

# Reflektion Woche 2

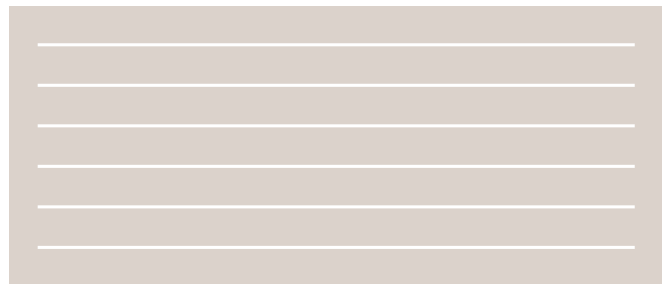
*Notiere hier Deine Erfolge, Erkenntnisse und Aha-Erlebnisse*

# Woche 3

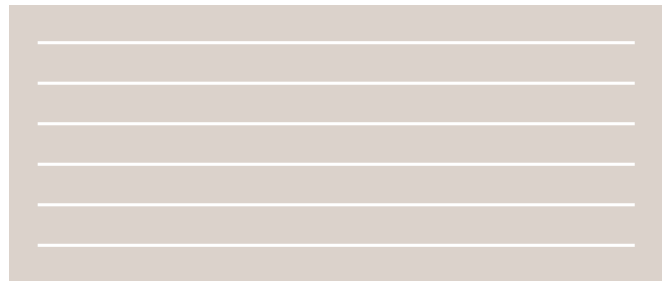
*In Woche 3 ist Entspannung pur angesagt! Es gibt insgesamt 4 verschiedene Szenarien von körperlicher und geistiger An- und Entspannung.*

1. Körper unter Spannung & Geist unter Spannung (Notsituation)
2. Körper entspannt & Geist unter Spannung (Meditation, Manifestation, Visionen)
3. Körper entspannt & Geist entspannt (Healing, Schlafen)
4. Körper unter Spannung & Geist entspannt (Kampfkunst, Sport)

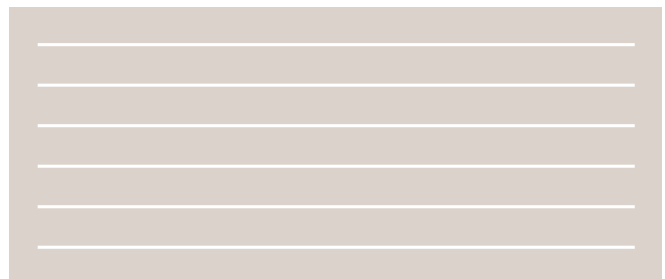
1) Wo befindest Du Dich aktuell am meisten in Deinem Alltag?



2) Welcher Zustand fällt Dir Deiner Meinung nach am schwersten?



3) Welcher am leichtesten?



# Stressoren identifizieren

*Es gibt verschiedene Arten von Stressoren: Leistungsstressoren (z.B. erhöhter Arbeitsanfall), physikalische Stressoren (z.B. Lärm, Hitze), soziale Stressoren (z.B. zwischenmenschliche Konflikte, Trennungssituationen) und körperliche Stressoren (z.B. Krankheiten, Verletzungen).*

**Welche Art von Stressor nimmst Du momentan in Deinem Leben wahr?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Jetzt wo Du die Art des Stressors notiert hast, werde konkret: nenne jetzt den dazugehörigen Stressor. Z.B. Sozialer Stressor: schlechte Noten Deines Kindes**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

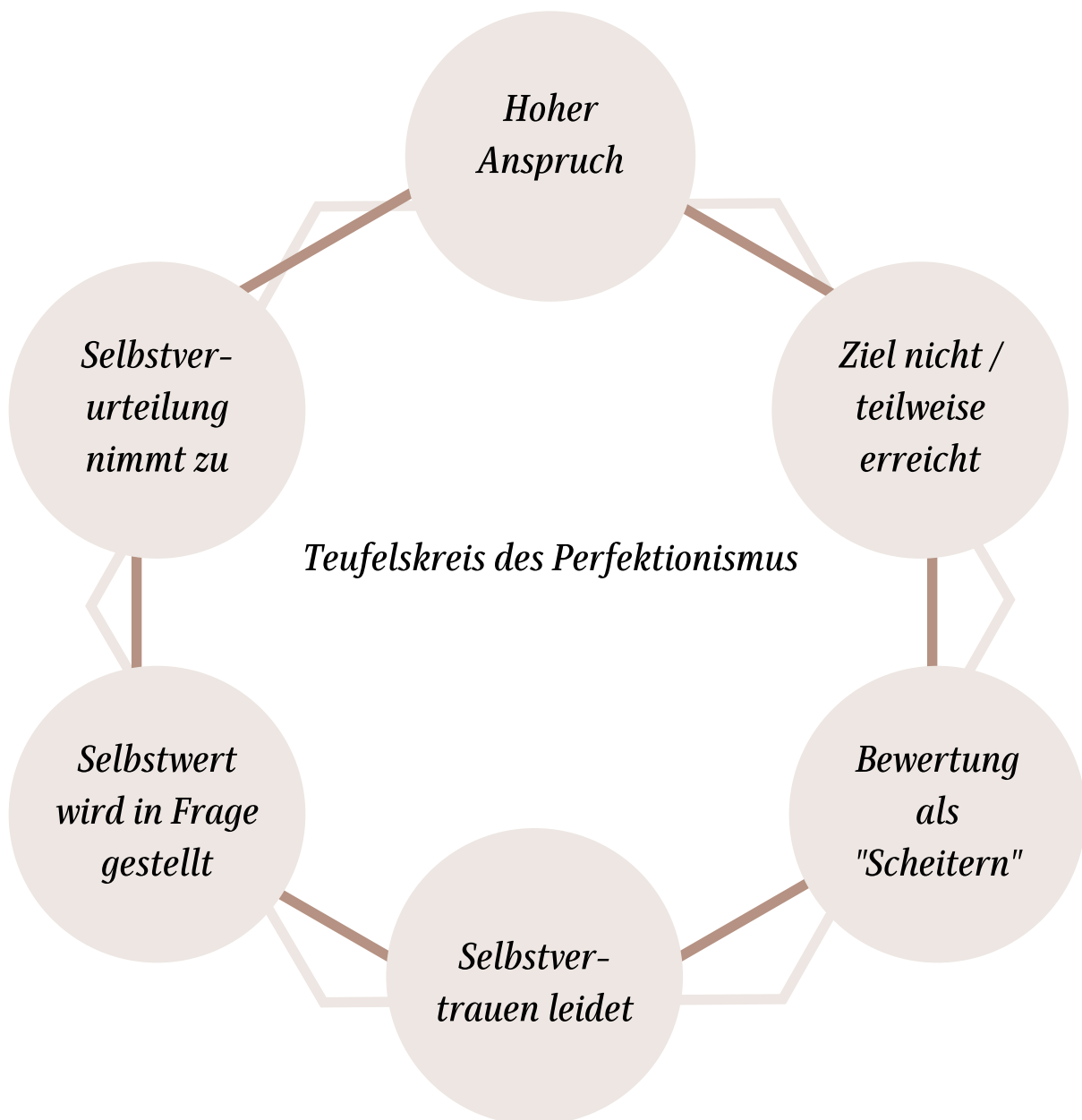
---

---

# Perfektionismus = Stagnation

*Mache Dir bewusst: Es gibt keine Perfektion.*

*Folge dem Pareto-Prinzip 80/20 und lege den Fokus auf Effizienz.*



# Deine Notizen

*Hier findest Du Platz für Deine Notizen zu Woche 3*