

# STRESS LASS NACH

Verbesserung der Stress- Selbstwert- und Emotionsregulation  
durch  
Training emotionaler Kompetenzen (TEK)

## GRUPPENTRAINING

Kurs findet in geschlossener Gruppe statt mit max. 5 Teilnehmenden und orientiert sich eng an dem Originalformat von Prof. M. Berking (tekonline.info)

## LERNZIELE

Die Teilnehmenden lernen, eigene Emotionen bewusster wahrzunehmen. Sie üben sieben praxiserprobte Kompetenzen zur Stressbewältigung, um in belastenden Situationen klarer und handlungsfähiger zu bleiben.

## INHALTE

- Kurzer Theorieteil, Aufbauübung und TEK-Sequenz
- Muskel- und Atementspannung
- Achtsame Wahrnehmung und Benennung von Gefühlen
- Akzeptanz und Toleranz eigener Emotionen
- Selbstunterstützung stärken
- Analyse und Regulation belastender Situationen

## KURSLEITUNG

Sarah Renggli

## DATEN

6 Module à 2.5h

24.01.26

28.02.26

28.03.26

25.04.26

30.05.26

27.06.26

## ZEIT

09.30 - 12.00

## ORT

Böcklinstr. 13  
3006 Bern

## KOSTEN

600.-

## ANMELDUNG

über Kursausschreibung auf

[www.sarah-renggli.ch](http://www.sarah-renggli.ch)

oder

[info@sarah-renggli.ch](mailto:info@sarah-renggli.ch)

[www.sarah-renggli.ch](http://www.sarah-renggli.ch)