

## Teilnehmerunterlagen für die *Woche 2*

Willkommen in der zweiten Woche bei unserem Stressfrei stressfrei-Onlinekurs!  
Letzte Woche haben Sie schon Einiges über Stress gelernt und merken vielleicht schon, dass Sie im Alltag achtsamer mit dem Thema Stress umgehen. Diese Woche schauen wir uns die Hintergründe etwas näher an, warum wir im Alltag oft mit Stress reagieren und zeigen Ihnen, wie man spielerisch mit Situationen umgehen kann. Oft helfen neue Perspektiven und Ansätze dabei, Stress zu reduzieren.

Wie immer finden Sie zusätzliche Teilnehmerunterlagen zum Download in den einzelnen Lektionen, aber hier ist der Überblick:

Das lernen Sie diese Woche: **Woche 2**

---

kognitiv	Was Meditation so effektiv macht und was unsere Gene damit zu tun haben. Warum Entscheidungen Stress machen. Wie unser "Emotionales Gehirn" (Limbisches System) funktioniert und uns über uralte Bedürfnisse steuern. Plus Test: Welcher limbische Typ sind Sie? Stress und Schlaf. Burnout vs Regenerations- und Heilungszone. Tipps aus der Schlafforschung. "Mind-over-matter-Experiment": Wie negative Gedanken Stress auslösen. <i>Übungen/ Praxis:</i> Entscheidungen Positives Denken
instrumentell	Entscheidungen, alte und neue Denkmuster, neue Aspekte entdecken mit einem "Aktionskarten-Set". Stressoren (Infografik).
palliativ-regenerativ	a. 1-Minuten-Meditation (mit Varianten) b. positives Denken