

Teilnehmerunterlagen für die *Woche 4*

Willkommen in der nunmehr vierten Woche bei unserem Stressfrei stressfrei-Onlinekurs! Wissen Sie, dass es einen internationalen "Selfcare"-Tag gibt, der uns daran erinnern soll, dass wir gut mit uns umgehen sollen? Das ist eines der wichtigen Themen dieser Woche. Denn Achtsamkeit gegenüber sich selbst ist ein wichtiger Punkt, wenn man nachhaltig Stress reduzieren möchte. Stress bringt uns ja dazu, unsere Aufmerksamkeit eher nach außen zu richten, und dann überrollt uns Stress scheinbar plötzlich. Entspannung hilft als "Erste-Hilfe-Maßnahme", deshalb gibt es auch diese Woche wieder eine neue Entspannungsübung. Um dann einen einfachen Ausweg aus der scheinbaren Stressfalle zu finden, gibt es dazu eine Art Bedienungsanleitung, die nicht nur dabei hilft, Probleme und Aufgaben leichter zu strukturieren und zu bewältigen, sondern tatsächlich und wissenschaftlich nachweisbar zu einer besseren und stabileren Gesundheit beiträgt. Und falls Sie jetzt neugierig geworden sind: Mehr erfahren Sie direkt in der nächsten Lektion.

Das lernen Sie diese Woche: **Woche 4**

Kognitiv	Eine „Bedienungsanleitung für Gesundheit (Salutogenese). Warum „Sinnhaftigkeit“ Stress reduziert. Wie Gedanken jünger machen können. Selfcare, und wie Sie besser für sich sorgen (und damit Stress reduzieren) können. Erfolge feiern, und was die Belohnungszentren im Gehirn mit Stress zu tun haben. Plus: Powerposen für mehr Kraft und Erfolg. <i>Übungen/ Praxis:</i> Bedienungsanleitung Selfcare-Kompass
Instrumentell	Probleme und Aufgaben in kleine Schritte zerlegen und nach dem Salutogenese-Prinzip neu bewerten.
Palliativ-regenerativ	Farbmeditation (mit Varianten)