiv leiden. Dabei wurden u. a. Methoden erarbeitet, die den Teilnehmern nichttriviale Wege zeigten und neue Möglichkeiten eröffneten, mit Stress und Arbeitsdruck umgehen zu können. Darüberhinaus wurden die besprochenen Vorgehensweisen in einer Arbeitsrunde einmal durchgespielt und angewendet. So saßen nach einer Weile an die 10 Teilnehmer in meditativer Contenance im Seminarraum im 3. Stock des Print Media Centers und lauschten den beruhigenden Worten der Teamleiterin, bei diversen Entspannungsübungen.



Was ich persönlich aus dem Stress-Seminar mitnehmen konnte, war eine ganze Menge Methoden, um meinen Alltag noch besser zu managen als bisher. Aber vor allem auch viele Möglichkeiten, um mit den intensiven Prüfungszeiträumen meines Luft- und Raumfahrtstudiums entspannter umgehen zu können, in kniffligen Situationen Ruhe zu bewahren und stets gelassen zu wirken. Und tatsächlich war der Prüfungszeitraum nach dem Stress-Seminar, der mit Abstand entspannteste Prüfungsabschnitt, den ich seit dem Abitur hatte!

Auf Grund dieser Erfahrung möchte ich gerne, vor allem neuen Festo Bildungsfondsteilnehmern, besonders denen die am Anfang ihres Studiums stehen, den guten Tipp mit auf den Weg geben, diese außerordentliche Qualifizierungsmaßnahme so früh wie möglich mitzumachen. Die Gelassenheit und die Noten werden es danken.

„Es ist faszinierend, dass man vom Know-how erfahrener und kompetenter Menschen kostenlos, aber sicher nicht umsonst, profitieren kann“

(Samuel Bauer, Teilnehmer Festo Bildungsfonds)