

Stark im Stress - Gesunder Umgang mit Stress – Emotionsregulation

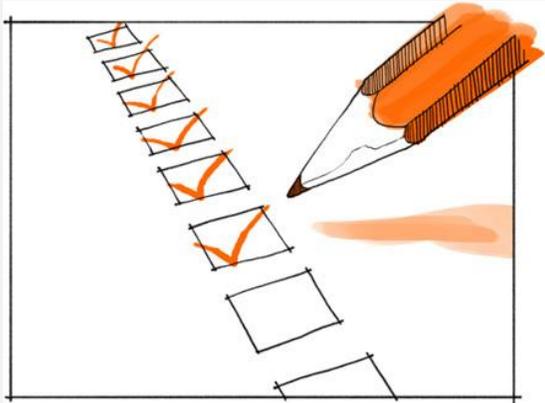
**Folien und Materialien
werden zur Verfügung
gestellt**



09.00 – 12.00 Seminarphase
12.00 – 13.00 Mittagspause
13.00 – 14.30 Seminarphase



- Warming - Up
- Einführung
- Stressverschärfende Einstellungen
- Emotionsregulation
 - Stellschraube Gedanken
 - Stellschraube Körper
 - Stellschraube Verhalten
- Transferplanung



Warming up



1. Teil: Schwäche aufschreiben

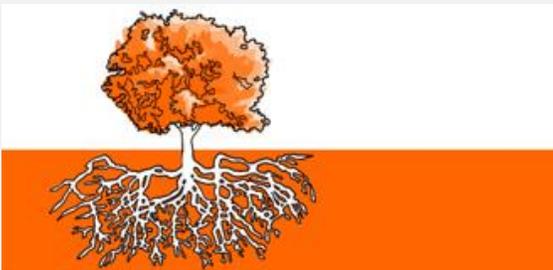
Schreiben Sie in einem kurzen, für andere verständlichen Satz auf, worin eine kleine Schwäche von Ihnen besteht bzw. was Sie nicht so gut können!



2. Teil: Ressourcen / Stärken erkennen

Versuchen Sie nun in der erhaltenen Schwäche die jeweiligen Stärken, Vorteile und Ressourcen zu erkennen.

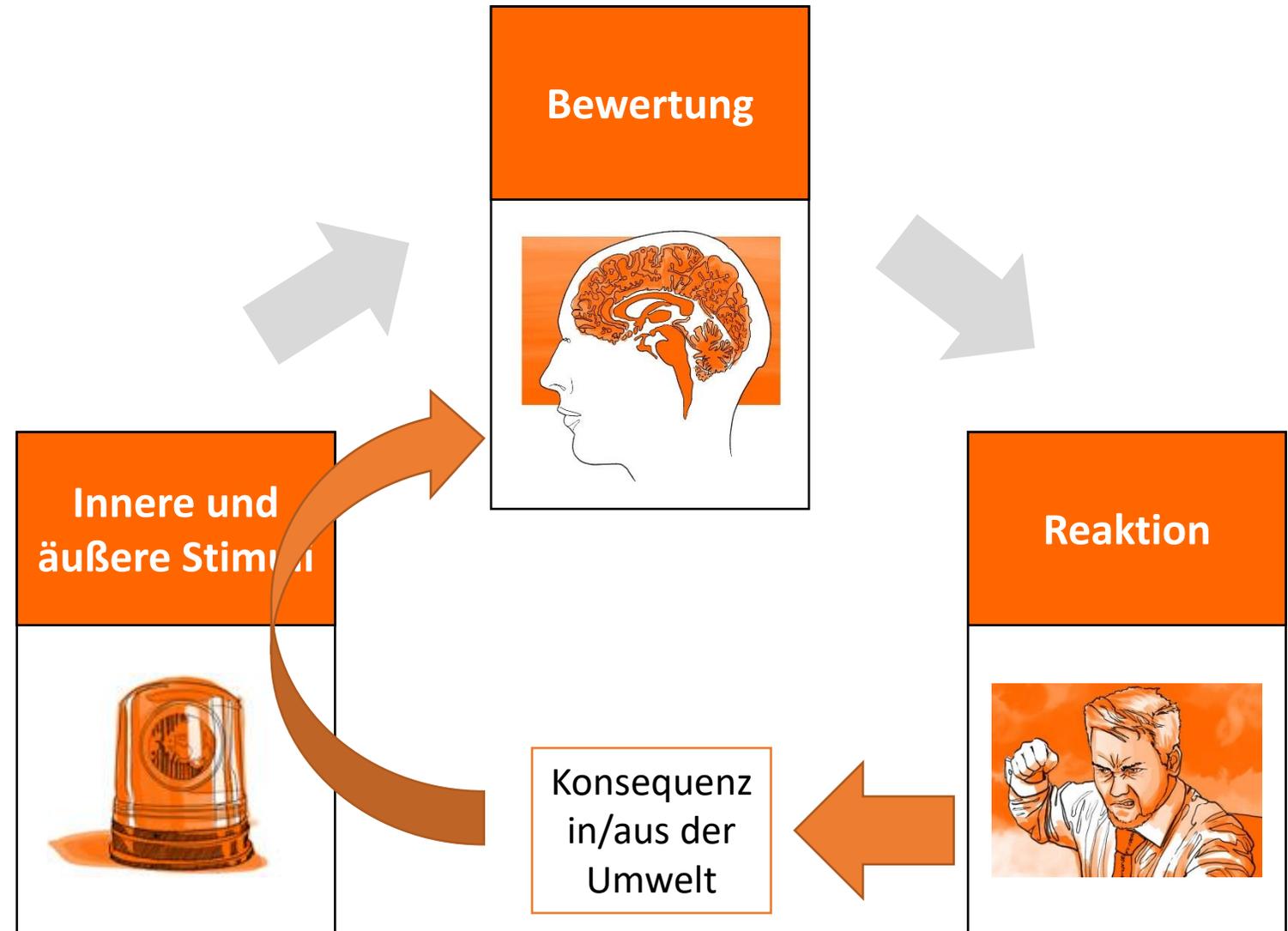
Schreiben Sie diese auf den Zettel!



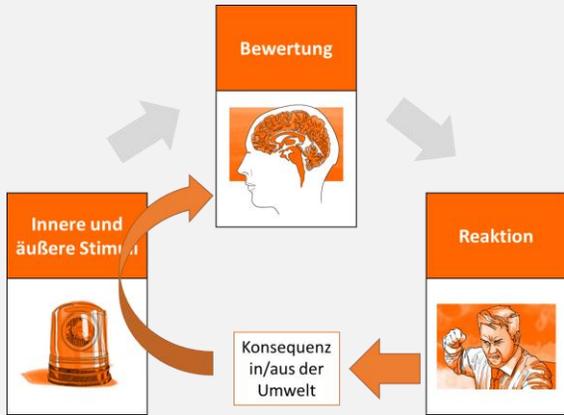
Mögl. Bewertungen -

Sind die Reize

- Relevant für mich?
Bedrohlich für mich?
- Bedrohlich für meine
Ziele, meine Bedürfnisse?
- **Wie kann ich meine
Bedürfnisse schützen?**
- **Oder befriedigen?**



Ein paar gelernte Verhaltens- und Erlebensmuster:



Sei immer perfekt!



Beeil dich immer!



Sei immer stark!



Mach es immer allein recht!



Streng dich immer an!

Mögliche Merkmale

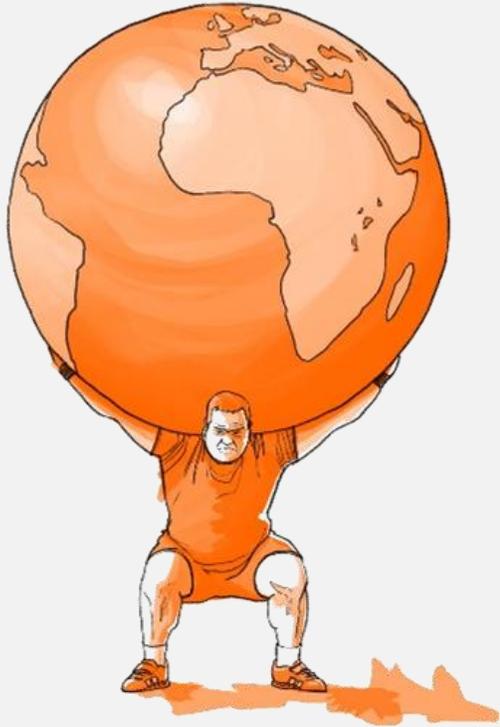
- **Perfektionismus:** Du neigst dazu, Aufgaben bis ins kleinste Detail perfekt zu planen und/oder auszuführen.
- **Selbstkritik:** Du bist oft unzufrieden mit deinen Ergebnissen, selbst wenn andere bereits zufrieden wären.
- **Fehlervermeidung:** Fehler werden stark vermieden und machen dir Angst. (Möglicher) Misserfolg wird als Stressor erlebt.
- **Übermäßiger Aufwand:** Du investierst oft mehr Zeit als nötig, um eine Aufgabe „perfekt“ zu erledigen.





Mögliche Merkmale

- **Schwierigkeiten, um Hilfe zu bitten:** Du hast Schwierigkeiten, um Hilfe zu bitten, da du dies als „Schwäche“ erlebst oder anderen nicht zur Last fallen möchtest.
- **Verantwortungsübernahme:** Du nimmst oft zu viel Verantwortung auf dich und machst alles alleine.
- **Unabhängigkeit:** Auf andere angewiesen zu sein fühlt sich oft nicht gut an.
- **Überforderung:** Du überforderst dich manchmal, weil du alles selbst bewältigen möchtest.



Mögliche Merkmale

- **Dauerhafte Zielverwirklichung:** Du bist ständig darauf fokussiert, mehr zu erreichen und dich zu verbessern.
- **Unzufriedenheit:** Du bist selten zufrieden mit deinen Ergebnissen und strebst immer nach mehr.
- **Wenig Pausen:** Anstelle von Erholungsverhalten erledigst du weitere Aufgaben. Engagement bis zum Umfallen.
- **Hohe Ziele:** Du setzt dir ständig hohe Ziele und arbeitest hart, um sie zu erreichen.
- **Arbeits-/ Ergebnisfokus:** Was leicht fällt und Spaß macht, kann nicht gut genug sein. Gute Leistung erfordert Anstrengung und echtes Engagement.



Mögliche Merkmale

- **Schwierigkeiten beim Nein sagen:** Es fällt dir schwer, „Nein“ zu sagen, und du stellst oft deine eigenen Bedürfnisse zurück.
- **Anpassung:** Du passt dich oft an, um es anderen recht zu machen.
- **Konfliktvermeidung:** Konflikte vermeidest du, selbst wenn es dich belastet.
- **Verantwortungsgefühl für andere:** Du fühlst dich für das Wohlbefinden der anderen verantwortlich.



Mögliche Merkmale

- **Zeitdruck:** Du fühlst dich oft unter Zeitdruck und gestresst.
- **Multitasking:** Du versuchst, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu erledigen.
- **Ungeduld:** Du wirst ungeduldig, wenn Dinge nicht schnell vorangehen.
- **Wenig Reflexion:** Du hast wenig Zeit für gründliches Nachdenken.
- **Wenig Pausen:** Anstelle von Erholungsverhalten erledigst du weitere Aufgaben.

Ihre Stressverstärker

2er Gespräch



Sei immer perfekt!



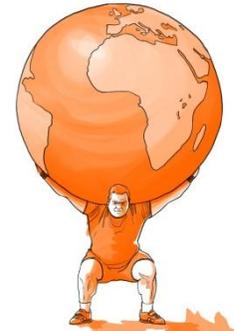
Beeil dich immer!



Sei immer stark!



Mach es immer allen recht!

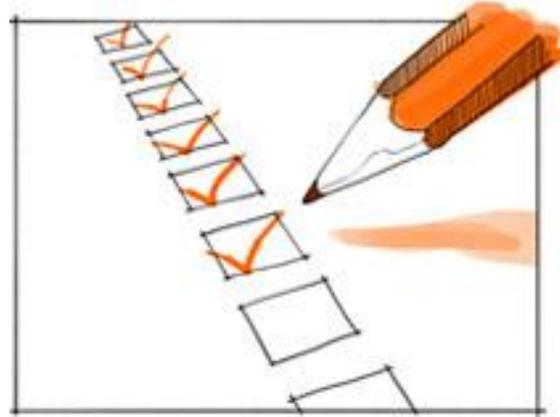
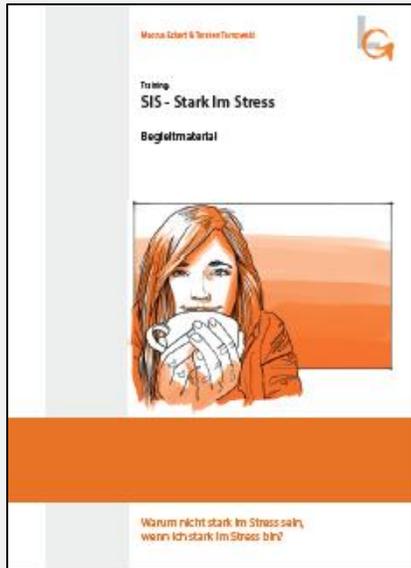


Streng dich immer an!

Kurzaustausch: Wo finden Sie sich (ggf. in Teilen) wieder?

Keiner Stressverstärker-Test

Begleitheft
Seite 5+6



Streng dich
(immer) an!



Sei (immer)
stark!



Sei (immer) beliebt – Mach es
(immer) allen Recht!



Sei (immer)
perfekt!



Beeil dich
(immer)!

Addieren Sie die Punkte, die Sie bei den Fragen, die unter dem Namen des Stressverstärkers stehen, vergeben haben, zu Ihrem Wert in Bezug auf diesen Stressverstärker
(z.B. wenn Sie bei den Fragen 1, 11, 15, 18 jeweils 1 Punkt vergeben haben, haben Sie 4 von möglichen 8 Punkten bei dem Stressverstärker „Sei (immer) stark!“)

Stressverschärfende Gedanken und Einstellungen

Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken:

Sei (immer) stark!

1, 11, 15, 18



Beeil dich (immer)!

2, 7, 9, 20



Streng dich (immer) an!

3, 5, 8, 12



Mach es (immer) allen recht!

4, 14, 17, 19



Sei (immer) perfekt!

6, 10, 13, 16



Positive Eigenschaften

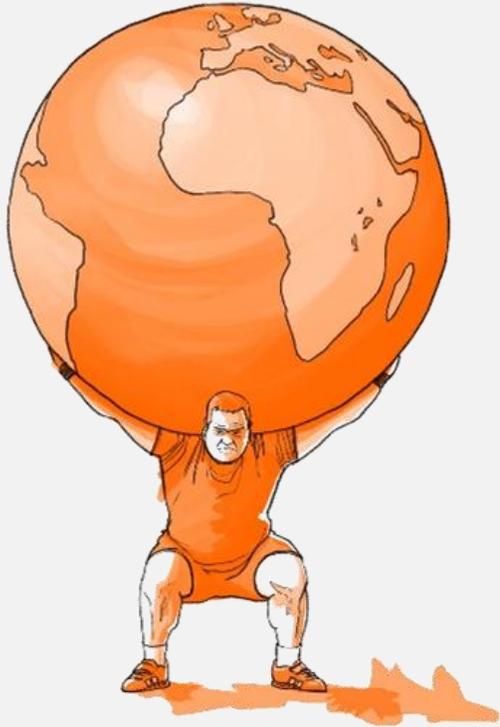


- **Hohe Arbeitsqualität:** Streben nach Exzellenz führt zu präzisen und fehlerfreien Ergebnissen.
- **Detailorientierung:** Ausgeprägter Blick für Details und Genauigkeit.
- **Planungskompetenz:** Fähigkeit, Aufgaben gründlich zu planen und zu strukturieren.
- **Selbstdisziplin:** Hohe Eigenmotivation und Selbstkontrolle.
- ...



Positive Eigenschaften

- **Durchhaltevermögen:** Fähigkeit, auch in schwierigen Zeiten standhaft zu bleiben.
- **Unabhängigkeit:** Selbstständiges Arbeiten ohne ständige Unterstützung.
- **Verantwortungsbewusstsein:** Übernahme von Verantwortung und Führung.
- ...



Positive Eigenschaften

- **Engagement:** Hohe Einsatzbereitschaft und Hingabe an Aufgaben.
- **Zielstrebigkeit:** Klarer Fokus auf die Erreichung von Zielen.
- **Leistungsbereitschaft & Durchhaltevermögen:** Bereitschaft, zusätzliche Anstrengungen zu unternehmen.
- **Selbstverbesserung:** Kontinuierliche Bemühung um persönliche und berufliche Weiterentwicklung.
- ...

Positive Eigenschaften



- **Empathie:** Ausgeprägtes Einfühlungsvermögen und Verständnis für die Bedürfnisse anderer.
- **Teamfähigkeit:** Förderung von Zusammenarbeit und Harmonie im Team.
- **Kommunikationsstärke:** Fähigkeit, Konflikte zu erkennen und zu lösen.
- **Beliebtheit:** Tendenz, von anderen gemocht und geschätzt zu werden.
- ...

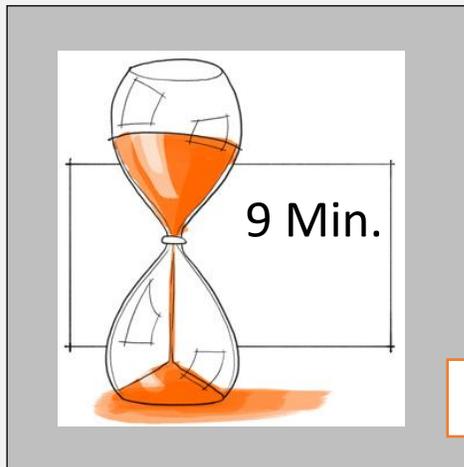


Positive Eigenschaften

- **Entscheidungsfreude:** Schnelle und effektive Entscheidungsfindung.
- **Dynamik:** Energie und Schwung, die Projekte vorantreiben.
- **Zeitmanagement:** Effiziente Nutzung von Zeitressourcen.
- **Pünktlichkeit:** Termine und Deadlines werden eingehalten.
- ...

Der gute Kern der Stressverstärker...

- Was ist der **gute Kern** bei Ihrem/Ihren Antreiber/n?
- Was könnten Sie nicht so gut, wenn Sie Ihre/n Antreiber nicht hätten bzw. welche **Kompetenzen** haben Sie durch sie?
- Wobei oder wann ist Ihr Antreiber **hilfreich**?



2er Gespräch



Sei immer **perfekt!**



Mach es immer **allen recht!**



Beeil dich immer!



Sei immer **stark!**



Streng dich immer **an!**

Da steckt jedoch der Wurm drin...



Sei **immer** perfekt!



Mach es **immer allen** recht!



Beeil dich **immer**!



Sei **immer** stark!



Streng dich **immer** an!

Sei (immer) perfekt!

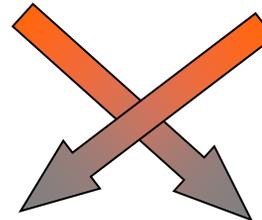


Perfektion
Hohe Ansprüche/Erwartungen
Wunsch nach Anerkennung
Detailorientierung
Hohe Kommunikationsqualität
Strukturierte Ausdruckweise



Mal 5 grade sein lassen
Großzügigkeit bei „Fehlern“
Etwas gut genug sein lassen (80/20-Regel)
Abgeben
Arbeitsergebnisse anderer annehmen
Sich kurz fassen

Kritik/angreifbar sein
Fehler/Ungenauigkeit
Faulheit
Ungenau (zu kurze) Kommunikation



Überlastung/ Stress
Zu lange Erklärungen/Ausführungen
Andere nerven/stressen
Fehlerblick/ Gutes wird übersehen
Pedanterie
Zu hohes Zeitinvestment in Aufgaben
Hohe Selbstkritik

Sei (immer) perfekt!

Mögliche Verhaltensexperimente

- **Akzeptanz von Unvollkommenheit:** Es ist okay, Fehler zu machen. Perfektion ist nicht immer erforderlich und kann oft im Weg stehen.
 - einen nächsten **Fehler offen kommunizieren**
 - z.B. eine Aufgabe „nur“ noch 2- statt 4-mal Korrekturlesen (d.h. **kleine Fehler in Kauf nehmen**)
 - **Pareto-Prinzip (80/20 Regel)** erproben, um „gut genug“ zu erreichen
- **Flexibilität entwickeln:** Perfektionismus sollte nicht die einzige Richtung für Erfolg sein. Es ist wichtig, auch Raum für Kreativität und spontane Lösungen zu lassen.
 - bewusst kleinere, **realistische Ziele**.
- **Selbstfürsorge:** Sich selbst nicht zu überfordern und sich anzuerkennen, wenn genug erreicht ist, anstatt ständig nach dem „perfekten“ Ergebnis zu streben.
- **Dankbarkeit/** positiver Tagesrückblick trainieren
- **Achtsamkeit** trainieren
- (was fällt Ihnen selbst in Bezug auf Ihre konkrete Situationen ein)



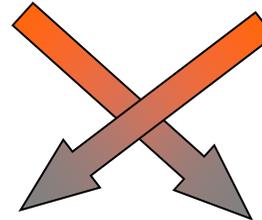
Sei (immer) stark!



Unabhängigkeit
Stärke
Verantwortung übernehmen
Durchsetzungsvermögen
Verlässlichkeit
Ruhig in Krisenkommunikation



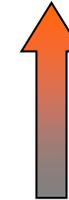
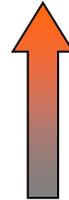
Um Rat/ Hilfe bitten
Gemeinsam arbeiten/ Delegieren
Sich anderen anvertrauen
Mit sich und anderen nachsichtig sein
Sich Pausen gönnen
Menschlichkeit zeigen/ (Nobody is perfect)



Schwäche
Abhängigkeit
Sich vor Verantwortung/Aufgaben drücken
Unselbstständigkeit



Einsamkeit
Selbstüberforderung
Hart gegen andere und sich selbst
Übertriebene Kontrolle/
schlecht abgegeben können
Verschlossenheit



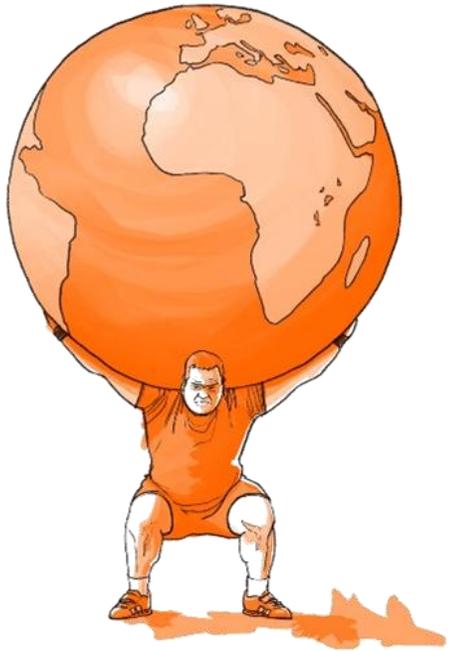
Sei (immer) stark!

Mögliche Verhaltensexperimente



- **Menschlichkeit akzeptieren:** Es ist in Ordnung, Hilfe zu suchen und „Schwäche“ zu zeigen – was eigentlich eine riesige Stärke ist. → stärkt Beziehungen und das eigene Wohlbefinden.
 - jemand anderen **um Hilfe bitten**, auch wenn Sie es allein gekonnt hätten
 - Bitte gezielt um Unterstützung in stressigen Situationen
- **Verantwortung teilen um Überlastung zu vermeiden**
 - Aufgaben **delegieren**/abgeben
- **Emotionen ausdrücken:** Es ist wichtig, sich selbst in schwierigen Momenten zu zeigen und Gefühle zu teilen.
 - bei ausgewählten Personen: ehrlich antworten, wenn es einem nicht so gut geht
- **Selbstfürsorge**
 - eigene **Wünsche äußern**/sich selbst Wünsche erfüllen
 - Pausen machen, Erholungserleben trainieren
- (was fällt Ihnen selbst in Bezug auf Ihre konkrete Situationen ein)

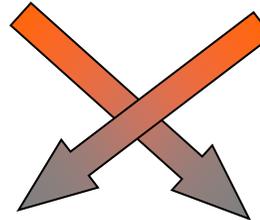
Streng dich (immer) an!



Engagement
Aktivität
Ernsthaftigkeit
Leistungsbereitschaft
Zielorientierung in Gesprächen
Verantwortungsübernahme



Pausen machen
Freizeitgestaltung/ Hobbies
Zeitbegrenzung für Aufgaben setzen
Spaß haben/ Humor
Gelassenheit/ Leichtigkeit
Fokus auf Schönes/ Spaß



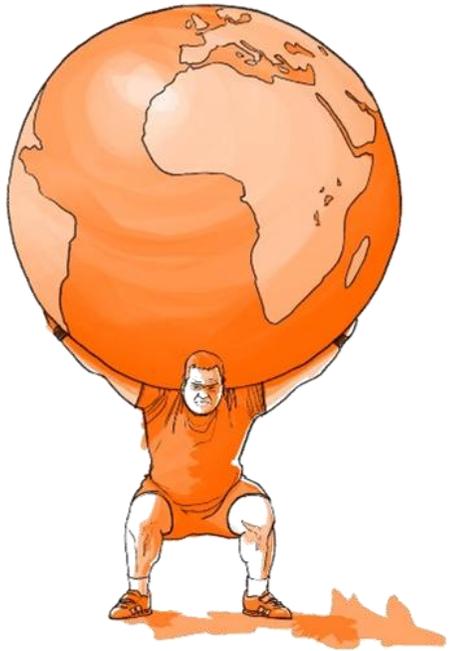
Faulheit
Zeitverschwendung
Unproduktivität/ keine Leistung
Albernheit/ Nicht ernst nehmen
Aufgeben/ nicht zu Ende führen



Überlastung/ Überforderung
Überengagement/ zu hohe Ziele
Hamsterrad/ keine Pausen
Fokus nur auf Leistung
Schlecht abgeben können
Härte zu sich selbst und anderen
Keine Freude mehr außerhalb Arbeit

Streng dich (immer) an!

Mögliche Verhaltensexperimente



- **Selbstwert ohne Leistung:** Sie sind wertvoll, auch ohne ständig hohe Leistungen zu erbringen. Ruhephasen und Selbstfürsorge sind genauso wichtig und wertvoll wie Leistung, im Grunde sind sie die Grundvoraussetzung, um dauerhaft gute Leistungen zu erbringen.
- **Fehler zulassen:** Fehler sind eine Gelegenheit zum Lernen und nicht unbedingt ein Mangel an Leistung.
- **Pausen machen**
 - Nehmen Sie sich bewusst Auszeiten ohne schlechtes Gewissen zu haben und beobachten Sie, wie sich das auf Ihr Wohlbefinden auswirkt.
 - Sich etwas gönnen, auch wenn die Arbeit noch nicht erledigt ist
 - Genussübungen (z.B. Lieblingssnack bewusst genießen, an Blumen schnuppern, etw. Schönes in Ruhe betrachten)
- **Leichtigkeit/ Lockerheit:** Machen Sie etwas zweckfreies, einfach nur weil es Spaß macht und Freude bereitet, aber keinen Mehrwert für Arbeit hat
- Arbeit darf auch Spaß machen
 - Sich die **Arbeit versüßen** (Musik hören, leckere Getränke, bequemer Ort)
- **Aufgaben delegieren/ abgeben**

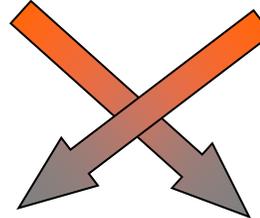
Sei (immer) beliebt - Mach es (immer) allen recht!



Empathie in der Kommunikation
Teamorientierung
Rücksichtnahme/ Konsensfindung
Konfliktvermeidung/ Gesprächsklima
Andere unterstützen
Harmonie



Eigene Interessen/
Bedürfnisse vertreten
Selbstwertschätzung/ Selbstfürsorge
Dinge/ Konflikte ansprechen
Sich selbst genauso wichtig
nehmen wie andere



Egoismus
Streit/ Konflikte
Geringschätzung anderer
Andere im Stich lassen
Ignoranz von anderen und
deren Bedürfnissen



Selbstaufgabe
Eigene Bedürfnisse zurück stellen
Fähnchen im Wind/ sich verbiegen
Konflikte unter den Teppich kehren/
in sich hinein fressen
Emot. Verantwortungsgefühl für andere
Nicht „nein“ sagen

Sei (immer) beliebt!

Mögliche Verhaltensexperimente



- **Grenzen setzen:** Es ist wichtig zu lernen, Nein zu sagen und sich nicht ständig den Wünschen anderer zu unterwerfen.
 - **konservatives Zusagenmanagement** (z.B. ich muss noch in meinen Kalender schauen und gebe dir dann Rückmeldung) üben
 - **Nein sagen üben:** Überlegen Sie sich eine Situation, in der Sie „Nein“ sagen können, und üben Sie diese Reaktion bewusst. Beobachten Sie die Reaktion der anderen und wie Sie sich dabei fühlen.
- **Wahrnehmung eigener Bedürfnisse** trainieren
- **Eigene Bedürfnisse kommunizieren/ eigene Wünsche ausdrücken:** Die Balance zwischen den eigenen Bedürfnissen und den Anforderungen anderer finden.
- **Konflikte akzeptieren:** Es ist okay, nicht immer allen gerecht zu werden und auch in schwierigen Gesprächen die eigenen Positionen zu vertreten.

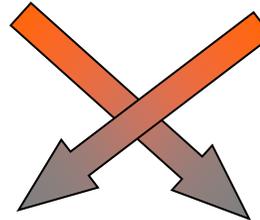
Beeil dich (immer)



Effizienz
Schnelle Kommunikation/ schnell
etwas auf den Punkt bringen
Zuverlässigkeit/ Verlässlichkeit
Dynamik
Hohe Entscheidungsfreude



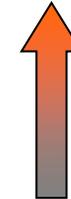
Prioritäten setzen
Zeitliche Grenzen setzen
Eins nach dem anderen
Flexibilität/ Termine & Fristen
besser managen
Um Hilfe bitten



Langsamkeit/ gründliches Abwägen
Unzuverlässigkeit/ Unproduktivität
Ziel- und Terminkonflikte
Faulheit
Langsamkeit/ Ausdiskutieren



Multitasking/ Zu viele Bälle in der Luft
Überforderung/ Überblick verlieren
hektische Kommunikation
Unruhe/ sich gehetzt fühlen/ Ungeduld
Hamsterrad/ keine Pausen/ Zeitdruck
Unflexibel/ starr/ Terminkollisionen
Wenig Reflexion



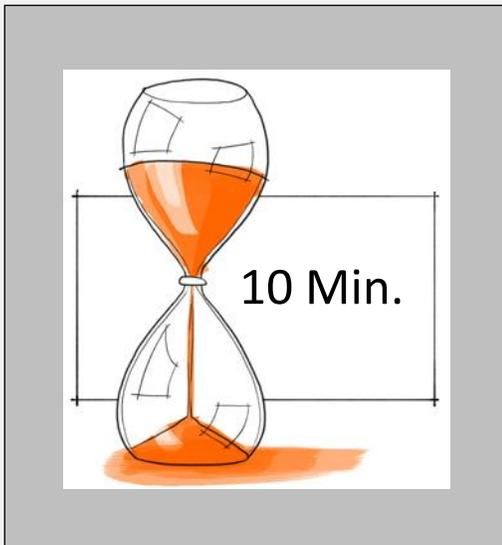
Beeil dich (immer)

Mögliche Verhaltensexperimente



- **Geduld entwickeln:** Nicht alles muss sofort erledigt werden. Es ist wichtig, die Geschwindigkeit zu drosseln und sich Zeit für gründliches Nachdenken und kreative Prozesse zu nehmen.
- **Qualität statt Quantität:** Den Fokus mehr auf die Qualität der Arbeit legen, anstatt ständig auf Geschwindigkeit und Effizienz bedacht zu sein.
- **Achtsamkeit üben:** Sich bewusst Pausen nehmen, um sich zu erholen und den Moment zu genießen. Atem- und Muskelentspannung trainieren
- **Langsamere Entscheidungen treffen:** Bei der nächsten Entscheidung üben, mehr Zeit zu investieren, um alle Aspekte gründlicher zu betrachten.
 - Konservatives Zusagenmanagement: (z.B. ich muss noch in meinen Kalender schauen und gebe dir dann Rückmeldung) üben
- **Mit weniger Hektik arbeiten:** Setzen Sie sich bewusst Aufgaben ohne Zeitdruck und achten darauf, wie sich das auf Ihre Leistung und Ihr Wohlbefinden auswirkt.
- **Priorisierung** trainieren und eins nach dem anderen machen (nicht zwischendurch Mails beantworten, sondern in den dafür von Ihnen festgelegten Zeiten)

2er Gespräch



Verhaltensexperimente finden

Suchen Sie sich mindestens ein
Verhaltensexperiment heraus
bzw. erstellen Ihr eigenes.

Für welche Situation wollen Sie Emotionsregulation betreiben?

Variante A) Verhaltensexperiment Innere Antreiber

Variante B) emotional herausfordernde Situation - (vorerst) unlösbare Situation



Nächste Folie
erläutern

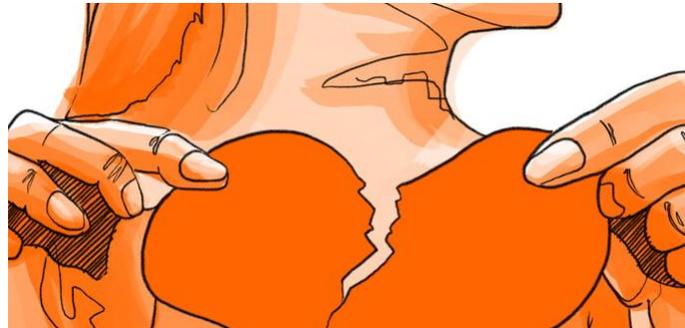
Probleme



kontrollierbar



unkontrollierbar



Problemorientiert



Emotionsorientiert



Ihr Vorsatz/ Ihr Verhaltensexperiment

z.B. Verhaltensexperiment Stressverstärker, Zeitmanagement-Strategie, Schwestertugend

Allein schon bei der Vorstellung und erst recht in der Ausführung von „Verhaltensexperimenten“ erleben die meisten von uns aversive Emotionen. Diese unangenehmen Emotionen aktivieren bei uns aber eher Vermeidungsverhalten.
D.h. wir brauchen eher ein Aktivierendes Gefühl wie Zuversicht, Mut, Selbstsicherheit, ...

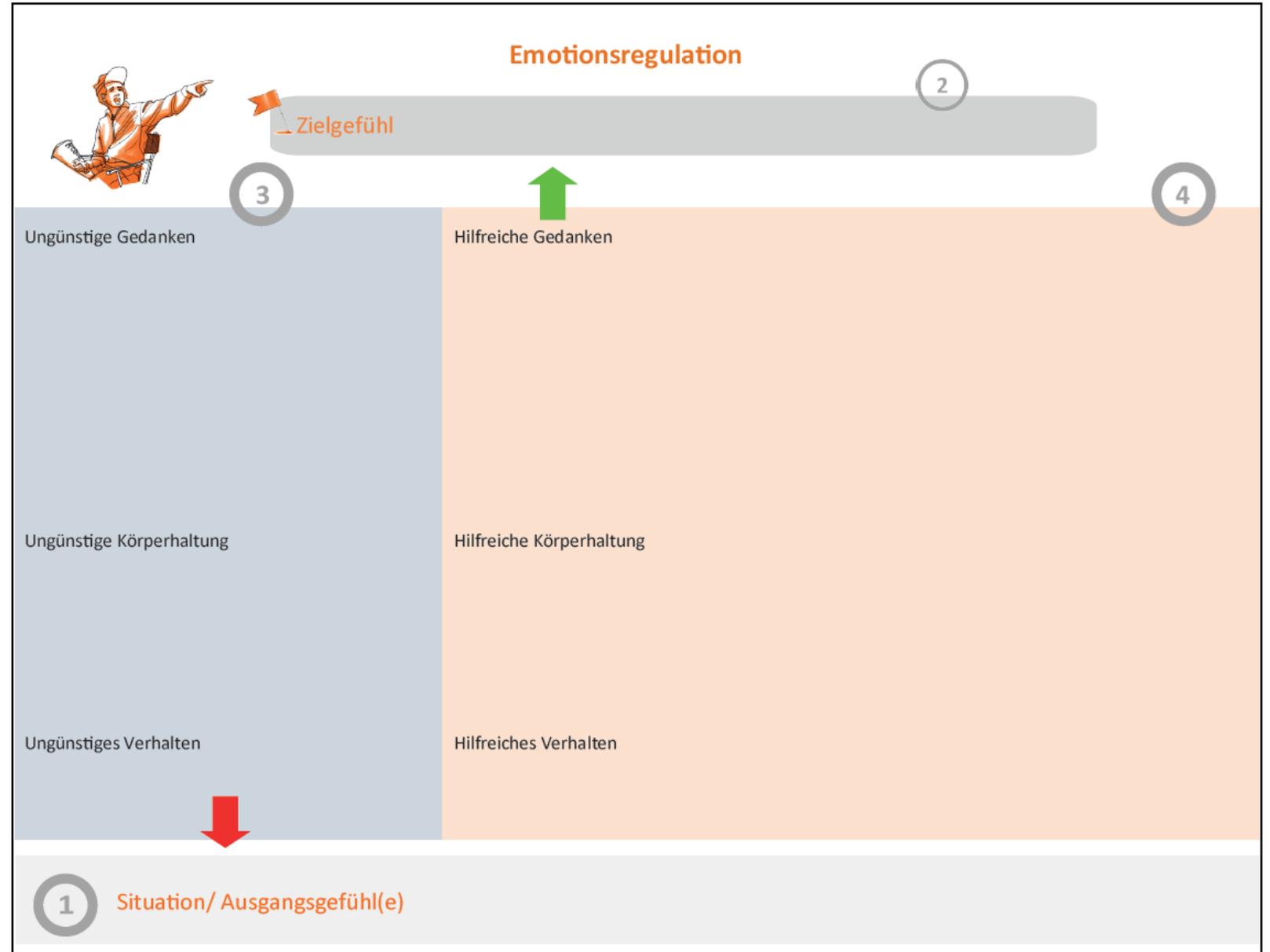
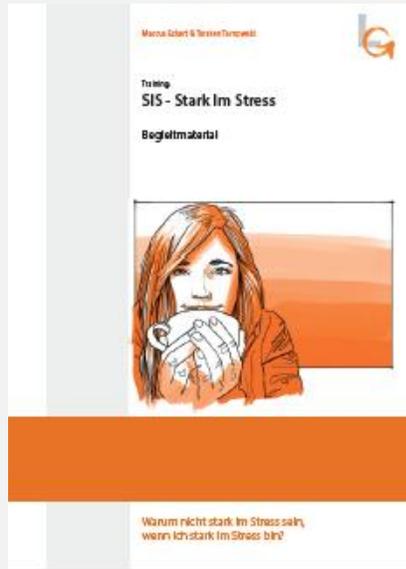


Wie lautet Ihr Zielgefühl, dass Sie für die Ausführung Ihres Verhaltensexperiments brauchen?



Ihr Zielgefühl

Begleitheft
Seite 8





Gedanken



Körper

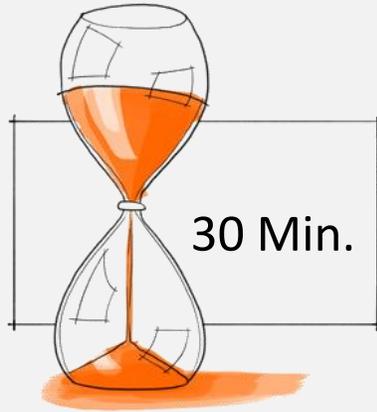


Verhalten

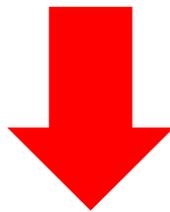
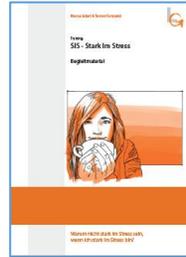
Stellschraube Gedanken



Stellschraube Gedanken



Begleitheft
Seite 8



Welche Gedanken /Bewertungen habe ich typischerweise in solchen Situationen? Welche ziehen mich weiter runter?

Notieren!



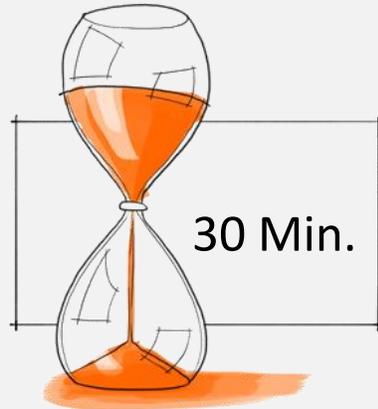
**Welche Gedanken unterstützen mein Zielgefühl?
Ganz konkret die hilfreichen Gedanken aufschreiben!**

- Hilfreiche Fragen/Gedanken
- Schwestertugend in den Fokus rücken
- „Warum lohnt sich Veränderung im Gefühl?“ beantworten
→ Bitte positiv formulierte Antworten

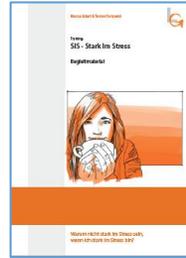
Stellschraube Körper



Stellschraube Körper



Begleitheft
Seite 8



Notieren!

Welche Körperhaltung habe ich typischerweise in der Situation?

Wo im Körper spüre ich das unangenehme Gefühl, das ich verändern möchte?

Welche Körperhaltung unterstützt mein Zielgefühl?

- *Anspannung vs. Entspannung,*
- *Atmung!!*
- *Körperhaltung, Sitzposition*
- *Mobiliar*
- *Mimik, Gestik*
- *Kleidung, Accessoires*

Stellschraube Verhalten



Stellschraube Verhalten

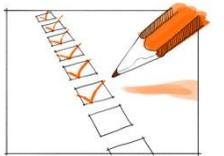
**Nicht nur Verhalten in
der Situation,
sondern auch davor und
danach bedenken!**



hetzen vs. innehalten

defensiv vermeidend vs. offensiv planend

Selbst- oder Fremdbeschimpfung vs.
gelassen herangehen



Welche Handlungen führe ich typischerweise in der Situation aus, das nicht hilfreich für mich ist?

Welches stressfördernde Verhalten zeige ich typischerweise?

Notieren!



Welches Verhalten und welche Handlung(en) unterstützen mein Zielgefühl?

- Ggf. auch ausgesprochene Worte
- Getränke, Musik,
- Raumtemperatur, Licht



Schreiben Sie wenn-dann-Sätze zu ihren erarbeiteten Idee:

- ✓ **Wenn = bisheriges/nicht hilfreicher Gedanke (linke/blau Spalte)**
- ✓ **Dann = neuer/hilfreicher Gedanke (rechte/beige Spalte)**

- ❖ Ziel ist es, das neuronale Netzwerk zum alten Muster (i.d.R. gut trainiert und fast automatisch ablaufend) um die neuen hilfreichen Aspekte zu ergänzen. So wird ein Abrufen der hilfreichen Ideen, selbst bei automatisierter Aktivierung des alten Musters, wahrscheinlicher. Dazu muss diese Verbindung jedoch häufig genutzt, d.h. gelernt werden.

- ❖ Ergänzen Sie die Aspekte gerne um weitere Punkte (z.B. Erinnerungshilfen)

Das Online-Training: Stark im Stress

www.stark-im-stress.de

Ermäßigungscode 0,00€:

GEW-2025



Ressourcen stärken



Annehmen



Verändern



Einheit
1

Einheit
2

Einheit
3

Einheit
4

Einheit
5

Einheit
6

Einheit
7

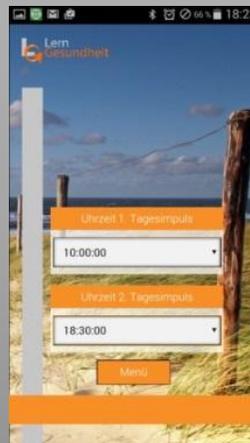
Einheit
8

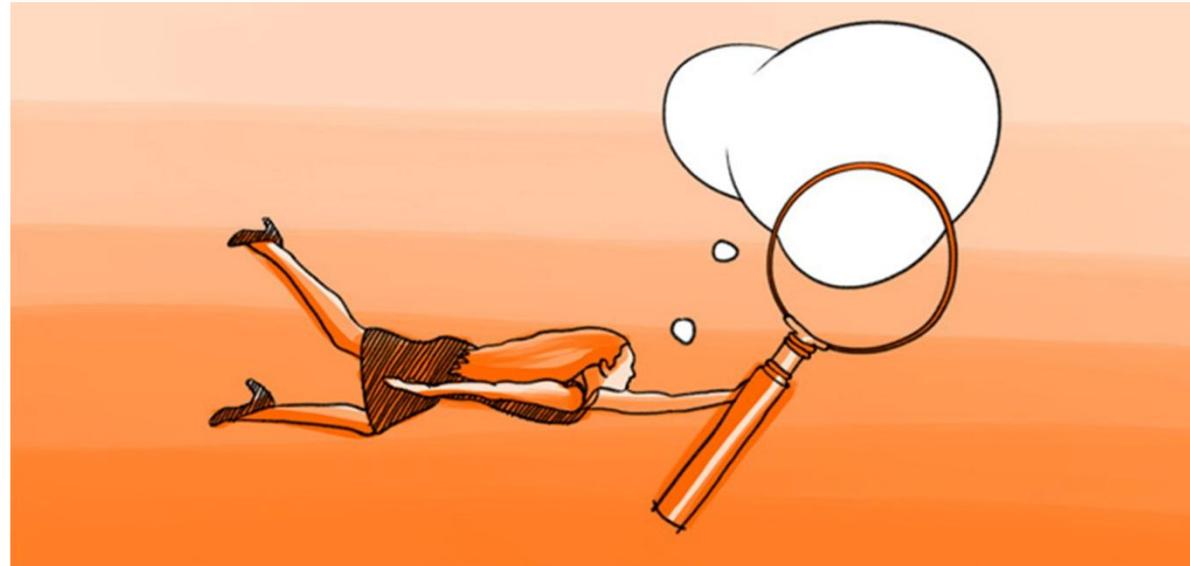
Einheit
9

Zur Unterstützung im Alltag

Täglich zwei Trainingsimpulse via APP
(Mini-Übungen)

Online-Training





**Begleitheft
Seite 3**

Schön leserlich auf Moderationskarte aufschreiben und gut sichtbar aufstellen!

Begleitheft
Seite 10 Nr. 3

Oder Trainings-App



Finalisierung Trainingsplanung: Zeit für Gesundheit

- Selbstbeobachtung Warnsignale für Stress
- Ankerübung / Dankbarkeitstagebuch
- Atem- und Muskelentspannung (PMR)
- Achtsamkeit (alleine & mit SuS)
- Erholungspausen
- Selbstwertschätzung / Meine Gut-Gemacht-Liste
- ...

Trainings-App - Installation



App im Play-Store

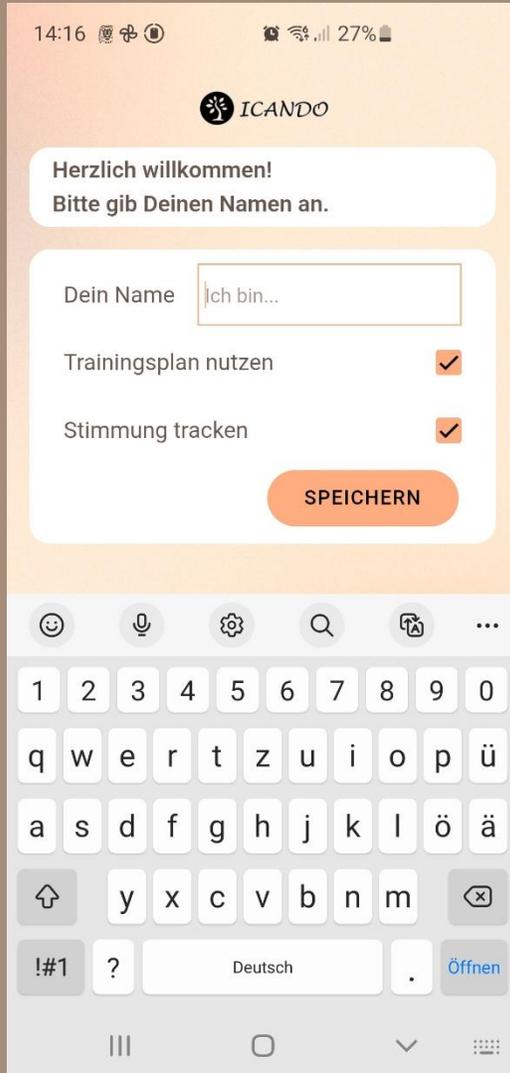


App im App-Store

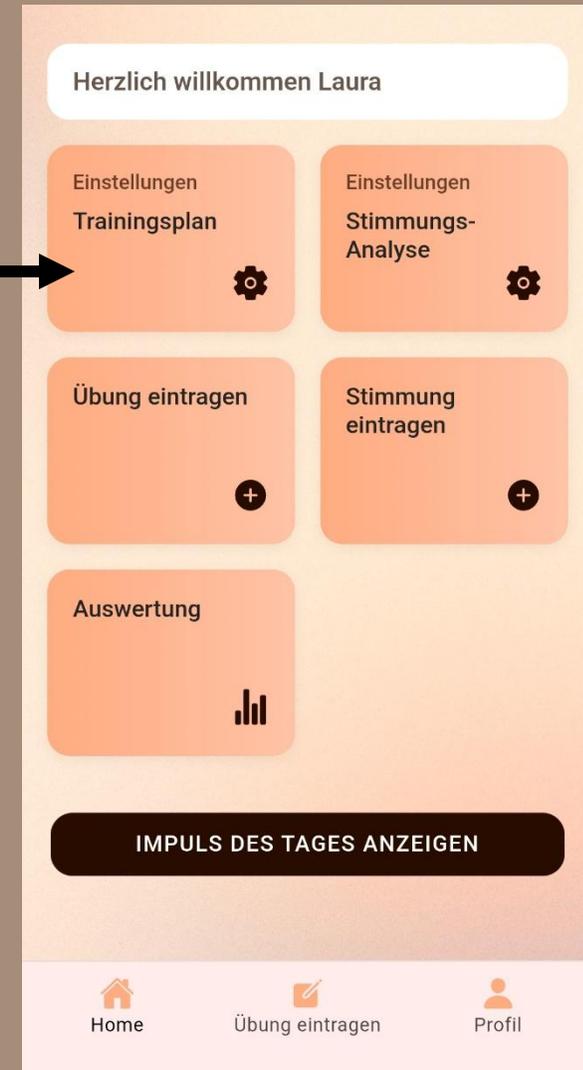


Oder einfach „**Icando**“ als Suchbegriff eingeben!

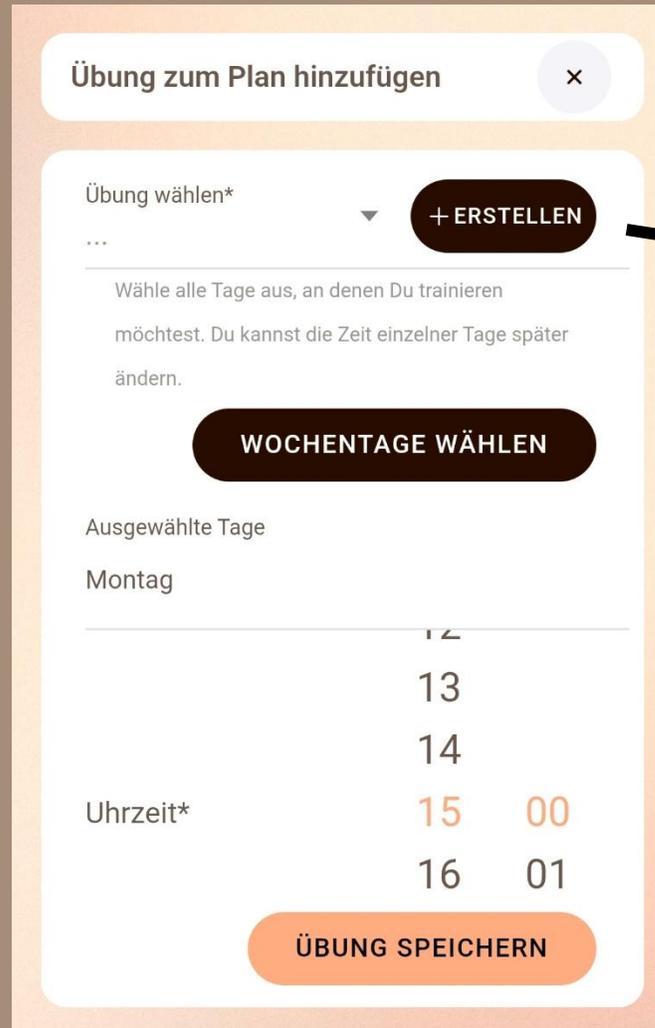
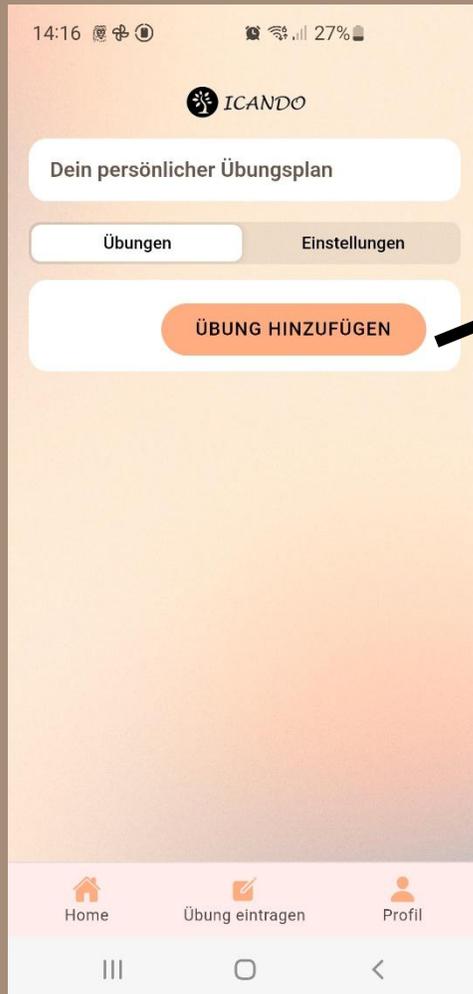
Home



- ✓ Starten Sie hier mit der Erstellung Ihres Trainingsplans.
- ✓ Änderungen und Ergänzungen sind jederzeit möglich.



Trainingsplan: Erste Übung erstellen



Trainingsplan – Erinnerungs-Einstellungen

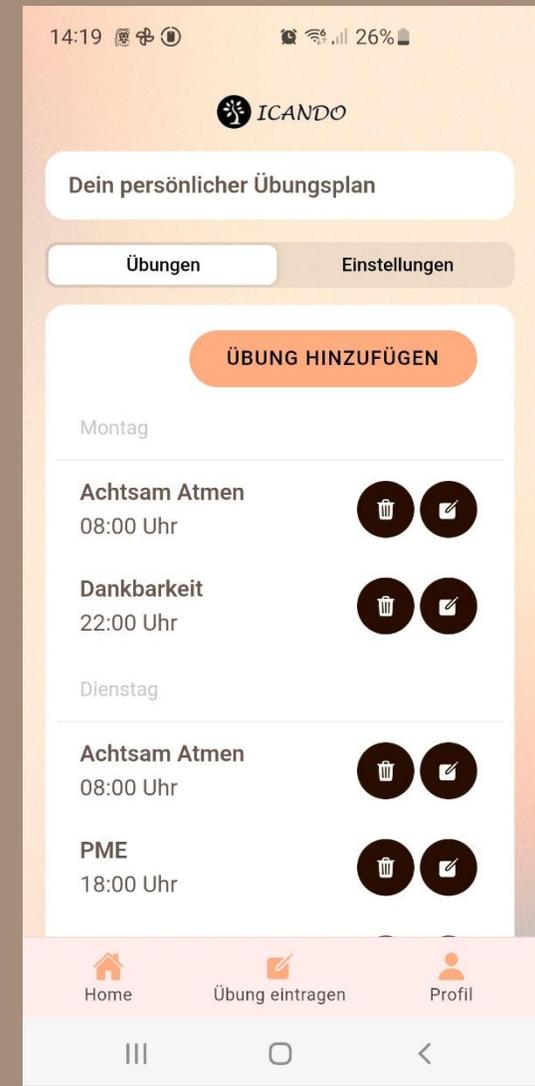


- ✓ Sie bestimmen, ob und welche Benachrichtigungen Sie möchten
- ✓ Sie entscheiden, ob Sie die täglichen Impulse bekommen möchten
- ✓ Mit einem Klick veränderbar

Trainingsplan anpassen



- ✓ Übersicht geplante Übungen
- ✓ Übung hinzufügen
- ✓ Übung verändern
- ✓ Übung löschen



Trainingsplan: gemachte Übung eintragen



- ✓ Hier können Sie jede gemachte Übung eintragen – auch nachträglich (dafür anderes Datum im Kalender bei der Eintragung wählen)



Anleitung zum Download



Browser

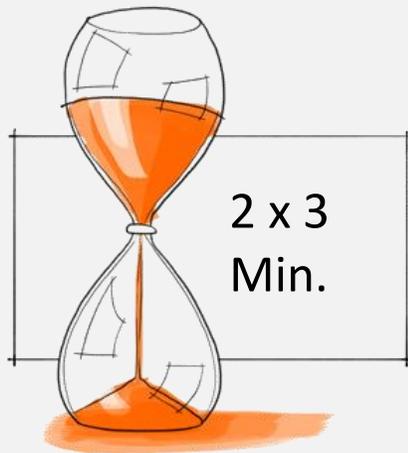
www.lehrergesundheit-fortbildungen.de

→ Menü SchiLf → Infos & Ablauf



<https://lehrergesundheit-fortbildungen.de/wp-content/uploads/2025/09/ICANDO-Trainings-App-Anleitung.pdf>

**Begleitheft
Seite 10 Nr. 4**



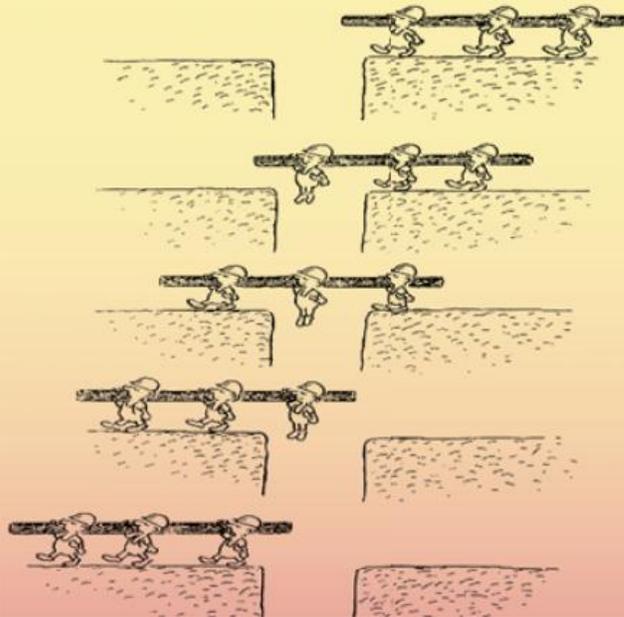
Stell dein Gesundheitsvorhaben deinem/r Peer-Coaching Partner:in vor.
Besprecht welche Schwierigkeiten auftreten können und wie damit
umgegangen wird.

4. Hindernisse & Bewältigungsstrategien: Was wird bei der Ausführung meiner Zielhandlungen schwierig (innerer Schweinehund, Anrufe, konkurrierende Ziele, soziales Umfeld etc.)? Wie werde ich dem begegnen? Was werde ich dann ganz konkret machen?

Hindernisse

Bewältigungsstrategien

Peer-Coaching vereinbaren

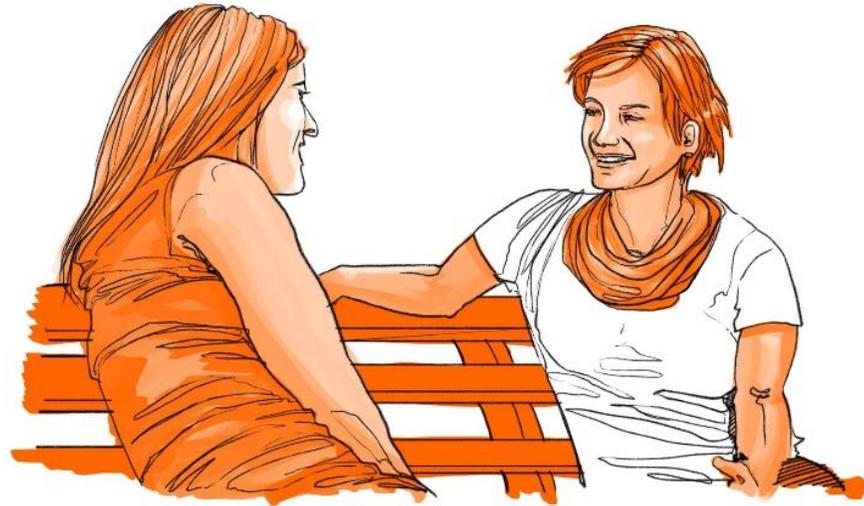


**Du schaffst es nur
alleine!**

Aber:

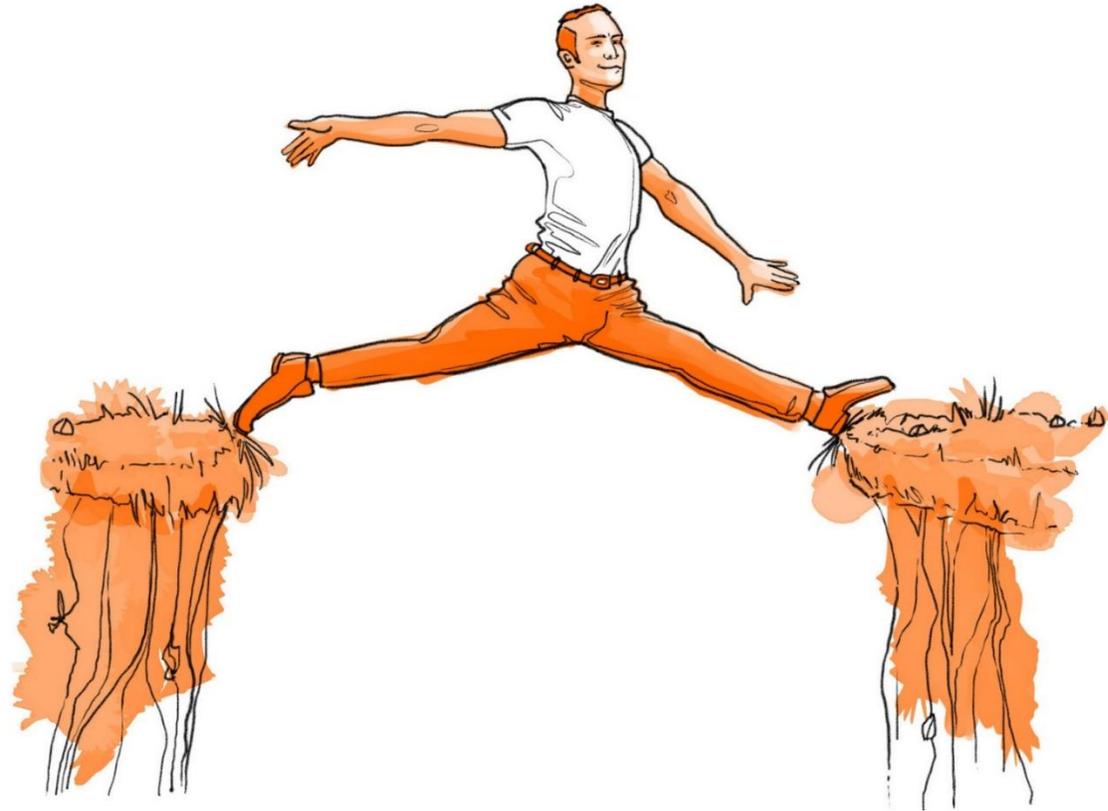
**Nur alleine schaffst
Du es nicht!**

- Jetzt ersten Termin für in 1 – 2 Wochen vereinbaren
- Beim Treffen neuen Termin ausmachen
- Alle 1 – 2 Wochen mind. 6 Monate lang



**10 – 15 Minuten Kurzaustausch
Erfolgswürdigung und Misserfolgsmanagement**

Vielen Dank für Euer Engagement!



Der erste Schritt ist gemacht!