

Teilnehmerunterlagen für die *Woche 1*

Willkommen in der ersten Woche bei unserem Stressfrei stressfrei-Onlinekurs!
Jeweils zu Wochenbeginn erhalten Sie von uns eine Übersicht darüber, was Sie diese Woche lernen und in der Praxis einsetzen können. Grundsätzlich geht es darum, dass Sie im Verlauf des Kurses besser verstehen, was Ihnen Stress macht, wie Sie mit Stressoren besser umgehen und Dinge in Ihrem Alltag besser organisieren können, um weniger Stress zu haben. Das macht einen großen Unterschied für Ihre Gesundheit und ein fühlbar leichteres Leben! Die "Geheimwaffen" für Stressreduktion sind dabei immer Entspannungsübungen.

Man unterscheidet grundsätzlich drei verschiedene Formen des Stressmanagements, und jede Woche haben wir für Sie aus jedem Bereich daraus etwas zusammengestellt:

1. kognitives Stressmanagement

Ziel ist es, die persönlichen Stressreaktionen zu erkennen, sich über die Zusammenhänge klar zu werden und neu zu bewerten. Sie können mit zukünftigen Belastungssituationen stressfreier umgehen, wenn Ihnen Ihre persönlichen Reaktionsweisen, Motive und Einstellungen bewusster sind.

2. instrumentelles Stressmanagement

Hier geht es darum, Stressoren ("Stressmacher") zu erkennen und zu reduzieren bzw. zu beseitigen, z. B. indem man z. B. (Arbeits-)Abläufe anders organisiert.

3. palliativ-regeneratives Stressmanagement

Damit bezeichnet man alle Möglichkeiten, die dazu beitragen, physiologische und psychische Stressreaktionen zu verändern. Sie werden im Verlauf des Kurses verschiedene Entspannungstechniken erlernen, die Sie gezielt zu einer kurzfristigen Erleichterung in Stresssituationen einsetzen können ("*Palliation*") und die langfristig, d. h. regelmäßig angewendet, der Erholung und *Regeneration* dienen.

Das lernen Sie diese Woche: **Woche 1**

| | |
|------------------------------|---|
| <i>kognitiv</i> | Was ist die "Kampf-und-Flucht-Reaktion"? Wie versetzt Stress unseren Körper in "Notfallmodus"? Was unsere Einstellung mit einem erhöhten Sterberisiko zu tun hat (Studie) – und was unser Gehirn dabei macht. Die Stressantwort und ein "Superheld" für Ihre Gesundheit. Was Entspannung im Körper bewirkt. <i>Übungen/ Praxis:</i> Was macht Ihnen Stress? Stress und Einstellung |
| <i>instrumentell</i> | Stressoren erkennen als erster Schritt zum Stressmanagement |
| <i>palliativ-regenerativ</i> | a. 1-Minuten-Übung zur Stressreduktion (mit Varianten) b. Atemübung/ Entspannungstechnik |