Teilnehmerunterlagen für die *Woche 7*

Willkommen in der 7. Woche Ihres Trainings zum ungestressten Stress-Experten! Wir hatten anfangs versprochen, dass Sie am Ende des Kurses Ihr eigener Stress-Experte werden, und jetzt ist es ja schon fast so weit. Diese Woche ergänzen wir Ihre Anti-Stress-Werkzeugkiste noch mit Wissen und Anregungen rund um das Thema Ernährung. Sie erinnern sich an die Lektion mit den drei Gehirnteilen? Diese internen Diskussionen führen dazu, dass wir uns unter Stress oft nicht gerade vernünftig ernähren. Denn das emotionale Gehirn hat das Gefühl, dass es einen berechtigten Anspruch auf Belohnung hat. Dies ist nur einer der Mechanismen, die dazu führen, dass Stress mit der Zeit zu Übergewicht führen kann (bzw. es sehr schwierig ist, abzunehmen, wenn man Stress hat). Wir zeigen, warum, und gleich anschließend, was ernährungstechnisch wichtig ist, um die eigene Gesundheit in stressigen Zeiten zu unterstützen.
Was noch wichtig ist diese Woche: Falls Sie es nicht sowieso schon tun: Es ist Zeit, Entspannungsübungen ganz selbstverständlich in den Alltag zu integrieren und zur Gewohnheit zu machen. Fangen Sie spätestens diese Woche damit an, damit Sie auch nach Beendigung dieses Kurses dranbleiben!

Das lernen Sie diese Woche: **Woche 7**

| | |
|---|---|
| Kognitiv | Warum und wie Stress dick macht (und es doch die Hormone sind): Infografik. Anti-Stressernährung: Nährstoffe etc. und Freie Radikale (und was man dagegen machen kann). Gibt es „guten Stress"? Wie sieht eine optimale Leistungskurve aus, und wo drohen Burn-out und „Bore-out" oder befindet sich der optimale „Flow"? Stress und Altern. (Persönliches) Wachstum und Entwicklung, jenseits der „Stresszone".<br>*Übungen/ Praxis:*<br>Guter Stress?<br>Wachstum und Entwicklung |
| Instrumentell | Leistungskurve mit Onlinetest zur Sensibilisierung und Selbsteinschätzung |
| Palliativ-regenerativ | Wiederholung/ Integration der gesammelten Entspannungsübungen in den Alltag |

 © Xara Business Solutions GmbH, 2021