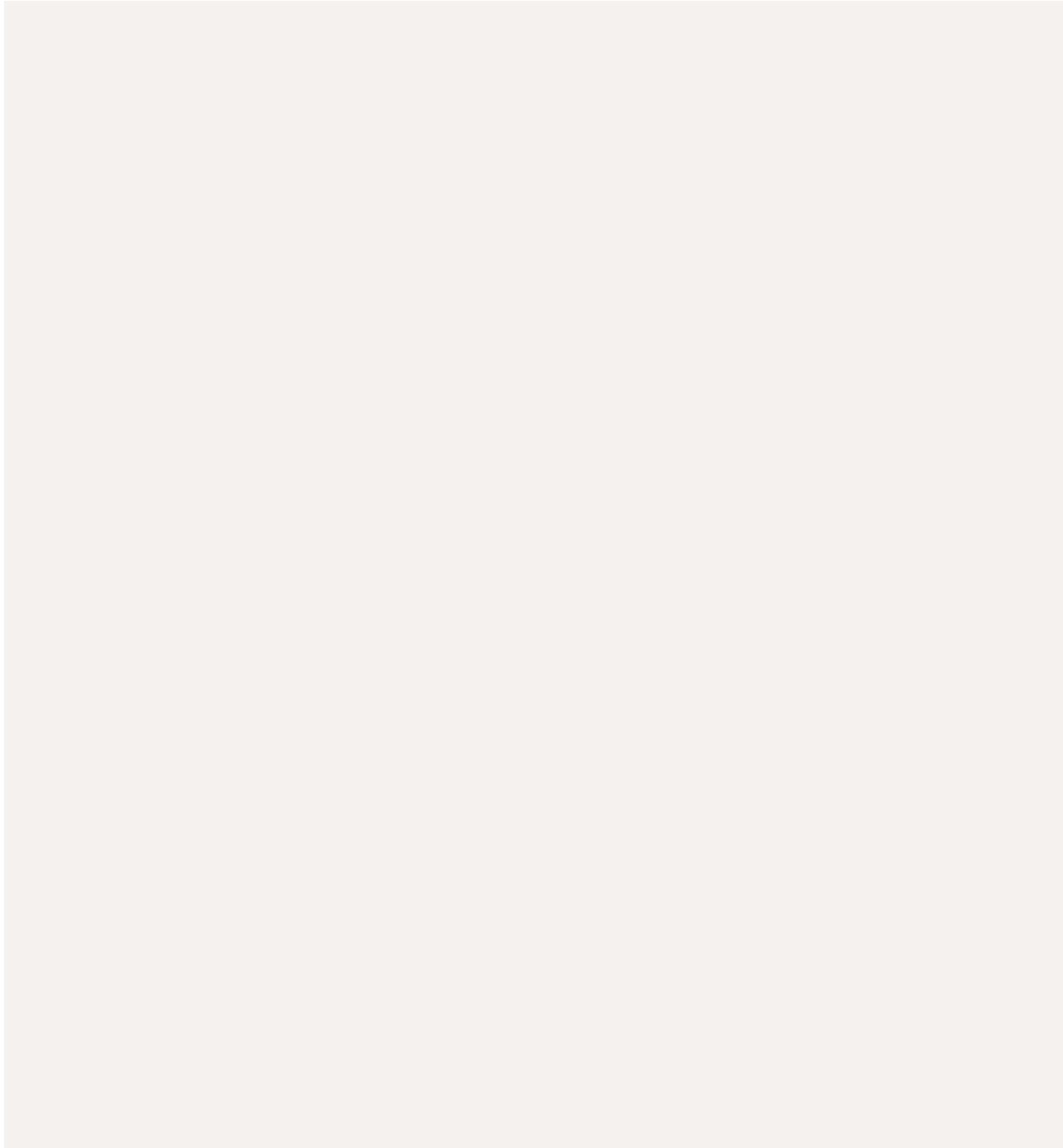


Reflektion Woche 2

Notiere hier Deine Erfolge, Erkenntnisse und Aha-Erlebnisse

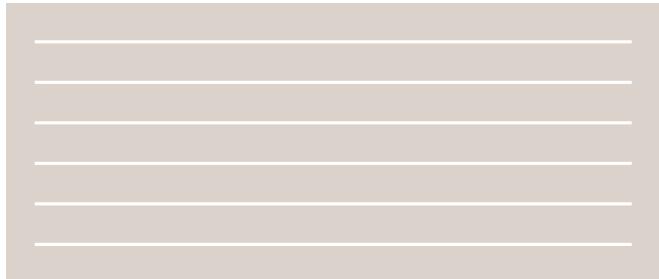


Woche 3

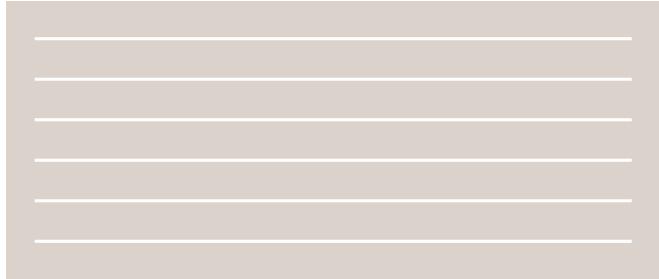
In Woche 3 ist Entspannung pur angesagt! Es gibt insgesamt 4 verschiedene Szenarien von körperlicher und geistiger An- und Entspannung.

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)

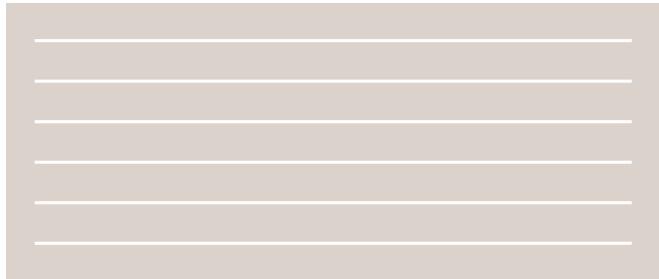
1) Wo befindest Du Dich aktuell am meisten in Deinem Alltag?



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



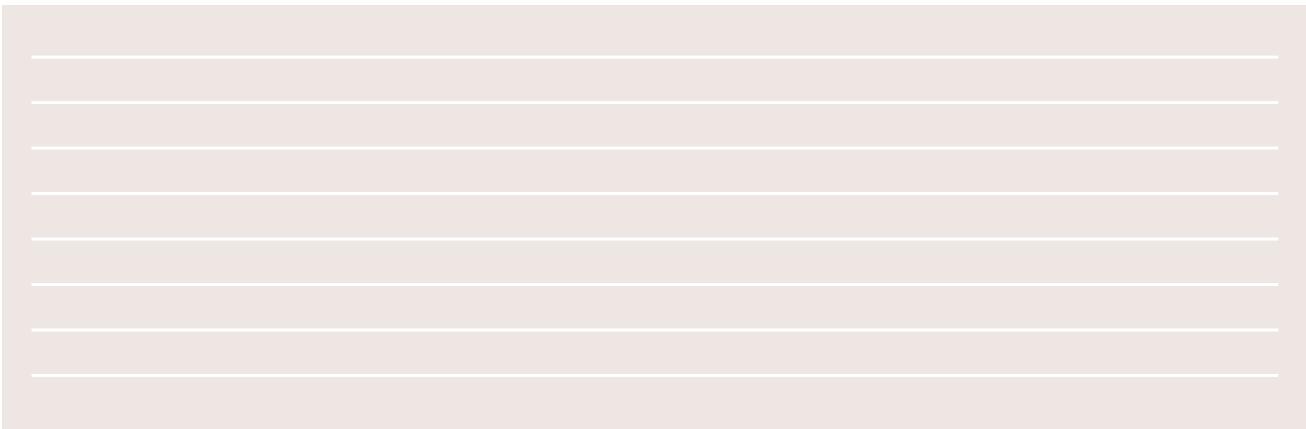
3) Welcher am leichtesten?



Stressoren identifizieren

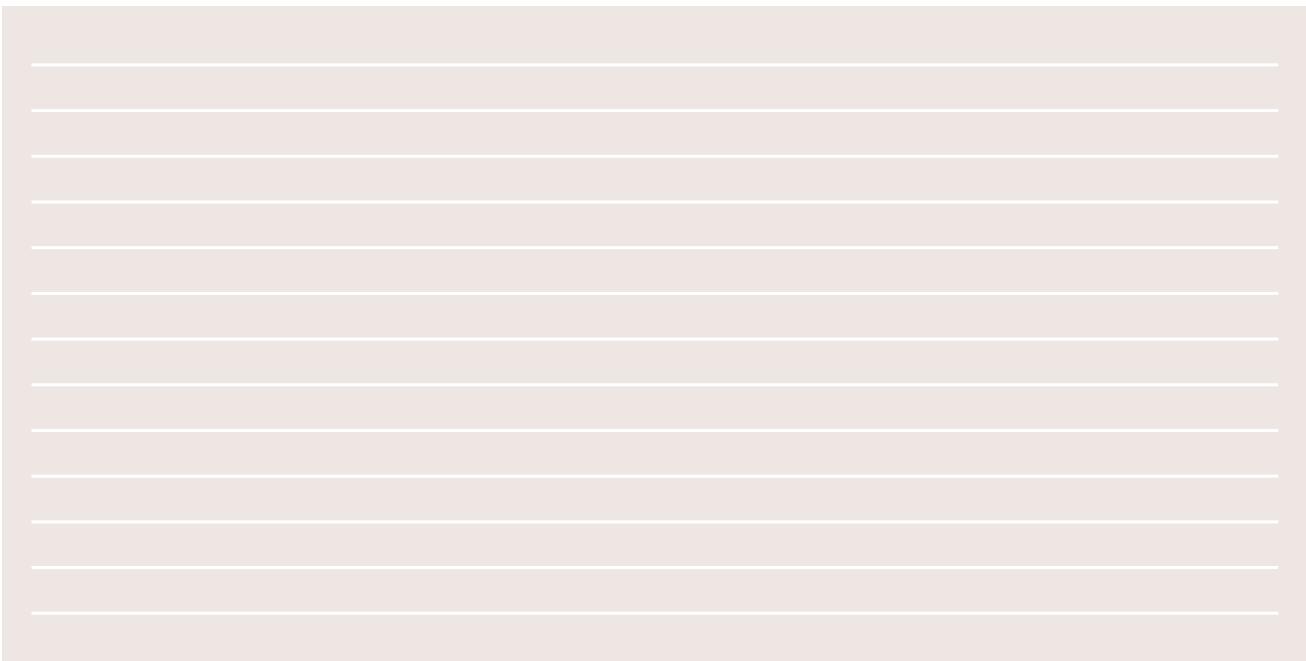
Es gibt verschiedene Arten von Stressoren: Leistungsstressoren (z.B. erhöhter Arbeitsanfall), physikalische Stressoren (z.B. Lärm, Hitze), soziale Stressoren (z.B. zwischenmenschliche Konflikte, Trennungssituationen) und körperliche Stressoren (z.B. Krankheiten, Verletzungen).

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



Handwriting practice area with five horizontal lines.

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

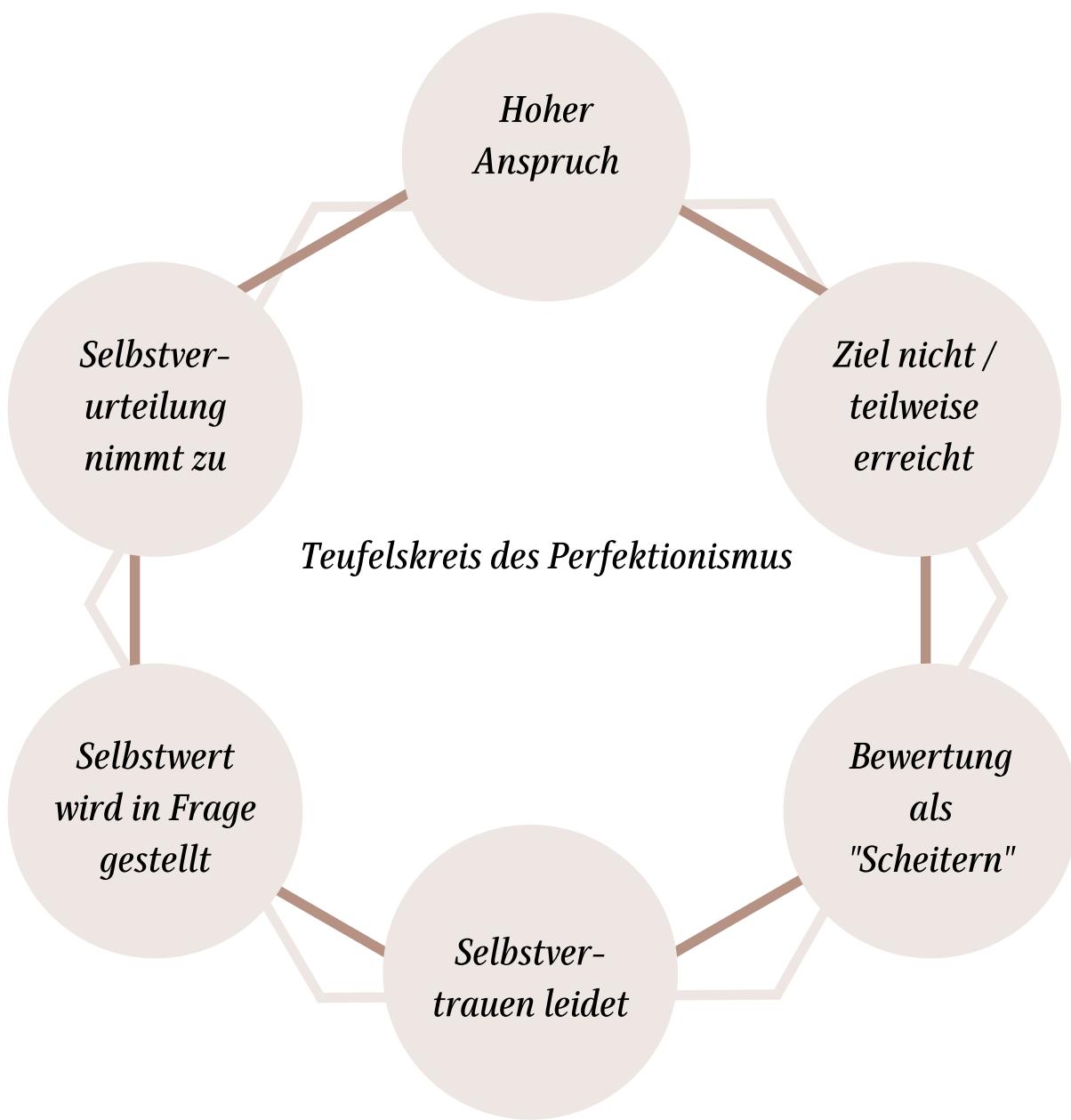


Handwriting practice area with five horizontal lines.

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

