



**MARTINA ENGELS**  
Entspannung &  
Stressmanagement

[www.martina-engels.de](http://www.martina-engels.de)

E-mail: [martinaengels@web.de](mailto:martinaengels@web.de)

Telefon: 0162 3954453



**MARTINA ENGELS**  
Entspannung &  
Stressmanagement

# Endlich mal loslassen...

Gewinnen sie mehr Ruhe und Gelassenheit, steigern sie ihre Körperwahrnehmung und damit die Fähigkeit, die eigene Energie besser zu steuern.

- 1. Entspannungstechniken**
- 2. Stressprävention und Stressbewältigung**
- 3. Einzeltraining (PMR,AT) und Einzelberatung**

Gewinnen sie mehr Ruhe und Gelassenheit, steigern sie ihre Körperwahrnehmung und damit die Fähigkeit, die eigene Energie besser zu steuern.

# Mein Name ist Martina Engels,



ich bin 1963 in Köln geboren, verheiratet und habe einen Sohn.

In meinem beruflichen und privaten Leben gab es immer viele Berührungspunkte mit vielfältigen Lebensthemen.

Meine Erfahrungen u.a. mit jungen Menschen, trauernden Kindern und Jugendlichen, psychisch Erkrankten und stark durch Arbeit und Familie belasteten Menschen, lassen mich gut die vielen Anforderungen, die aus diesen Bereichen erwachsen, nachvollziehen.

Oft habe ich an einem Tag unterschiedliche Hüte auf und kenne daher die daraus resultierenden Herausforderungen, die zu einem Spannungsverhältnis führen können. Ich persönlich nutze für mein inneres Gleichgewicht verschiedene Methoden der Entspannung und Stressreduzierung.

Durch diese positiven eigenen Erfahrungen ist es mir möglich, einfühlsam, wertschätzend und zielorientiert mit Ihnen zu arbeiten!

# Meine Angebote können Ihnen Wege aufzeigen,

die für SIE gangbar sind und Ihnen ein Mehr an Lebensqualität bieten.

Gewinnen sie mehr Ruhe und Gelassenheit, steigern sie ihre Körperwahrnehmung und damit die Fähigkeit, die eigene Energie besser zu steuern.

## 1. Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson

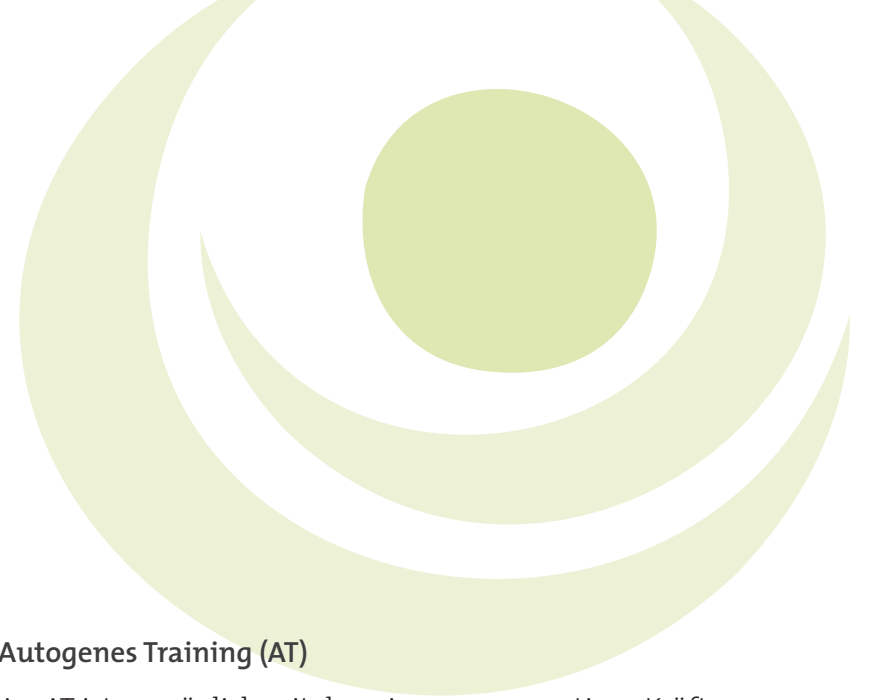
Das Grundprinzip der PMR beruht darauf, dass auf eine kurzzeitige Anspannung einer Muskelgruppe eine vertiefte Entspannung folgt. Die PMR basiert auf dem Wechselspiel zwischen psychischer und muskulärer Spannung – Entspannung.

Diese Entspannungsmethode ist leicht zu erlernen und auch für sehr aktive und unruhige Menschen geeignet.

## 2. Autogenes Training (AT)

Beim AT ist es möglich mit den eigenen suggestiven Kräften körperliche und geistige Entspannung hervorzurufen. Das AT stellt somit eine Form der Selbsthypnose dar. Diese wird erzeugt, indem bestimmte Formeln als Aufforderung an das Unterbewusstsein gerichtet werden.

Bei dieser Methode ist ein gutes Vorstellungsvermögen von Vorteil.



# Die Wirksamkeit beider Entspannungsmethoden ...

... konnte in vielen wissenschaftlichen Untersuchungen nachgewiesen werden!

Nachfolgend einige Beispiele, wie sich die Anwendung positiv auswirken kann:

- innere Ruhe und dadurch verbesserte Selbstkontrolle
- mehr Ausgeglichenheit
- Steigerung der Konzentration
- Probleme können mit etwas mehr Distanz betrachtet werden; dies verbessert die Fähigkeit passende Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln
- Verbesserung der Gefühlswahrnehmung

Anwendungsgebiete können sein:

- Schmerzzustände
- Ängste
- Schlafstörungen
- Muskelverspannungen
- Bluthochdruck
- Durchblutungsstörungen
- Stresssymptome, zum Beispiel innere Unruhe
- akute Krisensituationen
- Erschöpfungszustände
- präventiver Einsatz zur Gesundheitsförderung

# „Ich bin total gestresst“

ist eine Aussage, die leicht über die Lippen kommt.

Wir alle kennen dieses Gefühl, es kann in vielen Lebensbereichen gegenwärtig sein, nicht nur in der Arbeitswelt. Was genau aber verbirgt sich hinter dem Begriff Stress und welche schützenden Maßnahmen können ergriffen werden? Patentrezepte gibt es nicht! Jeder von uns hat ein anderes Empfinden für das, was ihm Stress verursacht.

## Seminar „Stressprävention und Stressbewältigung“

Zusammen werden wir uns in dem Seminar mit folgenden Themen auseinandersetzen:

- Was ist Stress?
- Wie wirkt sich Stress aus?
- Erkennen Sie, was oder wer Ihnen wirklich Stress verursacht!
- Welches sind Ihre persönlichen Stressverstärker?
- Welche individuellen Bewältigungsmaßnahmen können Sie ergreifen?
- Wie kann Vorbeugung aussehen?

Leiden Sie unter chronischem Stress, so kann dies Auswirkungen auf Ihre physische und psychische Gesundheit haben.

Eine Auswirkung von Stress kann auch ein Burnout-Syndrom sein. Burnout ist ein Begriff, der eine hohe Aktualität hat und dem Sie sicher in den Medien schon vielfach begegnet sind. Daher werden Sie im Seminar auch dazu einiges erfahren.

Diese Informationen sollen Ihnen einen theoretischen Einblick in dieses Thema geben, Selbstreflektion und Tipps zur Vorbeugung bieten.

# Individuelle Begleitung

Neben den Kursen und Seminaren besteht auch die Möglichkeit des

## **Einzeltrainings (PMR,AT) und der Einzelberatung**

Sind die Kurstermine für Sie unpassend oder wünschen Sie eine noch individuellere Begleitung, dann ist dies auch möglich.

Vereinbaren Sie einen Termin zum unverbindlichen Erstgespräch.

# Meine Qualifikation

Meine Arbeit zeichnet sich natürlich auch durch entsprechende fachliche Qualifikationen aus:

- Studium der heilkundlichen Psychotherapie
- Psychologische Beraterin
- Heilpraktikerin (Psychotherapie)
- Praktikum in der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universitätsklinik Köln.
- Ausbildung zur Entspannungstrainerin (AT, PMR, Phantasieisen)
- Kursleiterin AT und PMR
- Seminarleiterin für Stressprävention und Stressbewältigung
- Stressmanagement-Trainerin
- Ausbildung zur Burnout-Beraterin
- Weiterbildungen im Bereich der lösungsfokussierten Kurztherapie nach Steve De Shazer
- Freiberufliche Tätigkeit als psychologische Beraterin im Jugendwohnheim des Kolpinghauses International, Köln
- Mitglied im Berufsverband VFP (Verband freier Psychotherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie und Psychologischer Berater)