

# ***Teilnehmerunterlagen***

## ***Präventives Stressmanagement***

### ***Burnout Prävention***

# 1. Einleitung

Es ist uns vollkommen bewusst, dass wir unseren Körper bis ins hohe Alter gesund und leistungsfähig halten möchten und wir wissen meist genau was wir dafür tun müssen.

Zwischen all dem eifrigen Machen vergessen wir jedoch oft, dass zu ganzheitlicher Gesundheit und Wohlbefinden noch so viel mehr gehört. Wir müssen uns Pausen zugestehen und uns selbst bewusst machen, was uns einen Ausgleich schafft.

Nur wer sich Phasen der Erholung gönnt, kann auch dauerhaft leistungsstark seinen (Arbeits-) Alltag bestreiten.

So wie wir an einem gesunden Körper arbeiten, so sollten wir auch für einen gesunden Geist sorgen und unsere Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit) gezielt stärken.

Unser Alltag hat sich verändert und fordert eine Menge von uns ab. Wir stehen oft unter Zeitdruck, sind immer erreichbar und unsere Ansprüche an uns selbst werden immer höher.

**Doch „Nichts bringt uns auf unserem Weg besser voran als eine Pause.“**

(Zitat von Elizabeth Barrett Browning)



## 2. Was ist Burnout?

### Die Entstehung von Burnout

Für den Begriff Burnout gibt es in der Fachliteratur keine einheitliche Definition. Erklärt werden kann Burnout als eine Stressverarbeitungsstörung durch Fehlbelastungen.

Oder anders formuliert, handelt es sich bei Burnout um einen Zustand von emotionaler und körperlicher Erschöpfung durch dauerhaft empfundene Belastung und Überforderung. Das ICD-10 (anerkanntes Klassifikationssystem für medizinische Diagnosen) führt hierzu das „Ausgebrannt sein“ auf.

Nicht jeder erleidet bei einer empfundenen hohen Stresssituation sogleich einen derartigen Erschöpfungszustand. Burnout wird durch zwei verschiedene Faktoren verursacht und begünstigt.

Zum einen müssen gewisse individuelle (innere und persönlichkeitsabhängige) Faktoren wie hohe Erwartungen an sich selbst, starker Ehrgeiz und Engagement, ein starkes Bedürfnis nach Anerkennung oder die eigenen Bedürfnisse unterdrücken, gegeben sein. Zum anderen müssen gewisse äußere Faktoren vorhanden sein.

Zu den äußeren Faktoren (auch arbeitsplatz- und umweltbedingte Faktoren genannt), zählen zum Beispiel eine hohe Arbeitsanforderung, hoher Zeitdruck, fehlende soziale Unterstützung, Mobbing, mangelnde Entscheidungsfreiheit, wachsende Verantwortung fehlende Ressourcen (Finanzmittel, Wissen, Personal), schlechte Teamarbeit, ein schlechtes Arbeitsklima oder eine schlechte Arbeitsorganisation.

Diese individuellen Faktoren treffen auf diese bestimmten äußeren Faktoren und Arbeitsbedingungen und stehen in Bezug zueinander. Es entwickelt sich ein sogenannter psychischer Stresszirkel (von Brühlmann). Hohe Anforderungen von außen treffen auf eine hohe Selbstanforderung.

Beispiel: Ein sehr disziplinierter Mitarbeiter, der nach Anerkennung strebt und immer alles richtig machen möchte, trifft auf einen Chef, der keinerlei positives Feedback gibt und immer nur an den Mitarbeiter herantritt, wenn es Kritik zu äußern gibt.

Der Mitarbeiter entwickelt aufgrund der Verhaltensweise des Chefs das Gefühl, er könne nichts gut genug machen und strengt sich immer noch weiter an (sogenannte innere Antreiber). Dies ist eine Situation, in der sich der Mitarbeiter auf Dauer in eine Erschöpfung hineinarbeitet, wenn sich an dieser Situation nichts verändert.

Die eigenen inneren Antreiber führen mit der Zeit zu einer Beschleunigungsspirale und so zu noch schnellerem Arbeiten oder noch mehr Perfektionismus. Anstatt langsamer zu treten arbeitet man sich in eine Überforderung und am Ende in die totale Erschöpfung hinein und ein Gefühl des ausgebrannt seins entsteht.

### 3. Auswirkungen von Burnout auf die Gesundheit

Burnout-Symptome sind sehr vielfältig und unterschiedlich. Sie äußern sich grundsätzlich auf drei verschiedenen Ebenen: Emotional, psychisch und in der geistigen Leistungsfähigkeit, können aber auch in Form psychosomatischer Beschwerden (seelische Belastungen, die zu körperlichen Beschwerden führen) auftreten.

Jeder Betroffene zeigt ein sehr individuelles Muster von Symptomen und Beschwerden. Da ein Burnout in verschiedenen Phasen verläuft, verändern sich diese im weiteren Verlauf, abhängig von der jeweiligen Phase der Erkrankung.

Insgesamt können beim Burnout mehr als 160 verschiedene Beschwerden auftreten. Auf emotionaler Ebene stellt sich ein Gefühl der Hilflosigkeit und Verzweiflung ein.

Die Betroffenen empfinden Angst, Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit und das Selbstwertgefühl sinkt immer weiter. Die Betroffenen sind nicht mehr in der Lage abzuschalten und zu entspannen. Je nach Persönlichkeitstyp kann sich diese emotionale Belastung anstatt in depressiven Verhaltensweisen aber auch in aggressiv-emotionalem Verhalten auswirken.

Dies äußert sich oft in Schuldzuweisungen nach außen (an Kollegen/Vorgesetzte), Zorn, schnelle Reizbarkeit und häufigen Konflikten im Umfeld. Auch die kognitive Leistungsfähigkeit (die Leistung unseres Gehirns) nimmt bei einem Burnout ab.

Die Konzentrations- und Merkfähigkeit nimmt ab, die Kreativität schwindet und es wird immer schwieriger komplexe Aufgaben zu lösen und wichtige Entscheidungen zu treffen. Unter all dieser emotionalen und psychischen Anspannung schüttet der Körper kontinuierlich Stresshormone aus.

Die Aktivierung des sympathischen Nervensystems (ein Teil des vegetativen Nervensystems) wirkt auf verschiedene Organe und sorgt für eine erhöhte Leistungsfähigkeit und Energiebereitstellung in unserem Körper. Bei unseren Vorfahren war dies sehr sinnvoll und diese überschüssige Energie war lebensnotwendig und konnte durch das Jagd- oder Fluchtverhalten angemessen abgebaut werden.

Heutzutage müssen wir unsere Nahrung nicht mehr jagen und finden oft auch sonst keine Möglichkeit diese freigesetzte Energie wirklich abzubauen. Die Folge sind Dysbalancen zwischen Anspannung und Entspannung. Hierdurch entstehen sogenannte psychosomatische Beschwerden wie Kopf- und Rückschmerzen, Muskelverspannungen, Bluthochdruck, Übelkeit und Schlafstörungen, Verdauungsbeschwerden und Herzrasen sowie Schwächung des Immunsystems.

Burnout stellt ein hohes Risiko für weitere psychische oder körperliche Erkrankungen dar und kann in Depressionen führen.



## 4. Was ist Stressmanagement

Unter Stressmanagement (auch Coping genannt) versteht man verschiedene Methoden und sogenannte Bewältigungsstrategien, um belastenden Stresssituationen entgegenzuwirken.

Das Ziel ist es Stress und Anspannung zu verringern (kurzfristige Entspannung) und auf Dauer auch ganz abzubauen (langfristige Entspannung). Stressmanagement arbeitet mit Methoden, um den inneren und äußeren Belastungen besser Stand zu halten. Es geht darum, die Widerstandsfähigkeit und die eigenen Ressourcen (Kompetenzen) aufzubauen, um die emotionale, psychische und körperliche Gesundheit wiederherzustellen und zu erhalten.

Der Psychologe Gert Kaluza hat die Bewältigungsstrategien in drei verschiedenen Gruppen unterteilt. Er definierte die folgenden drei Begriffe: Instrumentelles Stressmanagement, mentales Stressmanagement und palliativ-regeneratives Stressmanagement.

Das **instrumentelle Stressmanagement** richtet sich gezielt an die Beeinflussung der Stressoren (Stressfaktoren) im Außen und empfiehlt Maßnahmen wie Aufgaben abgeben und delegieren, sich Unterstützung suchen und Prioritäten zu setzen.

Das **mentale Stressmanagement** setzt sich mit den eigenen stressverstärkenden Gedanken und Einstellungen auseinander und will diese bewusst machen, um stattdessen unterstützende und hilfreiche Denkweisen zu entwickeln.

Beim **palliativ-regenerativem Stressmanagement** geht es darum, sich selbst genug Pausen einzuräumen und durch Sport, Ernährung, Entspannungstraining und ausreichend Schlaf einen Ausgleich zu schaffen und sich genug Zeit für Erholungsphasen einzuräumen.





# 5. Entspannungsmethoden

Entspannungsmethoden wie zum Beispiel das Autogene Training und die Progressive Muskelentspannung sind Techniken, die dabei helfen, den Stress und die Anspannung zu reduzieren.

Es geht darum, auf allen Ebenen, auf denen sich Stress auswirken kann, wieder einen Ausgleich zu schaffen. Entspannungstechniken schaffen mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit, Klarheit, Standfestigkeit, aber auch erhöhte Konzentrations- und Merkfähigkeit, Lösung der Muskelanspannung und geringere Infektanfälligkeit.

**Die Progressive Muskelentspannung** nach Edmund Jacobson ist ein Entspannungsverfahren, bei dem verschiedene Muskelgruppen und Bereiche in einer bestimmten Abfolge an- und wieder entspannt werden.

Man spürt ganz gezielt die Anspannung und die darauffolgende Entspannung in allen Bereichen. Angefangen bei den Händen und Armen bis zum Gesicht, dem Nacken und Schultern über den Bauch bis zu den Beinen und Füßen.

Dieses Verfahren schärft das Körpergefühl und zeigt auf, welche Bereiche im Körper besonders verspannt sind. Die Entspannungstechnik kann im Sitzen oder im Liegen durchgeführt werden und lässt sich sehr einfach in den Alltag integrieren.

Ein weiteres Entspannungsverfahren ist **das Autogene Training** von Johannes Heinrich Schultz. Das Autogene Training nutzt die eigene menschliche Vorstellungskraft und kommt ursprünglich aus dem Bereich der Selbsthypnose.

Es geht bei dieser Technik darum, mithilfe von Autosuggestion (Selbstbeeinflussung) gezielt auf das Körpergefühl einzuwirken. Das Vorsagen bestimmter Formeln wie „meine Schultern sind ganz locker und entspannt“ lösen körperliche Beschwerden, entspannen bei Angstzuständen und erhöhen die Konzentrationsfähigkeit.



# 6. Organisationsmanagement und Zeitmanagement

Auf einige äußere Einflüsse im Leben haben wir nur wenig oder keine Kontrolle. Es wird uns nicht immer gelingen, alle stressverursachenden Situationen sofort zu lösen oder uns gänzlich von ihnen fern zu halten.

Eine gute Organisation und einige hilfreiche Tipps aus dem Zeitmanagement vermeiden, dass wir unnötig unter Druck und Stress geraten.

Was wir allerdings selbst steuern können, ist unseren Alltag gut zu organisieren und unsere Termine und unsere Aufgaben zeitlich gut zu planen.

Nachfolgend ein paar sinnvolle Hilfsmittel, die uns den Alltag erleichtern können.

- **Setzen Sie Prioritäten.**

Die Aufgaben des Tages nach wichtig und dringlich, bis hin zu weniger dringlichen und nicht wichtigen Aufgaben untergliedern. Setzen Sie sich realistische Ziele und holen Sie sich, wenn möglich, auch Hilfe. Setzen Sie sich für Aufgaben, die nicht sofort erledigt werden müssen, Termine. Welche Aufgaben können auf andere übertragen werden?

- **Auch Freizeitgestaltung kann in Stress ausarten.**

Nehmen Sie sich nicht zu viel vor und gönnen Sie sich auch mal einen Abend ganz für sich selbst. Schaffen Sie sich Tage, an denen Sie ganz selbstbestimmt entscheiden können, nach was Ihnen gerade ist.

- **Kommunizieren Sie klar und deutlich.**

Sagen Sie nicht Ja, wenn Sie Nein meinen. Machen Sie deutlich was Ihnen wichtig ist und was Ihre Bedürfnisse sind. Beugen Sie mit höflicher Ehrlichkeit Missverständnissen vor.

- **Regelmäßige Pausen einlegen.**

Nur dann können Sie auf Dauer körperlich und geistig leistungsfähig und gesund bleiben. Nehmen Sie sich kurz Zeit an die frische Luft zu gehen und einen kleinen Spaziergang zu machen.



## 7. Wahrnehmung und Bewertung und kognitive Umstrukturierung

Die kognitive Umstrukturierung konzentriert sich auf unsere Gedanken. Schädliche und negative Gedanken, die uns nicht weiterbringen, sollen durch bessere ersetzt werden.

Durch unsere Gedanken können wir für mehr Wohlbefinden sorgen. Alle Gedanken, die uns nicht förderlich sind, sollen bewusst gemacht werden und ganz gezielt in motivierende und hilfreiche ersetzt werden.

Unsere Gedanken beeinflussen unsere Emotionen und unsere Verhaltensweisen und diese wiederum wirken auf unsere körperlichen Empfindungen. Emotionen, Verhalten und körperliche Reaktionen stehen im Wechselspiel zueinander. Hilfreich ist hier auch das sogenannte ABC-Modell (ABCD-Modell)

- Der Buchstabe **A** steht hier für das auslösende Ereignis. Welches Ereignis ist passiert?
- Der Buchstabe **B** steht für die eigene Überzeugung. Was sage ich zu mir selbst? Was denke ich hierüber?
- Der Buchstabe **C** steht für die Folgerung. Was fühle ich hierüber? Was werde ich nun machen?
- Der Buchstabe **D** steht für die Diskussion. Welche alternativen Sichtweisen gibt es?

Hiermit soll aufgezeigt werden, dass wir auch immer eine Alternative haben. Durch das Reflektieren der eigenen Gedanken über ein Ereignis, werden negative Glaubenssätze aufgedeckt.

Die kognitive Umstrukturierung macht uns deutlich, dass es immer mindestens eine alternative Denkweise gibt. Wir haben immer die Option, wie wir über ein Ereignis denken und wie wir hierauf reagieren.



# ***Stress - Tagebuch***

***Datum / Uhrzeit***

**Frage 1**

Wie gestresst fühlen Sie sich auf einer Skala von 1 - 10 (Stresslevel)?

**Frage 2**

Was war der Stressauslöser?

**Frage 3**

Was war die Stressreaktion? Wie haben Sie sich gefühlt?

**Frage 4**

Was war Ihre Bewältigungsstrategie (Coping-Strategie)?

**Frage 5**

Wie hoch war Ihr Stresslevel nach der Bewältigungsstrategie?

**Frage 6**

Wie kann ich den Stressor in Zukunft vermeiden?

# Übungen in Einheit 1

1. Nenne 3 Stressoren auf deinen Alltag

2. Unterteile die genannten Stressoren in „innere Stressoren“ und „äussere Stressoren“

3. Welche der genannten Stressoren empfindest du als positiv oder negativ?

# ***Hausaufgaben zu Einheit 1***

1. Welche Situationen haben dich im Laufe der Woche gestresst?

2. Bewerte die oben genannten Stressoren auf einer Skala von 1 - 10 (1= wenig Stress, 10= viel Stress)

3. Beschreibe deine Stressreaktion (körperlich, kognitiv, emotional, behavioral)  
Wie hast du auf die oben genannten Stressoren reagiert?

# Übungen für Zuhause

## Entspannungsübung in Einheit 2

### Progressive Muskelentspannung 4er Form

Zunächst suchst du dir eine angenehme Sitzposition. Lehne dich komplett an deiner Stuhllehne an. Stelle die Füße beide am Boden auf und lege deine Hände entspannt auf deine Oberschenkel. Wenn du magst, dann schließe deine Augen.

#### 1. Arme

Lenke deine Aufmerksamkeit auf alle Muskeln deiner Arme. Wenn ich „Jetzt“ sage, ballst du deine Hände zu einer Faust und beugst deine Arme.

##### Jetzt!

Spüre in die Anspannung hinein und halte die Spannung. Nimm wahr, wie sich deine Muskeln anfühlen.

(Anspannung: 5 - 10 Sekunden)

Wenn ich „Jetzt“ sage, entspannst du deine Arme wieder.

##### Jetzt!

Lasse deine Arme auf die Unterlage sinken. Wie fühlen sich deine Arme nun an? Vielleicht spürst du ein Kribbeln oder Wärme - nimm einfach wahr was ist. (Entspannung: 15 - 30 Sekunden)

Ich werde demnächst mit der Übung beginnen, und du wirst die Muskelgruppen, die ich anspreche auf das Kommando: „Jetzt“ anspannen und auf das Kommando „Jetzt“ wieder entspannen.

#### 2. Gesicht, Nacken

Wende deine Aufmerksamkeit nun deinem Gesicht und deiner Nackenmuskulatur zu. Wie fühlst sich dein Gesicht an? Spürst du deinen Nacken? Wenn ich „Jetzt“ sage spannst du deine Gesichtsmuskeln an und ziehst eine Grimasse. Dein Kinn ziehe in Richtung Brust ohne dabei deinen Nacken zu verkrampfen oder du drückst deinen Kopf fest in die Unterlage.

##### Jetzt!

Halte die Spannung und atme ruhig und tief weiter. (Anspannung: 5 - 10 Sekunden)

Wenn ich „Jetzt“ sage, dann löse alle Anspannung und lege deinen Kopf wieder in eine bequeme Position.

**Jetzt!** (Entspannung: 15 - 30 Sekunden)

### 3. Schultern, Rücken, Bauch

Lenke deine Aufmerksamkeit nun auf deine Schultern, deinen Rücken und deinen Bauch. Wenn ich „Jetzt“ sage, ziehst du deine Schultern nach hinten zur Wirbelsäule und spannst deinen Bauch und deine Rückenmuskulatur an.

#### Jetzt!

Halte die Anspannung. Atme ruhig und tief weiter. Spüre in die Anspannung hinein.  
(Anspannung: 5 - 10 Sekunden)

Wenn ich „Jetzt“ sage, dann löse die Spannung.

#### Jetzt!

Genieße die Entspannung. Lass vollständig los und spüre deine entspannten Muskeln.  
(Entspannung: 15 - 30 Sekunden)

### 4. Beine

Konzentriere dich nun auf deine Beine. Nimm wahr, wie sie sich anfühlen. Wenn ich „Jetzt“ sage, ziehst du deine Fußspitzen in Richtung Schienbein und spannst deine Gesäßmuskulatur und deine Oberschenkel an.

#### Jetzt!

Spüre in die Anspannung hinein. Wie fühlen sich deine Muskeln jetzt an? Halte die Spannung.  
(Anspannung: 5 - 10 Sekunden)

Wenn ich „Jetzt“ sage, lass die Anspannung vollständig los.

#### Jetzt!

Gib alle Anspannung in den Boden ab. Spüre die Entspannung in deinem Gesäß, deinen Oberschenkeln, deinen Unterschenkeln und deinen Füßen. Atme tief und ruhig.  
(Entspannung: 15 - 30 Sekunden)

### Nachspüren

Genieße den Moment der Entspannung nun noch einen kleinen Moment. Atme ganz ruhig und gleichmäßig in deinen Bauch hinein. Wenn du bei deiner vierten Ausatmung angekommen bist, dann komme mit deinen Gedanken langsam wieder zurück in die Hier und Jetzt. Rekele und strecke deinen Körper.

Öffne langsam deine Augen und komme zurück in eine aufrechte Position.



# Entspannungsübung in Einheit 3

## Entspannungstext - Autogenes Training

Zunächst suchst du dir eine angenehme Sitzposition.  
Lehne dich komplett an deiner Stuhllehne an. Stelle  
die Füße beide am Boden auf und lege deine  
Hände entspannt auf deine Oberschenkel. Wenn  
du magst, dann schließe deine Augen.

Atme einige Male tief ein und wieder aus. Lenke  
deine Aufmerksamkeit hin zu dir und zu deinem  
Körper.

### 1. Die Ruhetönung

Ich bin ganz ruhig. (3-6x) oder  
Ich bin ruhig und gelassen. (3-6x) oder  
Ich bin ruhig und entspannt. (3-6x)

### 2. Die Schwereübung

Der rechte Arm ist schwer. (6x)  
Der linke Arm ist schwer. (6x)  
Zur Verstärkung: Beide Arme sind schwer. (3x)  
Das rechte Bein ist schwer. (6x)  
Das linke Bein ist schwer. (6x)

Zur Verstärkung:  
Beide Beine sind schwer. (3x)  
Der ganze Körper ist schwer. (3x)

### 3. Die Wärmeübung

Der rechte Arm ist warm. (6x)  
Der linke Arm ist warm. (6x)  
Zur Verstärkung: Beide Arme sind warm. (3x)  
Das rechte Bein ist warm. (6x)  
Das linke Bein ist warm. (6x)

Zur Verstärkung:  
Beide Beine sind warm. (3x)  
Der ganze Körper ist warm. (3x)

### 4. Die Atemübung

Der Atem ist ruhig und gleichmäßig. (6x) oder  
Die Atmung ist ruhig und gleichmäßig. (6x)

## **5. Die Herzübung**

Das Herz schlägt ruhig und gleichmäßig. (6x) oder  
Der Puls ist ruhig und gleichmäßig. (6x)

## **6. Die Sonnengeflechtsübung (Leibübung)**

Das Sonnengeflecht ist strömend warm. (6x) oder  
Der Bauch ist wohligh warm. (6x)

## **7. Die Stirnkühleübung**

Die Stirn ist angenehm kühl. (6x)

## **Nachspüren**

Genieße den Moment der Entspannung nun noch einen kleinen Moment.

Atme ganz ruhig und gleichmäßig in deinen Bauch hinein. Wenn du bei deiner vierten Ausatmung angekommen bist, dann komme mit deinen Gedanken langsam wieder zurück in das Hier und Jetzt. Räkele und strecke deinen Körper.

Öffne die Augen und atme nochmal tief ein und aus. Nutze zum Wachwerden die Atmung in deine Brust hinein. Richte den Oberkörper gerade nach oben auf und strecke dich. Komme in eine stehende Position nach oben und lockere dich.

# ***Hausaufgaben zu Einheit 2 und 3***

Nimm dir einen kleinen Moment Zeit, etwa 10 bis 15 Minuten und beantworte die folgenden Fragen ganz in Ruhe. Die Hausaufgaben für die Einheit 2 und 3 sind identisch und werden wiederholt.

Die Antworten sind nur für dich bestimmt!

Wenn es sich für dich gut anfühlt, kannst du deine Antworten in der nächsten Kurseinheit gerne mit der Gruppe teilen.

1. Übe die gelernten Entspannungstechniken. Wie hat es geklappt und wie hast du dich gefühlt?

*Einheit 2*

*Einheit 3*

2. Was möchtest du tun, um regelmäßige Entspannungsübungen in den Alltag zu integrieren?

*Einheit 2*

*Einheit 3*

# Übungen in Einheit 4

1. Wie beschreibst du deine eigene Organisation im Alltag

2. Gibt es feste Strukturen in deinem Alltag? Wenn ja, nenne Beispiele

# ***Hausaufgaben zu Einheit 4***

Nimm dir einen kleinen Moment Zeit, etwa 10 bis 15 Minuten und beantworte die folgenden Fragen ganz in Ruhe. Die Hausaufgaben für die Einheit 2 und 3 sind identisch und werden wiederholt.

Die Antworten sind nur für dich bestimmt!

Wenn es sich für dich gut anfühlt, kannst du deine Antworten in der nächsten Kurseinheit gerne mit der Gruppe teilen.

1. In welchen Bereichen möchtest du gerne mehr Organisation und Struktur erreichen?

2. Was könnte dir dabei helfen, diese Bereiche besser zu organisieren/strukturieren?

# Übungen in Einheit 5

1. Beschreibe subjektiv dein eigenes Zeitmanagement:

- Erledigst du Dinge sofort oder schiebst du sie auf?
- Hast du das Gefühl, deine Zeit optimal zu nutzen?
- Wie organisierst du deine Zeit?

2. Wenn dir jemand eine Stunde Zeit schenken würde, wofür würdest du diese nutzen?

# ***Hausaufgaben zu Einheit 5***

Nimm dir einen kleinen Moment Zeit, etwa 10 bis 15 Minuten und beantworte die folgenden Fragen ganz in Ruhe. Die Hausaufgaben für die Einheit 2 und 3 sind identisch und werden wiederholt.

Die Antworten sind nur für dich bestimmt!

Wenn es sich für dich gut anfühlt, kannst du deine Antworten in der nächsten Kurseinheit gerne mit der Gruppe teilen.

1. Beschreibe, wie du dich fühlst, wenn du in deinem Alltag an den Faktor „Zeit“ denkst
2. Mit welchen Dingen verbringst du deine Zeit im Alltag?
3. Ordne diese Dinge nach dem Eisenhower-Prinzip in „wichtig und dringend“, „wichtig, aber nicht dringend“, „unwichtig und dringend“ und „unwichtig und nicht dringend“

# Übungen in Einheit 6

1. Stelle dir eine stressige Situation in deinem Alltag vor. Wie ist deine primäre Bewertung des Stressors?

2. Hinterfrage, warum du die oben genannte Situation genau so bewertest hast



# ***Hausaufgaben zu Einheit 6***

Nimm dir einen kleinen Moment Zeit, etwa 10 bis 15 Minuten und beantworte die folgenden Fragen ganz in Ruhe. Die Hausaufgaben für die Einheit 2 und 3 sind identisch und werden wiederholt.

Die Antworten sind nur für dich bestimmt!

Wenn es sich für dich gut anfühlt, kannst du deine Antworten in der nächsten Kurseinheit gerne mit der Gruppe teilen.

1. Beobachte in der kommenden Woche Deine Stressoren. Notiere Dir die Situationen.

2. Was war Deine primäre Bewertung der Situationen?

3. Hinterfrage, warum Du die Stressoren genau so bewertet hast.

# ***Übungen in Einheit 7***

1. Formuliere 3 fördernde Glaubenssätze

2. Formuliere 3 limitierende Glaubenssätze

# Hausaufgaben zu Einheit 7

Nimm dir einen kleinen Moment Zeit, etwa 10 bis 15 Minuten und beantworte die folgenden Fragen ganz in Ruhe. Die Hausaufgaben für die Einheit 2 und 3 sind identisch und werden wiederholt.

Die Antworten sind nur für dich bestimmt!

Wenn es sich für dich gut anfühlt, kannst du deine Antworten in der nächsten Kurseinheit gerne mit der Gruppe teilen.

1. Sei spontan und denke an einen Glaubenssatz, der dich in der letzten Zeit begleitet hat
2. Wie empfindest du diesen Glaubenssatz? Unterstützt er dich in deinem Alltag oder hemmt er dich?
3. Denke über einen hemmenden Glaubenssatz nach. Wie kannst du ihn umformulieren, sodass er dich unterstützen und fördern kann?

# Übungen in Einheit 8

1. Definiere für dich die nächsten Schritte

Welcher der 6 Punkte kann am besten/ehesten umgesetzt werden?

Wie kann Nachhaltigkeit geschaffen werden?