

## Kosten

Die Liquidation erfolgt in Analogie zur Gebührenordnung für Ärzte (40,- € pro 100 Minuten). Die Gesamtkosten belaufen sich somit auf 400,- €, die vor Kursbeginn zu entrichten sind. Präventions- bzw. Gesundheitskurse sind **in der Regel** nicht Bestandteil des Leistungsumfanges in der Privaten Krankenversicherung und der Beihilfe. Eine Kostenübernahme oder Kostenbeteiligung kann je nach Krankenversicherung und Vertrag im Einzelfall möglich sein. Erkundigen Sie sich hierzu bei Ihrer Versicherung.



## Leitung der Klinik:

**Chefarzt PD Dr. Mazda Adli**

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

## Leitung der Gruppe:

**Ina Parrhysius**

Diplom-Psychologin,  
Psychologische Psychotherapeutin

**Christa Cocciole**

B.A. Psychologie und Tanz, Integrative  
Körperpsychotherapeutin, systemische  
Familientherapeutin

## Kontakt

**Fliedner Klinik Berlin**

**Ambulanz und Tagesklinik für Psychiatrie,  
Psychotherapie und Psychosomatik**

**Ambulanz**

Markgrafenstraße 34 (Am Gendarmenmarkt)  
10117 Berlin-Mitte

Telefon: (030) 20 45 97-0

Telefax: (030) 20 45 97-29

eMail: [info@fliednerklinikberlin.de](mailto:info@fliednerklinikberlin.de)



**Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:**

U-Bahn: U2, U6 bis Stadtmitte

S-Bahn: S1, S2, S25, S3, S5, S7, S75, S9  
bis Friedrichstraße

20140923



## Stress? – Kein Stress!

Ein Training zum gesunden  
Umgang mit Stress

## Konzept

Unser Stressmanagementprogramm beruht auf innovativen, neurowissenschaftlich basierten Ansätzen, deren Wirksamkeit in Studien belegt ist. Es konnte empirisch gezeigt werden, dass die Teilnahme an einem Stressbewältigungstraining langfristig zu einer Verbesserung des psychischen und körperlichen Befindens sowie zu einer Erweiterung eigener Bewältigungsstrategien der Teilnehmer führt.

## Ziele und Inhalte

Es werden **Grundlagen zur Entstehung** von Stress vermittelt und auf individuelle Situationen übertragen. Der erste Schritt ist also das bessere Verstehen der eigenen Stressreaktionen: was löst bei mir Stress aus, mit welchen Gedanken, Gefühlen, Körperreaktionen und Verhalten geht dies einher? Der zweite Schritt umfasst die Vermittlung von Techniken zur Stressbewältigung. Dies beinhaltet sowohl das Kennenlernen von **Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen** sowie das Umsetzen erholsamer und angenehmer Aktivitäten.

Da die eigenen Bewertung von Situationen und das Einschätzen von Ressourcen eine entscheidende Rolle in der Stressentstehung spielen, werden Strategien zur **Veränderung**

**von stressverstärkenden Gedanken** und Einstellungen vorgestellt und trainiert.

**Die aktive Gestaltung der eigenen sozialen Beziehungen und Netzwerke** ist eine zentrale Ressource für das psychische Wohlbefinden. Daher widmet sich das Programm auch den Möglichkeiten, diese bewusst zu nutzen und zu erweitern.

Um den Transfer der genannten Inhalte in den Alltag zu erleichtern, greifen wir das Thema **persönliche Ziele und Visionen** auf. Dabei steht die Reflexion eigener Werte im Vordergrund. Sie sind die Grundlage zur Formulierung realistischer Ziele – eine Voraussetzung um langfristig erfolgreich und gesund mit beruflichen und privaten Stresssituationen umzugehen.

Zusammengefasst sind die Ziele, die persönliche **Stresskompetenz** der Teilnehmer zu stärken, **eigene Ressourcen** bewusster wahrzunehmen und einzusetzen, neue Strategien im Umgang mit Stress zu entwickeln und in den Alltag zu integrieren.

## Rahmenbedingungen

Das Training erfolgt in einer Gruppe mit maximal 10 Teilnehmern und zwei Kursleiterinnen. Es findet einmal pro Woche statt und erstreckt sich über 10 Sitzungen.

### Wer kann an dem Programm teilnehmen?

Das Programm richtet sich an Personen, die ihre eigenen Ressourcen im Umgang mit Stress stärken möchten.

### Anmeldung

Wenn Sie Interesse an der Teilnahme haben, melden Sie sich bei uns, um ein Vorgespräch zu vereinbaren.

Sie erreichen uns unter 030/2204597-0 oder per Mail unter [info@fliednerklinikberlin.de](mailto:info@fliednerklinikberlin.de). Sind sie bereits in unserem Hause angebunden? Dann sprechen Sie einfach Ihre/n Behandler/in an.

Aktuelle Termine finden Sie unter:  
**[www.fliednerklinikberlin.de](http://www.fliednerklinikberlin.de)**