



## Übung 4.7 – Step by Step

### Tages- oder Wochenschwerpunkte setzen

Hier findest du mögliche Tages- oder Wochenschwerpunkte zum vierten Kursblock. Natürlich kannst du auch wieder nach eigenen Schwerpunkten suchen.

- ☐ Ich will mir mehrmals am Tag kleine Achtsamkeits- und Selbstwahrnehmungspausen gönnen.
- ☐ Ich will mich darauf achten, wann meine Stressampel auf Orange springt (Alarmbereitschaft) und in diesem Zustand die unangenehmen Gefühle bewusst wahrnehmen und benennen (z.B. mit der 5-E-Strategie).
- ☐ Ich will mir Zeit nehmen, um eine Stressreaktionen vertieft zu reflektieren.
- ☐ Ich will mich bewusst darauf achten, wann ich Energie tanken kann und wann ich Energie verliere.
- ☐ Ich will mir dieses Sonnenbad gönnen: \_\_\_\_\_
- ☐ Ich will meinen Fokus darauf lenken, meine Grenzen frühzeitig, klar und liebevoll zu kommunizieren.
- ☐ Ich will eine neue Lernstrategie austesten und zwar: \_\_\_\_\_
- ☐ Ich will meinen Fokus darauf legen, der Negativitätstendenz meines Gehirns aktiv zu begegnen (z.B. mit der Kernübung, dem Schönwetteraustausch oder dem Sonnenstrahlenbuch).
- ☐ Ich will eine Technik/mehrere Techniken austesten, die mir dabei helfen können, eine Stressreaktion zu überbrücken, und zwar: \_\_\_\_\_
- ☐
- ☐
- ☐

Für die Arbeit an deinen Tages- oder Wochenschwerpunkten kannst du dir z.B. ein Lerntagebuch zulegen, in welchem du deine Schwerpunkte notierst und reflektierst.