

SIS - Stark im Stress

Neue Übungen für zwischendurch

Institut LernGesundheit

Lern
Gesundheit



Eigentlich bin ich ganz anders,
ich komme nur so selten dazu!
Horváth

Selbstbild erweitern

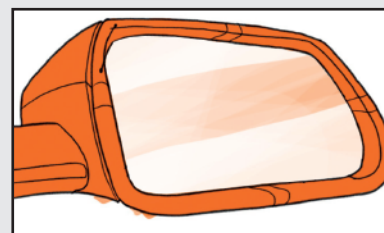
Nehmen Sie sich für die folgenden Fragen jeweils mindestens einen Tag Zeit:



- (1) Wann haben Sie zuletzt neue Informationen über sich gesucht?
- (2) Was können Sie tun, um neue Seiten an sich zu entdecken?
- (3) Tun Sie heute einmal etwas, was Sie sich bisher nicht zutrauen!

- (4) Überprüfen Sie ein Lob und eine Kritik, die Sie seit Längerem abwehren!

In Würde ertragen



Wenn wir uns über Situationen oder Ereignisse ärgern, über sie traurig, frustriert oder ängstlich sind, können wir uns kaum vorstellen, dass sie einen Sinn für uns oder unser Leben haben könnten.

Impuls 1: Erinnern Sie sich an eine Situation aus Ihrer Vergangenheit, die damals unangenehm war - die aber aus heutiger Sicht Ihr Leben positiv beeinflusst hat.

Impuls 2: Versuchen Sie sich in der nächsten unangenehmen Situation, die Sie nicht verändern können, vorzustellen, dass Sie irgendwann vielleicht einmal sagen werden: „Dafür war's also gut!“

Fremdwertschätzung

Wagen Sie heute mal ein kleines Experiment!

Ausführung:

- (1) *Sagen Sie Mitmenschen, die Sie sonst weniger beachten, ein nettes Wort oder erwischen Sie diese dabei, wenn denen etwas gelingt.*
- (2) Achten Sie darauf, wie Ihre Umwelt auf Ihr Experiment reagiert. Was verändert sich?
- (3) Ziehen Sie Bilanz: Wie geht es Ihnen? Fiel es Ihnen schwer? Wie war es für Sie, es trotzdem zu tun? Wie ging es Ihnen mit den Reaktionen Ihrer Umwelt?



Bewusst genießen

Es gibt viele Dinge und Tätigkeiten, die wir in unserem Alltag genießen können: Essen, Trinken, den Sonnenaufgang bewusst wahrnehmen, eine gute Unterhaltung, ein Stück Schokolade, den Wind auf der Haut spüren ...

Vielfach führen wir all diese Tätigkeiten im Alltag durch - allerdings, ohne Sie bewusst zu genießen. Genießen Sie heute einmal bewusst - und achten Sie darauf, wie das Ihre Stimmung beeinflusst.

Wer nicht genießen kann,
wird bald ungenießbar.

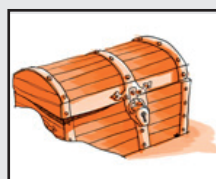
Anton Kner



Manual zum Training Stark im Stress

Das Manual ist auch die Basis für die Trainer*innen-Ausbildung.

www.training-sis.de



Gesundheitstage

In Fortbildungen, Workshops und Trainings vermitteln wir passende und alltagstaugliche Strategien.



Institut LernGesundheit

Dr. Marcus Eckert
Dr. Torsten Tarnowski

☎ 0176 41054587
☎ 0151 50872011

✉ info@lg-institut.de
✉ info@lehrergesundheit.eu

💻 www.lehrergesundheit.eu
💻 www.training-sis.de

Fortbildungen - Trainings - Coaching/Supervision - SchiLF's - BGM- Gefährdungsbeurteilung psych. Belastungen