



# Höchste Zeit bei sich anzukommen

## Forschungsprojekt: Stressbewältigung - ABSR Online Kurse

In acht Wochen dem hektischen Leben unserer Zeit entkommen. Kurze wirkungsvolle Übungen kennenlernen und in den Alltag einbauen.

Ganzheitlicher Ansatz: Alltagsübung, Kontemplation, Bewegung.

Prozessorientiert: Austausch in der Gruppe, moderierte Meetings.

Zeitbedarf: Neun Online-Meetings von 1:15h Dauer 1x/Woche  
15 Minuten tägliche Praxis plus 5 Minuten Reflexion

Leitung: Dr. med Harald Haas und Theodor Hundhammer

Ausführung: Zertifizierte ABSR Kursleiter und Therapeuten

Forschung: Institut für Komplementäre und Integrative Medizin der  
Universität Bern

Teilnahme: Menschen, die generell Stressabbau und persönliche  
Stärkung benötigen und Menschen mit einem hohen  
Stresslevel am Arbeitsplatz

Beginn: Abhängig vom Kurs um den 30. September 2023

Kosten: Zwischen 80 und 225 Euro je nach Situation

Information und Anmeldung:

[www.absr.international](http://www.absr.international)

## Einladung zum Forschungsprojekt: Stressmanagement mit ABSR-Onlinekursen

**Zielgruppe:** Menschen, die generell Stressabbau und persönliche Stärkung benötigen und Menschen mit einem hohen Stresslevel am Arbeitsplatz.

**Methode:** Ganzheitlich und prozessorientiert. Alltagsübungen, Kontemplation, Bewegung. Austausch in der Gruppe, moderierte Meetings.

**Durchführung:** Dr. med. H. Haas und T. Hundhammer mit ABSR-Kursleiter\*innen und Praktikern.

**Forschung:** Wie verändert die therapeutische Anwendung von Rudolf Steiners Vortrag «Nervosität und Ichheit» mittels **Aktivitäts-basierter Stress Reduktion (ABSR)** das Stressniveau, wie beurteilen die Teilnehmer\*innen ihre Zufriedenheit und wie beeinflusst das Vorgehen der Kursleiter\*innen das Ergebnis beeinflusst. Die Evaluation erfolgt durch das Institut für Komplementäre und Integrative Medizin IKIM der Universität Bern mittels vier Fragebögen am Beginn, in der Mitte, am Ende und 8 Wochen nach dem Kurs.



### **Theoretische Grundlage:**

Rudolf Steiner entwickelte bereits 1912 in einem Vortrag «Nervosität und Ichheit» sieben einfach anzuwendende und höchst wirksame Übungen zur Stressbewältigung. Sie aktivieren die Gesundheitskräfte, sorgen für Ausgeglichenheit und machen uns stärker, die Anforderungen des Lebens zu meistern:

#### **Sieben Verstärker von Stressfaktoren**

Vergesslichkeit  
Schreckhaftigkeit und Ängstlichkeit  
Selbstzweifel und Überbesorgtheit  
Überaktivität und Kontrollverlust  
Abhängigkeit von Ersatzbefriedigung  
Handlungszwänge und Handlungsängste  
Gedankenkreisen und Gedankenzwang

#### **spielerisch transformieren und auflösen durch:**

Bewusstes Verlegen von Gegenständen  
Handschrift spielerisch verändern  
Texte und Gegebenheiten rückwärts denken  
Gewohnheiten spielerisch ändern  
Temporär auf kleine Wünsche verzichten  
Entscheiden mit dem Herzen üben  
Neigung zu Kritik und Selbstkritik reflektieren

Die praktischen Übungen werden mit einfachen Bewegungsübungen ergänzt, welche das Thema veranschaulichen, fürs Körpergefühl zugänglich machen und die Wirkung der Übungen verstärken.

*«Es ist doch nicht immer das Richtige, dass man sagt, wenn einer krank ist, soll man ihn in die Apotheke schicken, da wird er die richtige Medizin finden, die er braucht. – Das Richtige wird sein, das ganze Leben so einzurichten, dass die Menschen überhaupt weniger von Krankheiten befallen werden oder dass die Krankheiten weniger drückend sind.» Rudolf Steiner, Nervosität und Ichheit, Rudolf Steiner Verlag, 2020*

### **Wir suchen noch Teilnehmer\*innen.**

An der Forschung zum halben Preis mitmachen. Vom Kurs profitieren. Mithelfen, die Wirksamkeit von ABSR-Kursen zur nachhaltigen Stressbewältigung zu untersuchen und weiter zu verbessern.

**Aufwand:** Neun Online-Meetings von 1:15h Dauer 1x/Woche  
15 Minuten tägliche Praxis plus 5 Minuten Reflexion

**Beginn:** Je nach Kurs um den 30. September 2023

**Kosten:** Je nach Situation zwischen 80 und 225 Euro.  
Gesponserte Plätze in beschränkter Anzahl verfügbar.

Weitere Informationen und Anmeldung auf: [www.absr.international](http://www.absr.international)

**ABSR**  
INTERNATIONAL