

Teilnehmerunterlagen für die *Woche 8*

Und hier sind wir: in Ihrer letzten und achten Woche Ihres Stress-Reduktionskurses. Sie sind schon fast Profi mit einer umfangreichen Werkzeugkiste, aus der Sie nach Bedarf auswählen können. Deshalb geht es diese Woche auch primär darum, das letzte Versprechen zu erfüllen, das wir Ihnen anfangs gegeben haben: ein leichteres Leben durch Stressreduktion. Deshalb geben wir Ihnen noch ein paar letzte Tipps mit auf den Weg, wie Sie nachhaltig nicht nur ein gesünderes, stressfreieres, sondern auch erfüllteres und zufriedeneres Leben für sich kreieren können. Sie wiederholen auch noch einmal den Stresstest vom Anfang und schauen, was sich innerhalb von 8 Wochen verändert hat. Wenn Sie zufrieden sind: wunderbar. Sie haben ja gelernt, wie Sie Erfolge feiern. Falls Sie sich noch mehr wünschen, setzen Sie sich einfach ein neues Ziel, z. B. weitere 8 Wochen. Und damit Sie dabei noch neue Dinge ausprobieren können, verabschieden wir uns von Ihnen mit einem weiteren Aktionskarten-Set mit 50 zusätzlichen Tipps, wie Sie mit Stress umgehen können. **Damit denken wir, dass Sie gut gerüstet für eine stressfreie Zukunft sind, wünschen Ihnen alles Gute und verabschieden Sie hiermit in Ihre letzte Woche bei unserem Online-Stressreduktionskurs!**

Das lernen Sie diese Woche: **Woche 8**

Kognitiv	Wie man aus der Perfektionismus-Falle herauskommt. Wie wenig Zeit Menschen für sich selbst haben (Studie), und wie man durch „Me-Time“ ein stressfreieres Leben haben kann. Wie wir unser Gehirn wieder dazu bringen, Wünschen zu dürfen. Die Wirksamkeit von Anerkennung und Dankbarkeit. Plus: Dankbarkeitstagebuch. Selbstreflektion und Wiederholung des Stresstests: Wie viel hat sich innerhalb von acht Wochen in Ihrem Leben verändert? <i>Übungen/ Praxis:</i> Perfektionismus Darf es etwas mehr sein
Instrumentell	a. 6-Stufen-Plan für die Strukturierung von Projekten b. 50 Strategien gegen Stress (Aktionskarten-Set)
Palliativ-regenerativ	a. Wiederholung/ Integration der gesammelten Entspannungsübungen in den Alltag b. „Me-Time“-Entspannung c. Dankbarkeitstagebuch