

# Stress- und Selbstmanagement

Sich selbst besser kennenlernen und verstehen, um sich selbst und den Stress besser steuern zu können

## Ziele

Du lernst ...

- ... was Stress bedeutet u. wie er mit der körperlich./psychischen Gesundheit in Zusammenhang steht
- ... wie Stress ausgelöst wird und warum er (bei dir) entsteht
- ... Stress zu einer positiven Energieressource zu verwandeln
- ... negative Denk-, Gefühls und Handlungsmuster zu erkennen und zu verändern
- ... wie du deine eigene Zufriedenheit und Lebensqualität erhöhen kannst
- ... Präventivmaßnahmen und Entspannungsmethoden

## Inhalte

- Was ist Stress?
- Wie entsteht Stress?
- Warum gibt es Stress?
- Wie zeigt er sich im Körper?
- Stresskurve & Konsequenzen
- Gedanken-Gefühle-Verhalten
- Wahrnehmung
- Arten zu lernen
- Bewertung & Selbstgespräche
- Was ist Glück?
- Stärken & Schwächen
- Die Säulen des Lebens
- Lebensqualität
- Balance-Modell
- Assoziatives Bildercoaching
- Stressbewältigung
  - Entkatastrophisierung
  - Gedankenstopp
  - Kognitive Umstrukturierung
  - Ziele definieren & Maßnahmenplan
  - Glaubenssätze
  - Rollentausch
  - Dankbarkeit & Vergleiche nutzen
  - Umgang mit Fehler & Rückschläge
  - EU-Stressliste
  - Analyse innen & außen
  - Atemübung Energieaustausch
  - Atemübung Entspannung
  - Grounding
  - Meditation
  - Schattenboxen / Lachen
  - Entspannungspunkte
  - Phantasieren

**Kursort** | Landstraße 79, 4020 Linz

**Kursdauer** | 7 Wochen (7 Einheiten á 90 Minuten)

**Donnerstag** | 18.00-19.30 Uhr

**Kosten** | 159 € pro Person

**Teilnehmer** | max. 15 Teilnehmer

Bring a friend – Nimm einen Freund mit und zahle -20 %