

Teilnehmerunterlagen für die *Woche 3*

Willkommen in der dritten Woche bei unserem Stressfrei stressfrei-Onlinekurs!
Sie haben inzwischen schon neues Wissen für den Umgang mit Stress und neue Möglichkeiten, mit stressigen Situationen umzugehen. Jede Lektion liefert Ihnen neue "Tools" bzw. Werkzeuge, die Sie immer dann ausprobieren können, wenn Sie merken, dass Sie unter Druck geraten. Stellen Sie sich jede Übung wie ein Werkzeug vor, und am Ende des Kurses haben Sie eine ganze Werkzeugkiste mit Anti-Stress-Tools, aus der Sie bei Bedarf das richtige Tool auswählen und wie ein Profi einsetzen können.
Deshalb gibt es auch diese Woche wieder neue Tools aus allen drei Bereichen: Wissen, Instrumente/ Tools und Entspannung.

Das lernen Sie diese Woche: **Woche 3**

kognitiv	Gedankenkarussell und "Gelassenheitsgebet". Stress und Hormone. Wie Sie in 90 Sekunden negative Emotionen loswerden können. Stress und Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems. Glückshormone und wie man sie aktivieren kann. Das Gehirn als "Drama-Queen". Die Wichtigkeit von Ressourcen. Integration von Entspannungsübungen in den Alltag. <i>Übungen/ Praxis:</i> Weiterdenken Der 90-Sekunden-Trick
instrumentell	Strukturieren von (unangenehmen) Tätigkeiten in Verbindung mit einem "Belohnungseffekt" durch Glückshormone.
palliativ-regenerativ	a. negative Emotionen loswerden b. Schulterentspannung