



## Tools, Tipps und Methoden für die Anwendung in der Ausbildung

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

### 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 Ausbilderinnen und Ausbilder 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 Ausbildungsumfeld.

### Tools

- **Breeth:** 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.

### 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.



### Tipps für die Praxis

- Planen Sie **Bewegungspausen** ein bei denen sowohl Sie als auch die Auszubildenden gemeinsam eine kleine Runde gehen oder einfache Übungen machen. Dies fördert sowohl die körperliche Regeneration als auch den sozialen Austausch.
- Integrieren Sie kurze **Atemübungen** in den Arbeitsalltag, z. B. vor Besprechungen oder nach stressigen Momenten.
- Stellen Sie 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.