

Das TSF – Training der Stressregulationsfähigkeit – wurde im Zentrum für Salutogenese entwickelt und von der Zentralen Prüfstelle Prävention als multimodales Stressmanagementtraining zertifiziert.

Im Mittelpunkt des TSF steht die gesundheitsbildende Salutogene Kommunikation (SalKom®).

TSF • Training der Stressregulation



**kommunikativ
gelassen
sein**

Für mehr Informationen besuchen Sie uns auf unserer Homepage, schreiben uns eine Email oder rufen uns an:

salutogenese-zentrum.de
info@salutogenese-zentrum.de
Tel: 0 53 82 - 9 55 47 30



Barfüßerkloster 10 • 37581 Bad Gandersheim

**Was macht Ihr eigenes Wesen aus?
Was ist für Sie wesentlich?**

Stress verstehen

Gut ist es, wenn Sie den Stress spüren können. Er weist auf eine irgendwie angespannte Beziehung hin – zur Arbeitssituation, zu Mitmenschen, zur Umwelt. Der Organismus gerät in einen Abwendungsmodus, der zunehmend erschöpft.

Im TSF werden Sie gemeinsam mit anderen die Gelegenheit haben, die **kreative Kraft von Annäherungszielen** zu erspüren. Indem Sie Ihrem je eigenen Wesen Aufmerksamkeit schenken, können Sie Ihre eigenen Wünsche, Bedürfnisse und attraktiven Ziele finden.

Im Mittelpunkt des Trainings stehen **neue kommunikative Erfahrungen**, die Sie wohlwollend und achtsam in eine vertiefte Wahrnehmung führen und Ihre Kreativität anregen.

Natürlich sprechen wir auch über aktuelle Erkenntnisse zum Thema Stress. Außerdem werden wir gemeinsam **Atem- und Entspannungsübungen** sowie **Achtsamkeitsmeditationen** praktizieren, die Sie zuhause weiterführen können.

Stress lösen

Innehalten – Wahrnehmen

Das Stressende draußen lassen und sich dem eigenen Wesentlichen zuwenden: Was ist mir wirklich wichtig? Was erlebe ich als stimmig mit meinem Wesen? Wo will ich hin? Welche Wunschlösung habe ich?

Entfalten – Mitgestalten

Welche Fähigkeiten und Möglichkeiten habe ich, mich meiner Wunschlösung anzunähern? Mit wem kann ich kooperieren?

Verstehen – Integrieren

Was will ich aus dem Gefühl von Stress lernen? Wie will ich mein Stressmuster lösen? Was ist mein nächster konkreter Schritt?