

Regenerative Stresskompetenz

Kraft tanken durch Entspannung und Achtsamkeit im Ausbildungsalltag

Regeneration ist entscheidend, um langfristig leistungsfähig und motiviert zu bleiben. Entdecke praktische Ansätze zur aktiven Erholung, digitale Tools für mehr Achtsamkeit und Tipps, wie du gezielt Entspannungsphasen in den Alltag integrieren kannst.

Definition und Relevanz

Regenerative Stressbewältigung umfasst Maßnahmen, die helfen sich nach stressigen Phasen aktiv zu erholen und neue Energie zu tanken. Dabei geht es um körperliche und geistige Regeneration, um langfristig leistungsfähig und gesund zu bleiben.

Regenerative Stresskompetenz ist sowohl für Auszubildende als auch für dich selbst wichtig. Sie fördert die Resilienz, verhindert Burnout, steigert Lernfähigkeit und Produktivität und trägt zu einer gesunden Work-Life-Balance bei. Dies führt zu langfristiger Motivation und einem nachhaltig positiven Arbeitsumfeld.

Methoden

Aktive Erholung

- Bewegung: Kurze Spaziergänge, Yoga oder leichte Sporteinheiten fördern die Durchblutung und reduzieren Stresshormone.

Atemübungen und Entspannungstechniken

- Atemtechniken wie die 4-7-8 Methode oder Bauchatmung helfen das Nervensystem zu beruhigen.

Mindfulness und Achtsamkeit

- Achtsamkeitsübungen: Achtsamkeit hilft den Geist zu beruhigen und den Moment bewusst zu erleben. Techniken wie Meditation oder Body-Scan fördern die Regeneration.

Soziale Unterstützung und Austausch

- Gespräche mit Kolleg:innen: Der Austausch mit anderen über stressige Erlebnisse kann entlasten und zu neuen Perspektiven führen.

Natur erleben

- Zeit in der Natur verbringen: Spaziergänge im Grünen oder einfach eine kurze Auszeit im Freien wirken regenerierend.

(digitale) Tools

- Breethe - Eine App für Meditation, Entspannung und Achtsamkeit mit Übungen zur Stressbewältigung und Regeneration.
- Sleep Cycle - Eine Schlaftracking-App, die den Schlaf überwacht und den Benutzer zur besten Zeit weckt, um die Regeneration zu maximieren.
- Ätherische Öle wie Lavendel oder Kamille haben beruhigende Eigenschaften und können zur Entspannung genutzt werden.

Tipps für die Praxis

- Plane Bewegungspausen ein, bei ihr gemeinsam eine kleine Runde geht oder einfache Übungen macht. Dies fördert sowohl die körperliche Regeneration als auch den sozialen Austausch.
- Integriere kurze Atemübungen in den Arbeitsalltag, z. B. vor Besprechungen oder nach stressigen Momenten.
- Stelle z. B. eine ruhige Ecke zur Verfügung in der Auszubildende für ein paar Minuten entspannen oder eine kurze Meditation durchführen können. Solche Angebote zeigen, dass Erholung Teil des Arbeitsprozesses ist.

Der Text wurde mit KI optimiert.

Stand: Okt 2025



Lust auf mehr?
Weitere spannende
Angebote findest du
auf netzwerkq.de.



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend