

## VdK Ortsverband Heilbronn

Bericht über das kostenlose Mittwochabend-Referat  
vom 5. März 2014 im ARKUS

### Referent

Christel Hoppe, Dozentin und Heilpraktikerin für Psychotherapie

### Thema

Stress und seine Auswirkungen -  
Welche Entspannungsmöglichkeiten gibt es?

Christel Hoppe erörterte die Ursachen von Stress: Die Nichterfüllung von Erwartungen. Die Folgen sind Stress in unterschiedlicher Ausprägung. Das Resultat sind Spannungen und Verspannungen. Im schlimmsten Fall münden sie in körperlichen Beschwerden und auf der seelischen Ebene zu psychischen Erkrankungen wie beispielsweise Burnout.

Deswegen zählte sie einige der gängigen Entspannungstechniken auf: Autogenes Training, progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, Phantasiereisen etc. Sie ging kurz auf die Entstehungsgeschichten ein und die Wirkungsweisen. Natürlich auch auf Kontraindikationen. Anschaulich ergänzte sie die einzelnen Methoden durch praktische Übungen für die anwesenden Teilnehmer und anschließend besprachen alle die Vor- und Nachteile und Empfindungen dabei.

Wichtig dabei ist das kontinuierliche Üben für den Notfall und die Erkenntnis, dass man sich selber helfen kann.

***Im Mittelpunkt der Mensch.***