

Adia Annika

Caro

Ellen

Harald

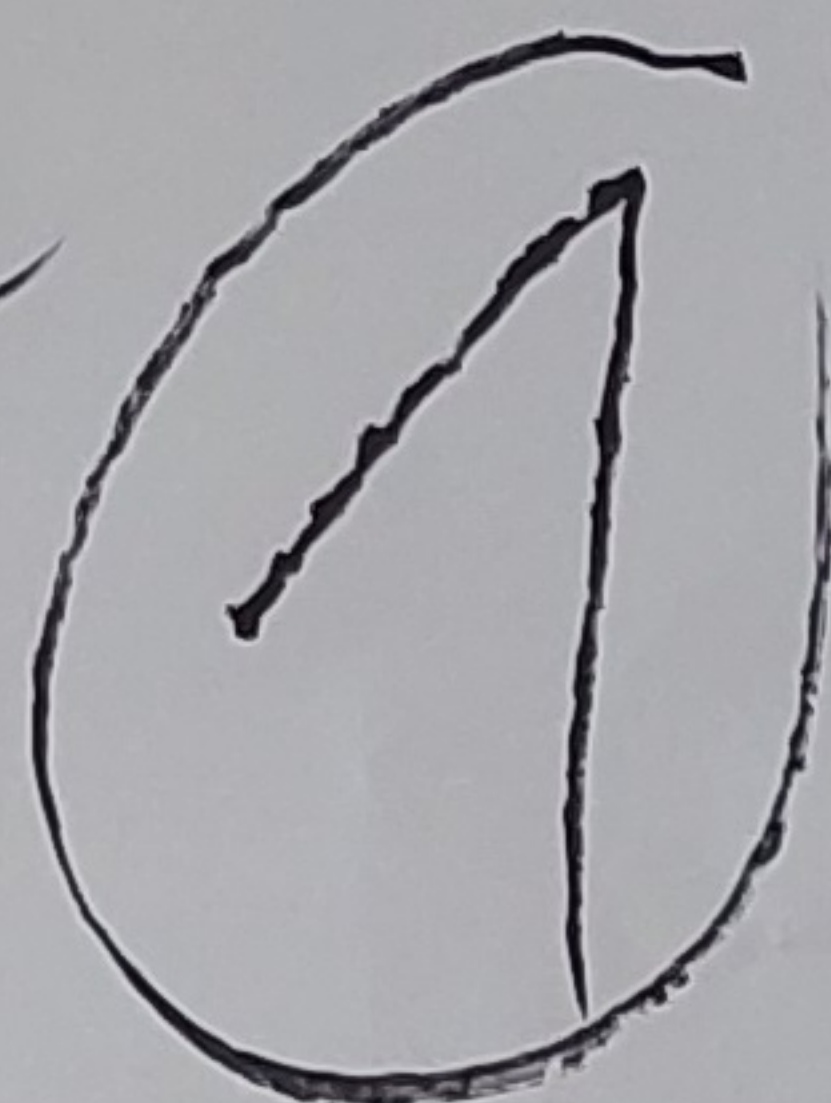
Kira

Lich

Willkommen

Miriam Nicole Uli

Katie



Vorstellung

2

- Name, Herkunft
- Beruf / Aktivität
- Leidenschaft - Privat
- beruflich
- Erfahrung mit
Entspannungsmeth.
- Wünsche?

Stressoren (4)

Ich geraten in Stress, wenn...

- Teerdruck - nicht genug Raum für Bedürfnisse
- zu wenig Zeit große Projekte
- zu viel (e Termine) - Stressige Gedanken
- zu spät
- Menschen ^{gestört} im Umfeld
- unangenehme Aufgabe...
- sinnlose Dinge tun müssen
- mehr Menschen wollen was von mir
- Hunger
- Autofahren Orientierung
- Körper nicht wahr

Stressreaktionen

Wenn ich im Stress bin, dann

- Überlebensmodus

Risikoverhalten

- ~~Ich überlege~~ ^{nicht mehr klar denken}
- ~~unkonzentriert~~
 - ~~unaufmerksam~~
 - ~~kaum m. s. nicht leiden~~

Emotionale

~~Ich mache~~ ^{giftig} ~~Modus~~ ^{Wut}

~~Eregung~~ ^{unfreundlich} ~~Schreien~~ ^{Verunsicherung}

~~Beschleunigung~~ ^{unzufrieden} ~~breakdown~~

~~Schwitzen~~ ^{unfähig} ~~Mistake~~ ^{Schlag}

~~Nacken~~ ^{nicht mehr atmen} ~~Hyperventilation~~ ^{Ohren}

~~Unruhe~~ ^{Schnappatmung}

~~Ganzkörper schmerzen~~

~~Magen-Darm~~

(5)

Leistung ↑

6

- Warnsignal

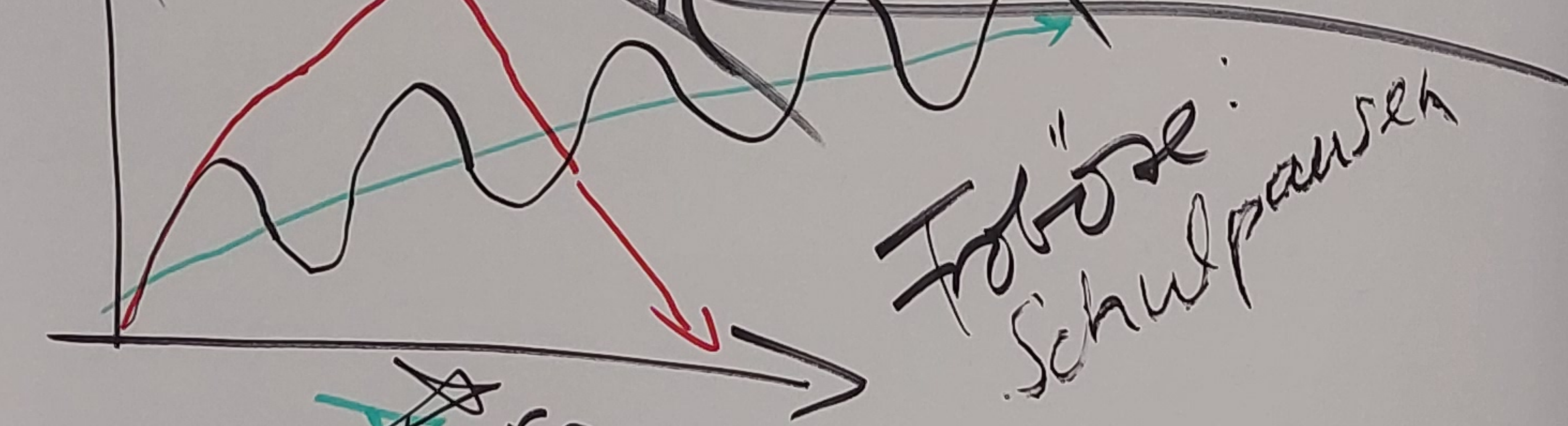
- Überlebenssicherung
Eustress - Distress

Lebensmodus
Kraftwoort-Anker

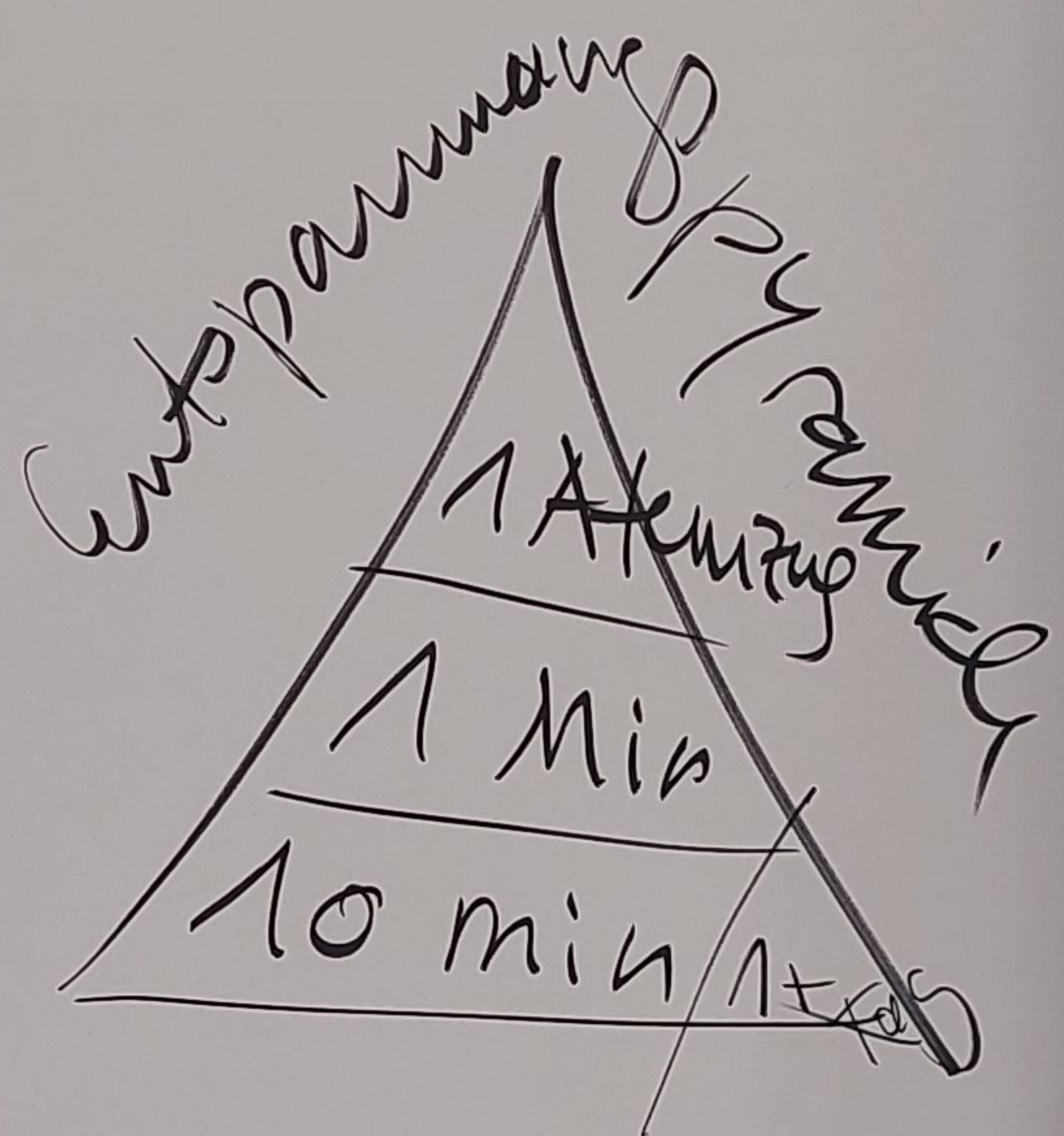
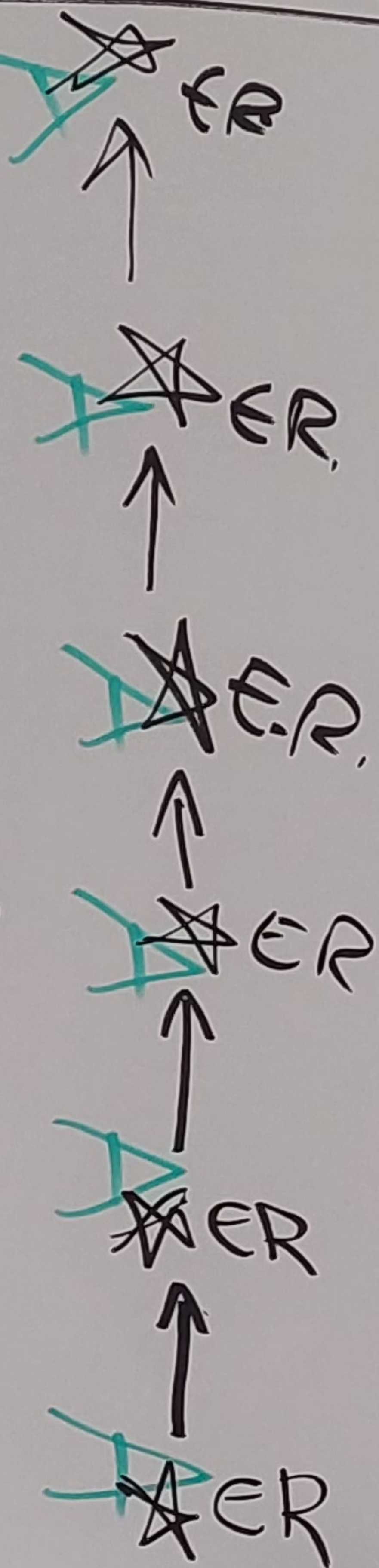
3

- angenehm
- ruhig, entspannt, Puls
- tiefe Atmung, Ausatmen länger
- Leere |
- Kiefer locker
Bauch entspannt
- Fokussiert
- Zufriedenheit
- Verbundenheit
- Freiheit - Weichheit

Wissenschaftl. Pausen- Kultur



Marathon
Jede Schwarte



Effect/Nutzen v. Achtsamkeit u. Meditation

- innere Ruhe
- Symp. vag. Balance \leftrightarrow Parasymp. aktiviert
- Adrenalin Kortisol \downarrow
Serotonin, Endorphine, \uparrow
- Konzentration \uparrow
- HRV-Messung \uparrow Herzraten-Var.
- alveoläre Ventilation
- Entspannung PH-Wert \uparrow

Ich setze mich selbst unter
Druck, indem...

- Kampf gegen mich u. m. Körper
- Terminkalender zu voll
- besser sein wollen als andere
- alles gut erledigen
- anderen soll es gut gehen
- Perfektionismus
- alles erledigen wollen
- gleichzeitig mehrere Dinge
- m. s. kritisieren
- niemandem enttäuschen
- zu hohe Ansprüche an m. s.
- Erwartungen v. allen an d. erfüllen
- nie genug, was ich leiste

Der menschliche Geist

Stress-
Vogel



Paradies-
Vogel

Verteile
Widerstand
Erwartungen

Amen
Beobachten
Spieler

1.1.11

Denkmuster

Stressvogel - Paradiesvogel

Das gibt's doch nicht! ↓

Es ist, wie es ist
B.a.d. Neg. B.a.d. Pos.

Defizit-Denk. → Stärken-D.


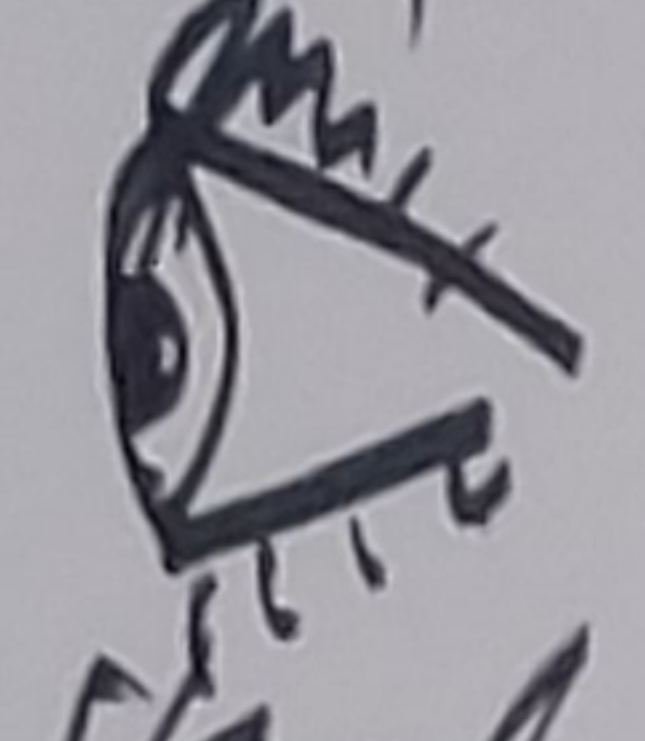
Katastrophen-D. → Im Moment leider
Alles wird gut.
positive Vision

Opfer-Denken → Akteur-Denk.
nicht persönlich
nehmen

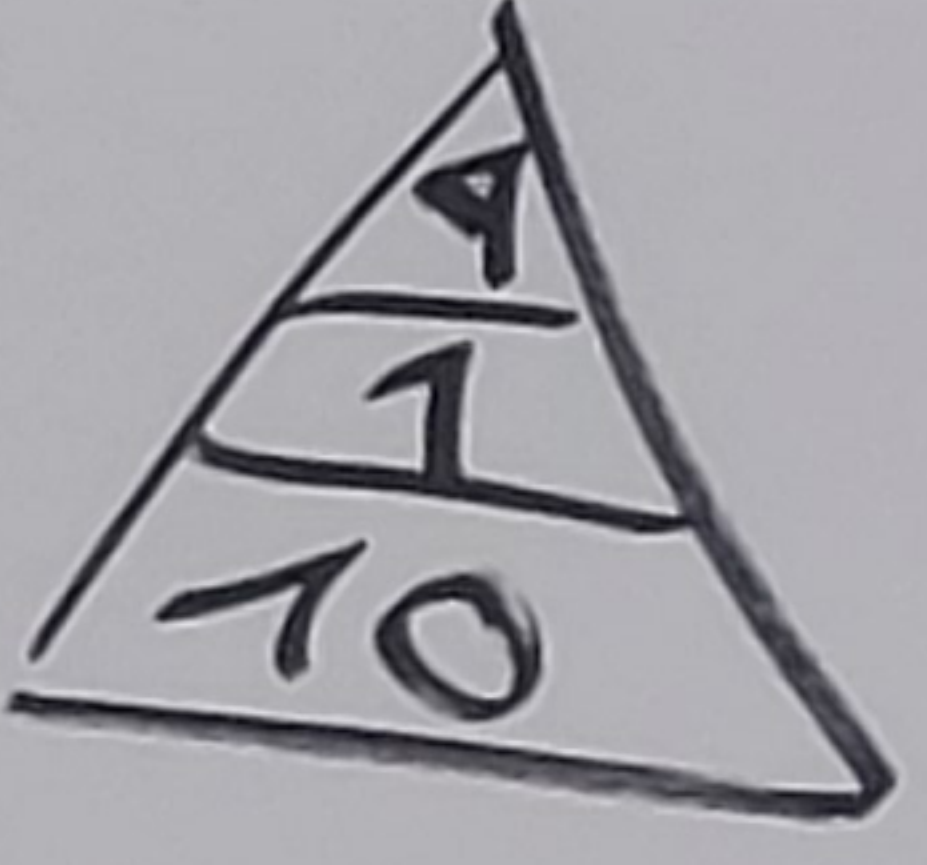
Praxis tools

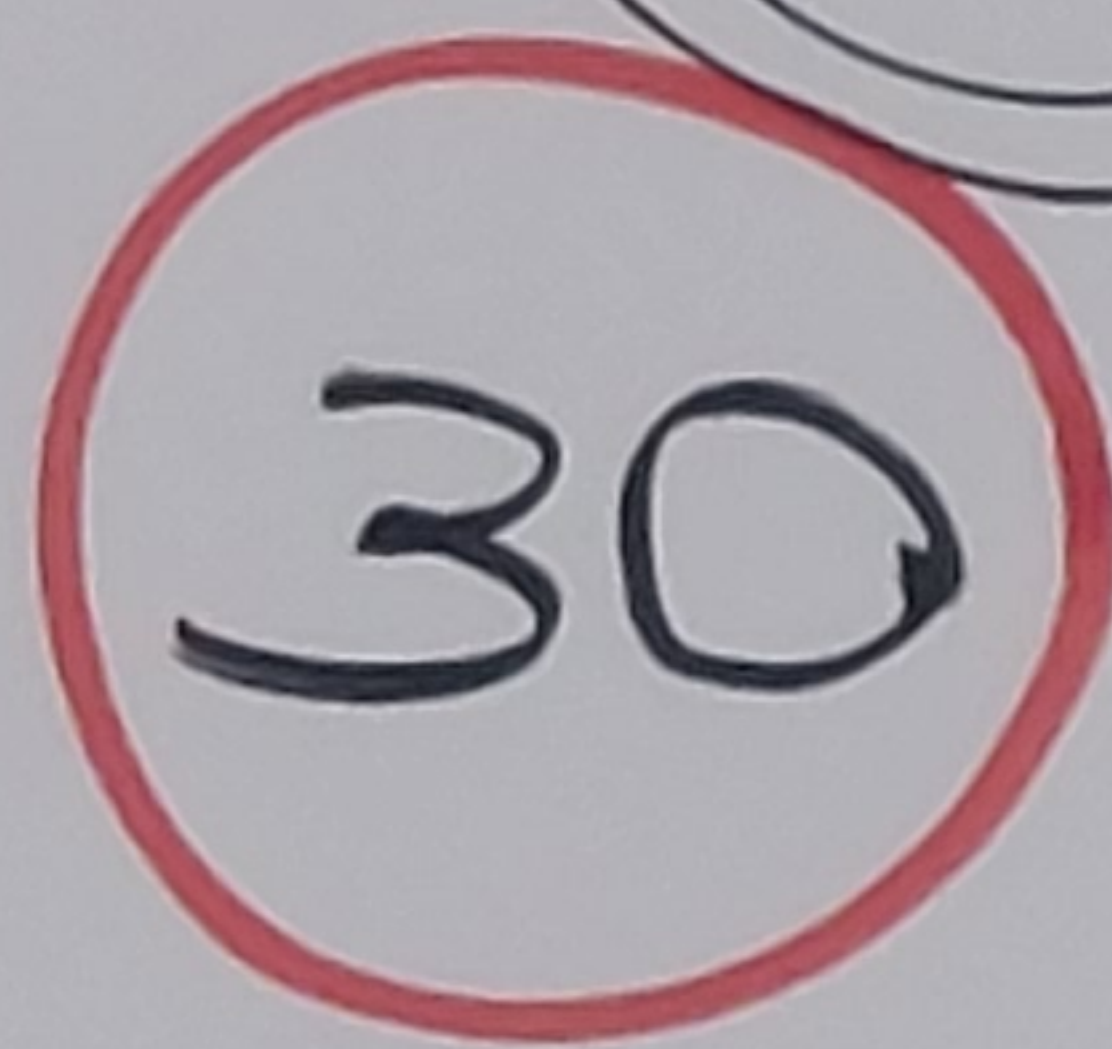
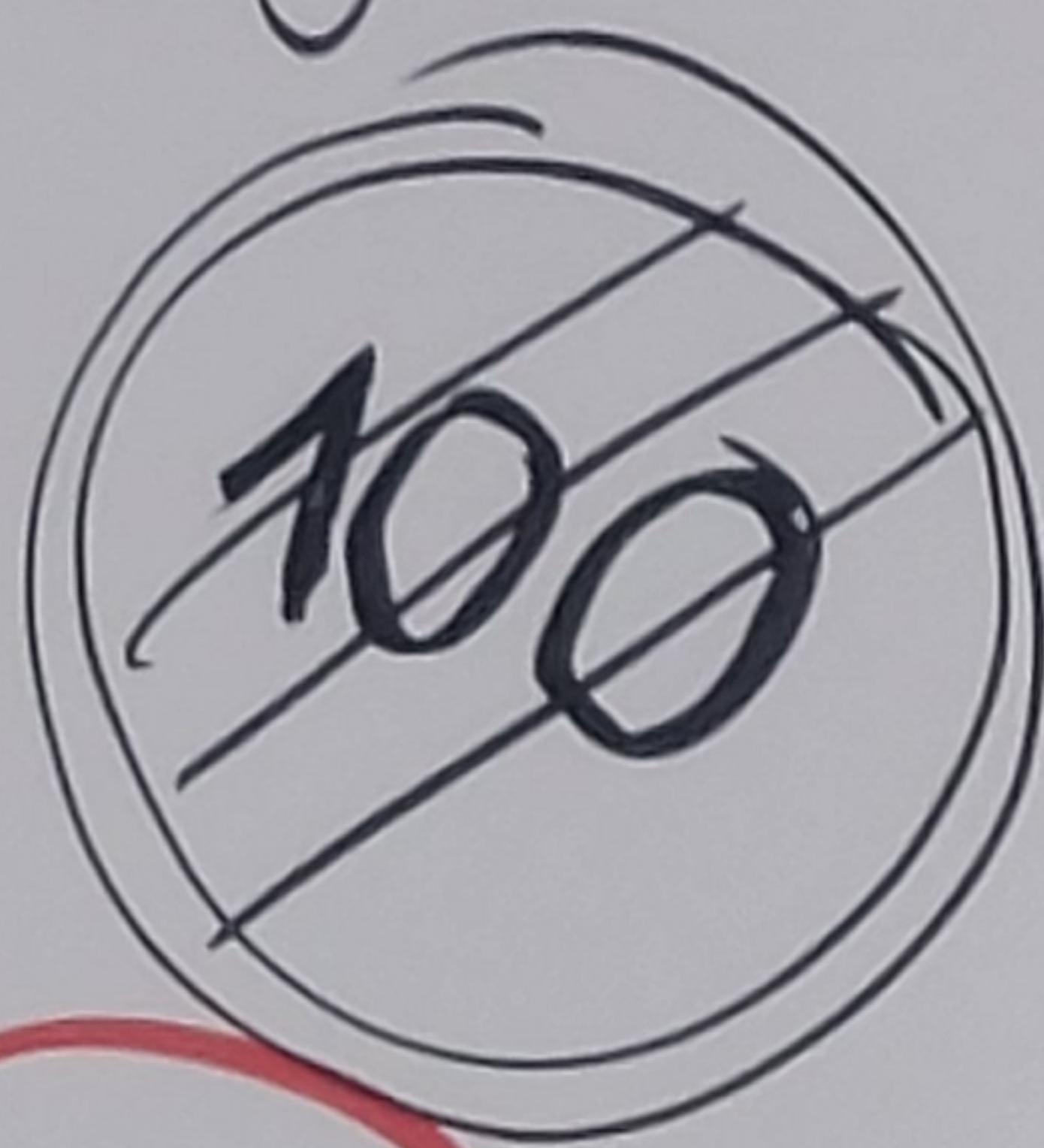
- Adhärenz ist wichtig
- Kraftort / Kraftwort
- Atementspannung
- Bodyscan
- Yoga (Stuhl)
- Weisheitslehre / Dankbarkeit
- Förderlicher Satz
- W-Denkmodus

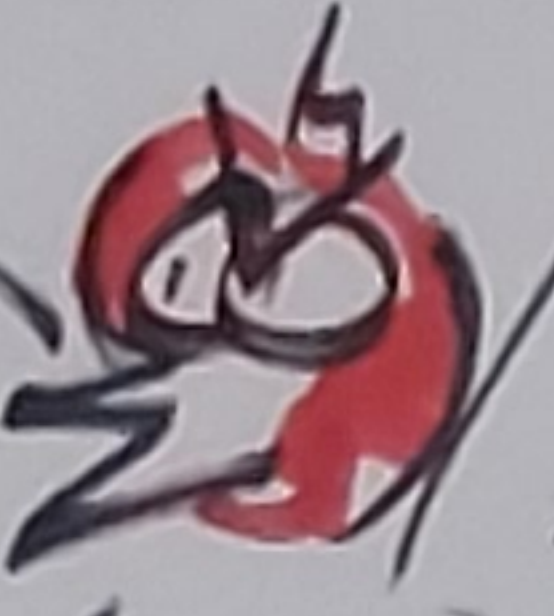
Die 3 Fehler im Stress 7

1) Warnsignale nicht erkennen 
Komp.: Achtsamkeit m. ss, ^{Wissen} Körper wahrnehmen 
Train.: Abstand, Bodyscan, Yoga

2) Auf dem Gas bleiben
Komp.: Entspannung / Bremse

Train.: ABS, A  Atmung + Beobachtung



3) Stressvögel füttern 

Komp.: Paradiesvögel füttern



Train.: ? V-Denkmuster

Dankbarkeit, Wertschätzung