



Wie  
hilft mir  
AktivA?

Sind Sie oft unzufrieden? Fühlen Sie sich unter Druck gesetzt? Die Erwerbslosigkeit ist für viele Betroffene eine Situation, die Stress auslöst. **AktivA ist ein Stressbewältigungstraining, das Ihnen hilft, die Belastung der Erwerbslosigkeit zu verringern.** Hierzu können Sie sich in der Gruppe austauschen. Der Kursleiter unterstützt Sie bei der Suche nach Umsetzungsmöglichkeiten passend für Ihren Alltag.

### Was bringt mir AktivA?

Als Teilnehmer erhalten Sie Hinweise und Tipps, wie Sie Stress reduzieren und Ihre Gesundheit stärken können. Sie können sich mit anderen Gleichgesinnten über die Themen austauschen, die Sie in Ihrem Alltag bewegen. Das AktivA-Training ist Hilfe zur Selbsthilfe. Es ist wissenschaftlich belegt, dass die Teilnahme Gesundheitsbeschwerden und Stress reduziert.

## Weitere Informationen

**Entwicklung an der TU Dresden**  
Katrin Rothländer

**Evaluation an der TU Dresden**  
Susann Mühlpfordt  
Katrin Rothländer

**Weiterentwicklung und Organisation**  
WissensImpuls GbR, Dresden  
[www.aktiva-training.de](http://www.aktiva-training.de)



Das AktivA-Training

# Die Bausteine des AktivA-Trainings im Überblick



## 1 Aktivitäten- planung



## 2 Konstruktives Denken



## 3 Soziale Kompetenz



## 4 Systematisches Problemlösen

### 1 Aktivitätenplanung: Tagesgestaltung

Ich betrachte meinen Tagesablauf: Wo werde ich überall „eingespannt“? Welche Freiräume habe ich und wie kann ich sie besser für mich nutzen? Was sind für mich zentrale Punkte im Leben, die ich gern stärker verfolgen möchte?

Ich schaue meine Aktivitäten im Alltag an und hole mir Ideen, um für mich gute Dinge beizubehalten und anderes zu verändern. Bei einer Genussübung übe ich mich darin, auch die kleinen Dinge im Leben intensiv zu genießen.

### 2 Konstruktives Denken: Meine Gedanken

Meine Gedanken beeinflussen meine Gefühle, körperliche Reaktionen und mein Verhalten. Wie kann ich darauf Einfluss nehmen? Welche Gedanken bringen mich im Alltag weiter? Was schränkt mich unnötig ein?

Ich erkenne anhand von Beispielen meine Denkmuster und deren Auswirkungen. Auf Wunsch kann ich auch eigene Beispiele bearbeiten. Wie bei allen Themen von AktivA gilt: Ich teile nur so viel mit, wie ich möchte.

### 3 Soziale Kompetenz: Sicher auftreten

Mit AktivA übe ich, sicher aufzutreten und meine Bedürfnisse auszudrücken. Ich tausche mich dazu aus, welches Verhalten ich als sicher, unsicher oder gar aggressiv wahrnehme. Anschließend betrachte ich drei konkrete Alltagssituationen:

- Wie setze ich mein Recht durch?
- Wie kann ich Beziehungen pflegen, ohne mich oder die anderen zu verbiegen?
- Wie kann ich meine Mitmenschen für mich gewinnen?

Hier kann ich mich ausprobieren und auf Wunsch neue Verhaltensweisen austesten. Darüber hinaus betrachte ich die Bedeutung sozialer Kontakte für mein Wohlbefinden und meine Gesundheit.

### 4 Lösungen entwickeln und umsetzen

Wie behalte ich mein Ziel im Auge? Viele Probleme im Alltag löse ich ganz automatisch. Erst bei größeren Herausforderungen erstelle ich mir genauere Pläne. Hier nutze ich die Möglichkeit, eigene Ziele zu setzen und mir aus der Gruppe den einen oder anderen Tipp zur Zielerreichung mitzunehmen.

Das Thema „Entspannung“ spielt eine wichtige Rolle beim Planen. Daher nutze ich die Möglichkeit, einzelne Entspannungsverfahren auszuprobieren, um zu sehen, was mir gut tut.