

## Teilnehmerunterlagen für die *Woche 5*

Super, Sie haben jetzt vier Wochen Stressreduktion hinter sich. Zeit, einen Augenblick innezuhalten und zu reflektieren: Was hat sich innerhalb dieser vier Wochen für Sie verändert? Hand aufs Herz: Integrieren Sie die Übungen und Erkenntnisse in Ihren Alltag, gehen Sie wirklich besser mit sich um und haben Sie gefühlt Ihr Stresslevel reduziert?

Damit Sie das besser überprüfen können, machen wir als Erstes den Stresstest, den Sie ganz zu Anfang ausgefüllt haben, noch einmal. Vielleicht merken Sie im Vergleich mit den ersten Testergebnissen schon einen Fortschritt? Wenn nicht, dann ist Ihr Gehirn noch hartnäckig dabei, Sie glauben zu lassen, dass alles gut so ist, wie es ist, und dass Veränderung nicht notwendig oder sogar vielleicht unangenehm ist. Warum unser Gehirn uns manchmal so merkwürdig reagieren lässt, erklären wir diese Woche. Und auch, wie man Veränderung in Gang bringen kann. Wenn Sie also noch nicht die Ergebnisse haben, die Sie sich wünschen, finden Sie hier neue Ansatzpunkte, und natürlich gibt es noch vier weitere Wochen mit mehr Wissen, Übungen und Tools! Setzen Sie so viel wie möglich davon im Alltag ein.

### Das lernen Sie diese Woche: **Woche 5**

---

Kognitiv	Selbstorientierung/ Erfolgskontrolle (Wiederholung des anfänglichen Stresstests und Vergleich). Wie man den „inneren Kritiker“ ausschaltet. Warum wir nicht ein, sondern „mehrere Gehirne“ haben und wie sie uns immer wieder austricksen – und was Schokolade damit zu tun hat. Stress und Aufmerksamkeit uns selbst gegenüber. Stressfrei leben im Hier und Jetzt und wie wir Kontrolle über den Augenblick erlangen (den wir unter Stress verlieren). Wie Mindmaps uns neue Ansätze und Einsichten liefern. <i>Übungen/ Praxis:</i> Selbstsabotage Zeitreise
Instrumentell	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Eine gehirngerechte Entwicklung von Problemlösungs-Strategien (Übung mit Beispielen)</li> <li>b. Probleme und Aufgaben neu strukturieren nach den Huna-Prinzipien</li> <li>c. Neue Perspektiven und Ansätze durch unterschiedliche Mindmaps</li> </ol>
Palliativ-regenerativ	Visualisierungsübung Ballast abwerfen