

ENDLICH **STRESSFREI** IN 6 WOCHEN

Übersicht Lehrvideos

Aufgaben 1 bis 10

Was hat Stress mit meiner Persönlichkeit zu tun? (13:15)	
Was kann ich grundsätzlich gegen Stress tun? (07:46)	
Was ist Stress überhaupt und wieso schadet (chronischer) Stress? Teil 1 (16:35)	
Was ist Stress überhaupt und wieso schadet (chronischer) Stress? Teil 2 (14:30)	
Was hat Dankbarkeit mit Gelassenheit zu tun? (15:55)	
Was treibt mich eigentlich im Leben an? Teil 1 (21:38)	
Was treibt mich eigentlich im Leben an? Teil 2 (15:15)	
Wie zufrieden bin ich mit meinem Leben? (21:57)	
Wer bin ich wirklich? (22:45)	

Allgemeine Maßnahmen gegen Stress

Wie schaffe ich es, mehr Sport zu machen? Teil 1 (22:54)	
Wie schaffe ich es, mehr Sport zu machen? Teil 2 (19:31)	
Wie schaffe ich es, ausreichend zu schlafen? (26:55)	
Wie schaffe ich es, mein Smartphone weniger zu nutzen? (21:19)	
Wie schaffe ich es, meine Freundschaften zu pflegen? (13:20)	
Wie schaffe ich es, mehr an mich zu denken? (25:37)	

Besser kommunizieren, weniger Konflikte

Wie nutze ich das 4-Ohren-Modell für eine bessere Kommunikation? (16:53)	
Welche Kommunikationssperren sollte ich vermeiden? (18:28)	
Welche allgemeinen Gesprächsregeln sollte ich beachten? Teil 1 (18:52)	
Welche allgemeinen Gesprächsregeln sollte ich beachten? Teil 2 (20:21)	
Wie funktionieren „Ich-Botschaften“? (08:18)	
Wie reagiere ich souverän auf unfaire Methoden? (17:34)	
Wie gelingt es mir, gut zuzuhören? Teil 1 (07:53)	
Wie gelingt es mir, gut zuzuhören? Teil 2 (15:58)	
Wie gelingt es mir, gut zuzuhören? Teil 3 (21:56)	
Was kann ich tun, um Konflikte zu vermeiden? Teil 1 (19:38)	
Was kann ich tun, um Konflikte zu vermeiden? Teil 2 (08:59)	
Was kann ich tun, um Konflikte zu vermeiden? Teil 3 (15:27)	
Wie kann ich Konflikte konstruktiv lösen? Teil 1 (15:08)	
Wie kann ich Konflikte konstruktiv lösen? Teil 2 (12:54)	
Wie kann ich Konflikte konstruktiv lösen? Teil 3 (13:43)	
Wie kann ich Konflikte konstruktiv lösen? Teil 4 (19:28)	

Gelassener und achtsamer werden

Wie kann ich lernen, achtsam zu werden? (25:32)	
Was ist Gelassenheit überhaupt? (11:46)	
Was hat Freundlichkeit mit Gelassenheit zu tun? (13:20)	
Was besagt das Resonanzprinzip? (04:23)	
Was kann ich in Akutsituationen tun, um gelassen zu bleiben? Teil 1 (16:44)	
Was kann ich in Akutsituationen tun, um gelassen zu bleiben? Teil 2 (14:36)	
Was kann ich in Akutsituationen tun, um gelassen zu bleiben? Teil 3 (19:52)	
Wie führe ich ein gelassenes Leben? Teil 1 (16:28)	
Wie führe ich ein gelassenes Leben? Teil 2 (18:20)	
Wie führe ich ein gelassenes Leben? Teil 3 (14:23)	

Sich besser organisieren, Zeit klug nutzen

Welche Zeitdiebe bestehlen mich? (13:22)	
Welches Handwerkszeugs brauche ich? Teil 1 (16:54)	
Welches Handwerkszeugs brauche ich? Teil 2 (13:58)	
Wie plane ich meinen Tag und setze Prioritäten? Teil 1 (25:13)	
Wie plane ich meinen Tag und setze Prioritäten? Teil 2 (13:47)	
Wie plane ich meinen Tag und setze Prioritäten? Teil 3 (14:44)	
Wie lauten die 7 wichtigsten Schreibtischgebote? (15:08)	
Wie sollte ich mein Ablagesystem aufbauen? (21:37)	
Wie halte ich Ordnung? (26:50)	
Wie arbeite ich smart? Teil 1 (14:52)	
Wie arbeite ich smart? Teil 2 (11:45)	
Wie arbeite ich smart? Teil 3 (25:40)	