Teilnehmerunterlagen für die *Woche 6*

Vielleicht haben Sie letzte Woche festgestellt, dass Sie Ihre Gewohnheiten noch nicht wirklich hin zu einem leichteren und stressfreieren Leben geändert haben. Oder dass da noch mehrmöglich ist. Deshalb liefern wir hierfür diese Woche neue Ansätze. Und gleich mit dazu eine Möglichkeit, Ihr Stresslevel schnell und deutlich zu verringern, indem Sie nämlich aufhören, viele Dinge gleichzeitig zu machen. Wir erklären, warum Multitasking nicht funktioniert. Und zeigen Ihnen gleich noch die passende Entspannungsübung dazu. Und eine Übersicht über alle Entspannungsübungen, die Sie bisher gelernt haben. Auf diese Lektion können Sie – auch nach dem Kurs – immer wieder zurückgreifen, wenn Sie Anregungen brauchen oder eine Übung noch einmal nachlesen wollen. Je mehr Entspannung Sie in Ihren Alltag einbauen, desto besser wird Ihr persönliches Stressmanagement, und desto besser wird Ihre Gesundheit!

Das lernen Sie diese Woche: **Woche 6**

Kognitiv	Warum gute Vorsätze so oft nicht funktionieren und wie wir trotzdem Gewohnheiten verändern können. Warum (und wie) Multitasking Stress macht. Anleitung zum strukturierten Ändern von Stress verursachenden Gewohnheiten (30-Tage-Plan). Prokrastinieren („Aufschieberitis“) und wie man das Gehirn austricksen kann, um Dinge geregelt zu bekommen *Übungen/ Praxis:* Das Hamsterrad verlassen (Lektion) Mythos Multitasking (Lektion)
Instrumentell	a. Arbeitsorganisation ohne Multitasking b. 30 Strategien gehen Prokrastinieren/ Aufschieben (Aktionskarten-Set)
Palliativ-regenerativ	a. Alltagstransfer: Entspannungspausen zur Gewohnheit machen b. Wiederholung/ Liste der bisherigen 7 Entspannungsübungen c. 8. Entspannungsübung nach Thích Nhất Hạnh

 © Xara Business Solutions GmbH, 2018