

## **Dr. med. Sabine Gapp-Bauß**

Ärztin - Naturheilverfahren -

Vorstraße 47 28359 Bremen Telefon: 0421/ 24289033 Fax: 0421/ 24289069

Therapeutin für Hypnose und Autogenes Training der dtsh. Ges. f. Hypnose. u. AT

Sounder Sleep Teacher (Vermittlung von Techniken für gesunden Schlaf)

Sachbuchautorin

### **Fortbildungen und Seminare für Lehrer und Pädagogen**

Warum bietet eine naturheilkundlich orientierte Ärztin Fortbildungen für Lehrer an? Mit dem Staatsexamen für das Höhere Lehramt im Hintergrund fühle ich mich Lehrern und Pädagogen besonders verbunden und möchte etwas für ihre Gesundheit tun. Ebenso möchte ich dazu beitragen, dass Schule ein stressfreier Ort werden kann. Denn wie der Arzt und Neurobiologe Joachim Bauer es in seinem Buch "Lob der Schule" so treffend beschreibt, gelingt Lehren und Lernen nur in einer stressfreien Beziehung zwischen Lehrern und Schülern. Meine langjährige Erfahrung in der Stressprävention bestätigt mir, dass dies funktionieren kann.

#### **Stressfrei - Wie geht das? Zeit zum Auftanken, Sortieren, Zentrieren**

Es gibt mehrere Sorten von Stress, Zerstreung zwischen tausend Gleichzeitigkeiten, in der Zange zwischen Utopie und Wirklichkeit, Blockiertheit zwischen „Wenn“ und „Aber“. Im Lehrerberuf liegt –berufsbedingt- der Hauptfokus der Aufmerksamkeit im Außen. Dabei kann es leicht geschehen, dass die eigene Verfassung aus dem Blick gerät. Ohne bewussten Umgang mit sich selbst und den eigenen Ressourcen nimmt der Stress im Lehrerberuf jedoch kein Ende. Wie man bei den heutigen hohen Herausforderungen in seiner eigenen Mitte bleibt und ohne großen Zeitaufwand für sich etwas tun kann, ist Thema dieses Seminars.

#### **Themen:**

- Das typische „Stressfeeling“ und wie es zustande kommt
- Gehirn im Stress und die vier neurobiologischen „Schrauben“, an denen man drehen kann
- Das Stress-Notprogramm – so kommt man sich auf die Schliche
- Selbstfürsorge, kurzfristig, langfristig
- Entspannungs- und Zentrierungstricks auf die Schnelle
- Wie man seine Ressourcen effektiv nutzt
- Zeitmanagement: So ist immer Zeit...
- „Einleuchtende“ Hinweise zur individuellen Gesunderhaltung, die Spaß machen

#### **„Abwesend“ – unruhig - schwer zu verstehen?**

#### **Konkrete Strategien im Umgang mit Traumafolgestörungen bei Kindern und Jugendlichen (u.a) aus fremden Ländern**

Kinder und Jugendliche, die aus fremden Kulturen zu uns kommen, aber auch hiesige Kinder mit schwierigen Rahmenbedingungen, sind häufig durch Traumatisierungen belastet und belasten damit nicht selten die Unterrichtssituation, ohne dies selbst steuern zu können.

In diesem Seminar geht es darum, wie man ohne große Worte pragmatisch in konkreten Situationen etwas Hilfreiches tun kann. Dazu ist es wichtig zu verstehen, was bei Trauma im Gehirn passiert und wie das Gehirn wieder in einen aufnahmefähigen Modus kommt. Kleine – auch non-verbale Interaktionen können viel bewirken und: Kinder und Jugendliche spüren die wohltuende Wirkung und können sich immer besser selbst helfen. Sie werden zu „Experten in eigener Sache“ und übernehmen zunehmend Verantwortung für ihre eigene Befindlichkeit. Es handelt sich also um eine Hilfe zur Selbsthilfe, die von Pädagogen sehr gut geleistet werden kann. Das vermittelte Wissen und die vorgestellten Strategien sind aber vor allem auch im eigenen Alltag und im Umgang mit Menschen sehr nützlich.

Ziel ist, Kompetenz und Gelassenheit zu entwickeln, wie man es betroffenen Schülern leichter machen kann, sich auf die Realität des Schulunterrichts einzulassen.

#### **Inhalte:**

- Was geschieht im Gehirn von „abwesenden“ und unruhigen Kindern und Jugendlichen
- Schaffung günstiger Rahmenbedingungen im Hier und Jetzt
- Die Herausforderung durch andere Werte und Kulturen
- Grenzen der „Zuständigkeit“
- Ausprobieren von schnell wirksamen traumatherapeutischen Selbsthilfetechniken
- Die besondere Herausforderung als positiven Lernprozess verstehen
- Der Nutzen für die eigene Persönlichkeit und Rollensicherheit

#### **Als Lehrer älter werden - gesund und energievoll bleiben.**

Gesundheit ist kein absolutes Maß sondern die Fähigkeit zu reagieren - auf das, was uns immer wieder aus unserer eigenen Mitte bringt. Im Alter ist die eigene Kompetenz sehr hoch, es steigt aber auch die eigene Empfindlichkeit für Stresssituationen. Wie man aus dieser Situation den besten Nutzen für die eigene Gesundheit ziehen kann, ist Thema dieses Seminars.

Es geht um ein übersichtliches Stressbewältigungskonzept mit pragmatischen und unorthodoxen Tipps, die jenseits moralischer Gesundheitsappelle einfach Spaß machen können. In lockerer Atmosphäre gibt es einen Wechsel von Wissensvermittlung und praktischem Ausprobieren. Sie erhalten über die Inhalte schriftliche Unterlagen in Form eines digitalen Handwerkskoffers. Das Ziel: Individuell für sich selbst Wissen und ein Gefühl dafür zu bekommen, was für die eigene Freude und den Elan im Alltag nützlich ist.

#### **Themen:**

- Gehirn im Stress – die Folgen der Neurobiologie
- Wie man gar nicht erst in Stress gerät
- Das Stress-Notprogramm
- Schnelle Regenerationstechniken
- Selbstfürsorge langfristig und im Hier und Jetzt
- Wie man Ressourcen effektiv nutzt
- Was hält gerade in höherem Alter gesund- ganz praktisch?

## **Seminar Entspannung und mentales Training in der Schule**

Die zunehmende Komplexität des Lebens und eine übergroße Beeinflussung durch Außenreize hindern nicht nur Pädagogen sondern vor allem die Schüler daran, sich selbst wahrzunehmen, sich zu konzentrieren und Frustrationstoleranz zu entwickeln. Die meisten Gesundheitsstörungen beruhen auf einem Mangel an innerer Stabilität. Schule kann ein wichtiger Ort sein, an dem Stressprävention erlernt werden kann.

### **Themen:**

- Wozu „Entspannung“ an der Schule?
- Die neurobiologischen Grundlagen von Entspannung und meditativen Techniken.
- Entspannung als Teil eines ganzheitlichen Anti-Stresskonzepts.
- Entspannung als Basiskompetenz zur Steigerung von Gesundheit, Lernfähigkeit, Selbststeuerungsfähigkeit
- Erlernen von verschiedenen Entspannungsformen für den Schulalltag (Sekundenentspannung, Körperwahrnehmungsübungen, diverse Kurzentspannungstechniken, Autogenes Training, gelenkte Tiefenentspannung („Phantasiereisen“)).
- Wie „unterrichtet“ man „Entspannung“?

In diesem Seminar wird die individuelle Art, auf Stress zu reagieren, konkret erlebbar gemacht. Es werden hilfreiche Techniken vorgestellt, um Stress in positive Kräfte umzuwandeln. Zur Anwendung kommen Elemente aus Körperarbeit, Mentaltraining, Meditation, Naturheilverfahren. Dabei ist beruflicher und privater Stress gleichermaßen Thema. Die Teilnehmer erlernen überall anwendbare Sofort-Taktiken, bzw. ein „Stress-Not-Programm“ sowie langfristig heilende Maßnahmen zur Stressprävention auf der Ebene von Körper, Seele und Geist. Dabei gehen wir davon aus, dass eine wirkliche Stressbewältigung nur möglich ist durch das Erfahren und Wiederherstellen von Ganzheit und innerer Ausgeglichenheit. Dies bedeutet die Wiederherstellung der Fähigkeit zur Selbstregulation im salugenetischen Sinne.

## **Unruhige Kinder ? - Lustvolle Übungen, die helfen.**

In diesem Seminar werden unauffällige und effektive Entspannungstipps- und Tricks vermittelt, die von Lehrenden selbst genutzt, aber auch sehr gut an Schüler weitergegeben werden können. Zusätzlich werden Übungen gezeigt, die eine bessere Gehirnbalance herstellen, was nachweislich die Selbststeuerung von Schülern mit ADS/ADHS fördert. Die Teilnehmer erfahren ganz praktisch, wie die eigene Ausstrahlung und Autorität verbessert werden kann, sodass das Gewünschte auch „überkommt“.

## **Das Schlafseminar mit dem Sounder Sleep System™**

In diesem Seminar werden angenehme Übungen vermittelt, die dabei helfen, besser einzuschlafen, tiefer zu schlafen und auch am Tage auf sanfte Weise den Stresspegel herunter zu dimmen. Dies geschieht mittels sehr angenehmer Mikrobewegungen des Körpers und einer bewussten Körperwahrnehmung und Atembeobachtung.

## **In der Ruhe liegt die Kraft - fortlaufende Meditationsgruppe**

Einmal in der Woche in die Stille gehen und Kraft tanken. Wer regelmäßig meditiert, regeneriert schneller, ist mehr präsent und schöpft aus einer inneren Kraft, die auch nach außen strahlt. Meditation in der Gruppe wirkt noch tiefgreifender durch die Synergie der Kräfte. In dieser Gruppe ist Zeit zum Reflektieren, Zentrieren und Kraft tanken.

### **Im Folgenden ein kurzer Steckbrief der Veranstaltungen:**

**Ort:** Ein Raum mit der Möglichkeit zur Körperarbeit, Stühle, Matten oder Decken. Auch der Gruppenraum in meiner Praxis ist möglich.

**Teilnehmerzahl:** 15 bis 30, es sei denn, die Veranstaltung findet als Großvortrag statt

**Termine:** Für die Seminare schlage ich z.B. jeweils 3 Zeitstunden vor. Optimal sind Folgeseminare, um die gelernten Inhalte verinnerlichen und testen zu können. Jedoch können auch andere Einheiten genutzt werden. Für die Schülerseminare sowie die Meditationsgruppe empfehle ich ein- bis zweistündige Einheiten im Wochenabstand. Bezüglich der Wochentage bin ich bei rechtzeitiger Planung flexibel.

**Die Seminare können sowohl von Institutionen als auch von Einzelpersonen gebucht werden.**

### **Zur Person:**

Dr. med. Sabine Gapp-Bauß ist Ärztin für Naturheilverfahren in eigener Praxis und langjährige Stresstrainerin. Sie schöpft aus ihrer Erfahrung mit Menschen in schwierigen Lebenssituationen. Sie entwickelt ganzheitliche Konzepte zur Selbstheilung und Stressbewältigung, die auch in ihren Veröffentlichungen zum Ausdruck kommen. In ihren Büchern „Stressmanagement. Zu sich kommen statt außer sich geraten“ und „Das Übungsbuch“ beschreibt sie unterhaltsam ihr pragmatisches Stressbewältigungskonzept. Ihr neuestes Buch „Depression und Burn-out überwinden. Ihr roter Faden aus der Krise. Die wirksamsten Selbsthilfestrategien“ (2016) zeigt pragmatische Wege aus der Krise. Ihr Motto: Egal, wie schwierig die eigene Lebenssituation ist, man kann immer etwas tun, damit es einem besser geht. **Info unter [www.gapp-bauss.de](http://www.gapp-bauss.de)**