



Learning how to learn & Stressmanagement

A



B

When ur stressed out but u try to play it cool



C

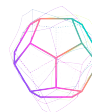


when ur trying your best but nothing is going right

D



E

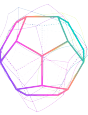
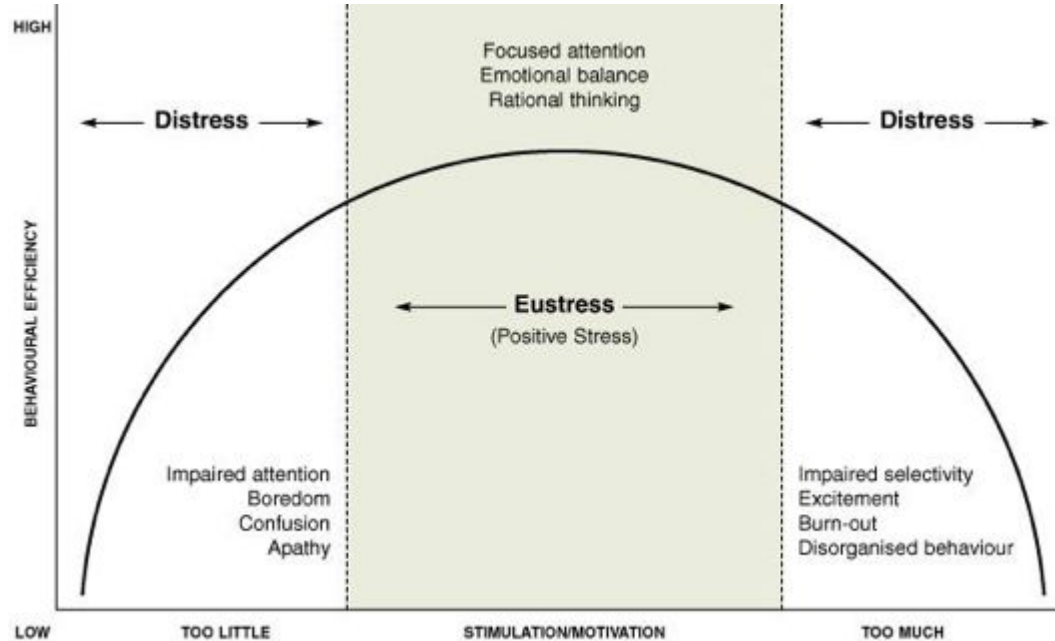




Warum?



Types of stress - Not all stress is „bad“!



Die natürliche Stressreaktion

Aktivierung des Kampf-oder-Flucht-Mechanismus:

- Erhöhte Herzfrequenz
- Trockener Mund
- Verdauungsprobleme
- Konzentrationsprobleme



Die natürliche Stressreaktion

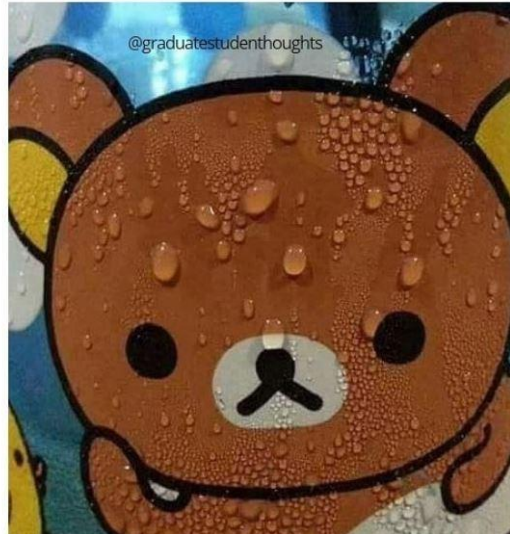
Sehr nützlich, wenn euer Leben in Gefahr ist



Die natürliche Stressreaktion

Nicht so nützlich, wenn der Stress durch Abgabetermine, Präsentationen, verursacht wird.

Me: And that's my presentation... any questions "



Stress & Energy

Types of energy



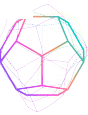
Physical



Mental



Emotional



Was kann unsere Batterien aufladen/entladen?

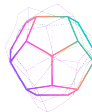
Sehr individuell. Hängt von der Persönlichkeit, der Arbeit, anderen Menschen und dem Verhalten ab.



- Unterbrechungen
- Emotionen
- Aufgaben
- Stress
- Unsere Glaubenssätze



- Flow
- Pausen
- Grenzen
- Freizeitaktivitäten



Übung

- 10 Minuten: Wann fühlst du dich gestresst? Wodurch werden deine Batterien entladen/aufgeladen?
- 30 Minuten **(Bis 10:05)** : Diskussion in der Gruppe. Finde Gemeinsamkeiten:
 - Wodurch werden deine Batterien entladen?
 - Wodurch werden deine Batterien aufgeladen?
 - Zeichne die Gemeinsamkeiten
- Teile die Gemeinsamkeiten als Gruppe mit uns.



① Optimismus

Positive Weltsicht: Wie siehst du deine Umgebung? Wie ist deine grundsätzliche Haltung gegenüber anderen Menschen? Was erwartest du von der Zukunft?

Optimisten gehen davon aus, dass schwierige Situationen nicht von Dauer sind! Sie wissen, dass am Ende des Tunnels ein Licht ist.



Optimismus



Wieviel Zeit verbringst du mit Nachrichten oder Social Media? Zu viele negative Inputs, verleiten zum negativen Denken.



Optimismus

6000





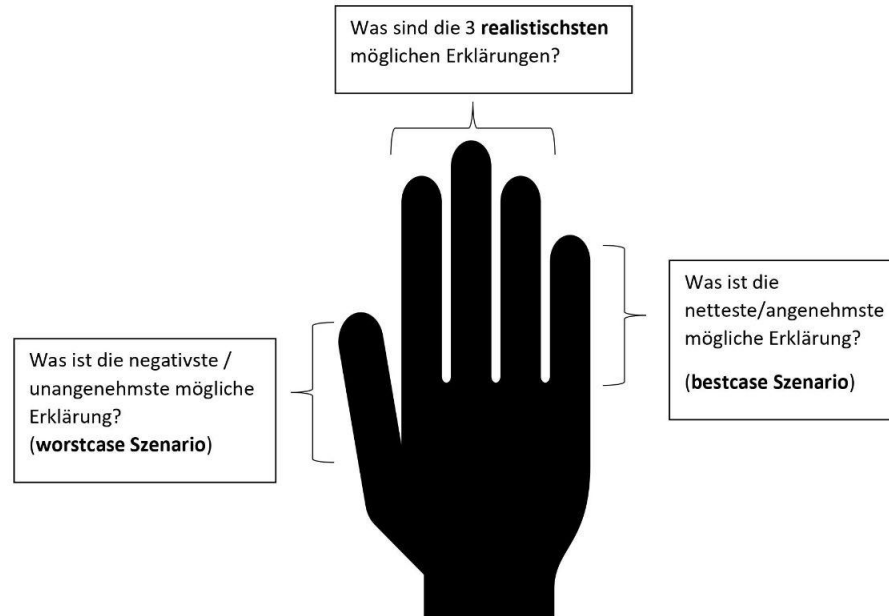
Übung „Die 5 Fingermethode“

10 Minuten

Anleitung: 5 FINGER METHODE

Zur Förderung der offenen Wahrnehmung, nicht alle negativen Erfahrungen ausschließlich auf sich selbst zu beziehen.

Beispiel: Mein Chef begegnet mir am Gang, ich sage „Guten Morgen“, er grüßt nicht zurück.



② Akzeptanz



... bedeutet sich Schritt für Schritt der Wirklichkeit zu öffnen, um sie zu begreifen und anzunehmen. Danach gilt es zu überlegen, wie man weitergehen will.

Resiliente Menschen wissen und akzeptieren, dass das Leben nicht nur Freude bringt, sondern dass auch Enttäuschungen, Unglück, Leid ... dazugehören.

Resiliente Menschen nehmen sich selbst ohne Vorurteile wahr und schämen sich nicht ihrer Gefühle oder Grenzen.

Resiliente Menschen sind nicht angewiesen auf die Zustimmung anderer, um sich wertvoll zu fühlen.



Akzeptanz

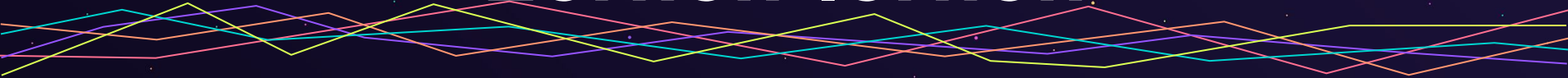




<http://www.donothingfor2minutes.com>



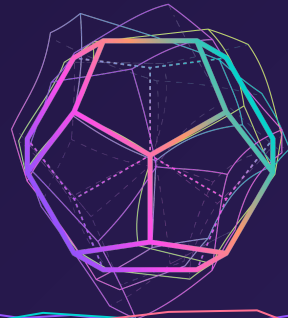
Lernen lernen



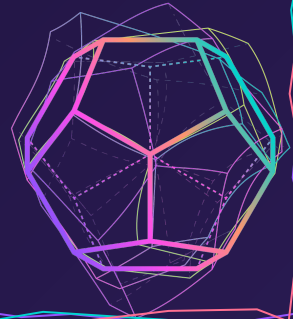
Selbstreflexion für 10 Minuten

Denk' über eigene Lernsituationen nach, die du erlebt hast:
Was war das? Wie war das?
UND:

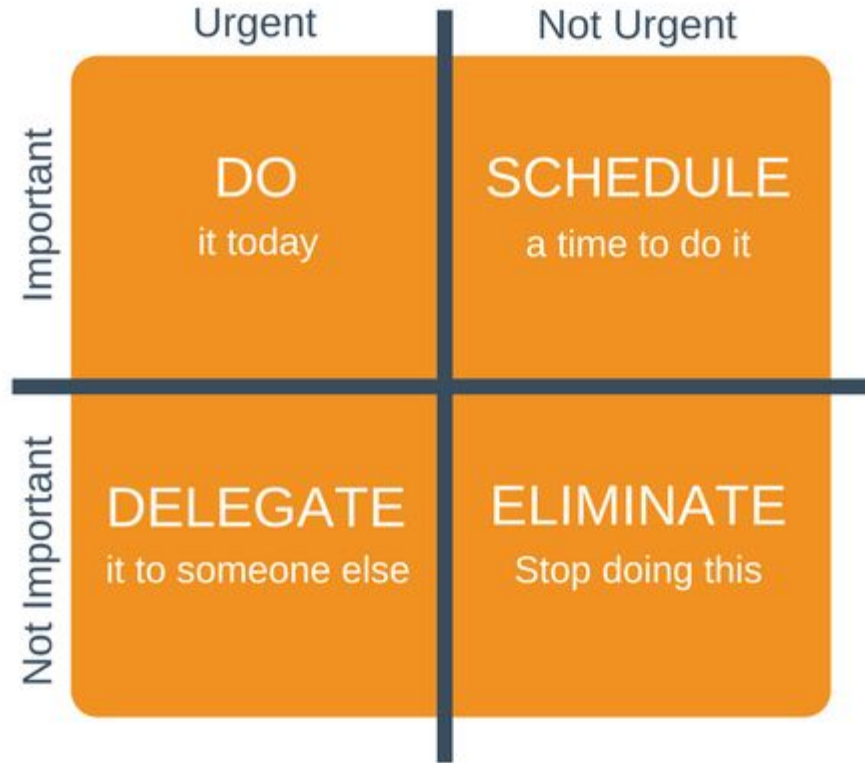
- Was tust du, bevor du mit dem Lernen beginnst?
- Wie sieht deine Lernumgebung aus? Wann sind deine Lernzeiten?
- Warum hast du dich für diese Zeiten entschieden?
- Welche Hindernisse begegnen dir beim Lernen?



Lernen lernen: 13 Tipps aus der Gehirnforschung



The Eisenhower Matrix



Was nehme ich heute mit?

