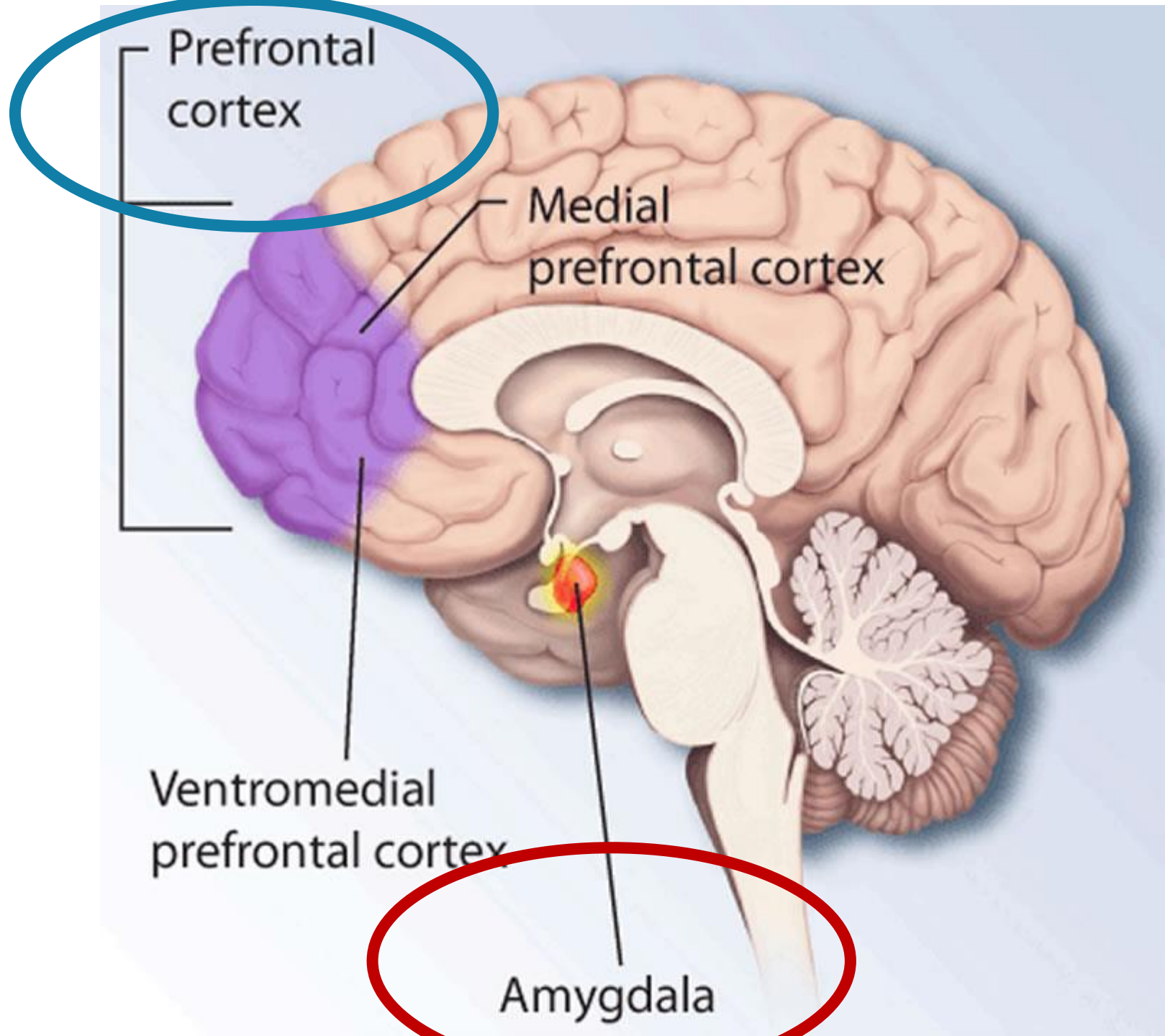


Selbstwahrnehmung & Achtsamkeit

Warum Selbstwahrnehmung so wichtig ist

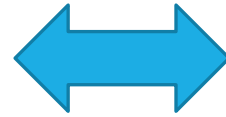
- ✓ 80 % unserer Entscheidungen werden unbewusst getätigt
- ✓ Angst ist ein schlechter Ratgeber
- ✓ Wir leben nicht in der Gegenwart



Der Zweikampf

Amygdala

- ✓ Angst
- ✓ Stress
- ✓ Schockstarre
- ✓ Schlechtes Gefühl



Präfrontal Cortex

- ✓ Kreativität
- ✓ Klarheit
- ✓ Koordination
- ✓ Zufriedenheit

Problem: Je größer die Angst,
umso stärker wird die Amygdala.

Durch Selbstwahrnehmung &
Achtsamkeit kannst du den
Teufelskreis stoppen

**Selbsterkenntnis ist
der 1. Schritt zur
Besserung**

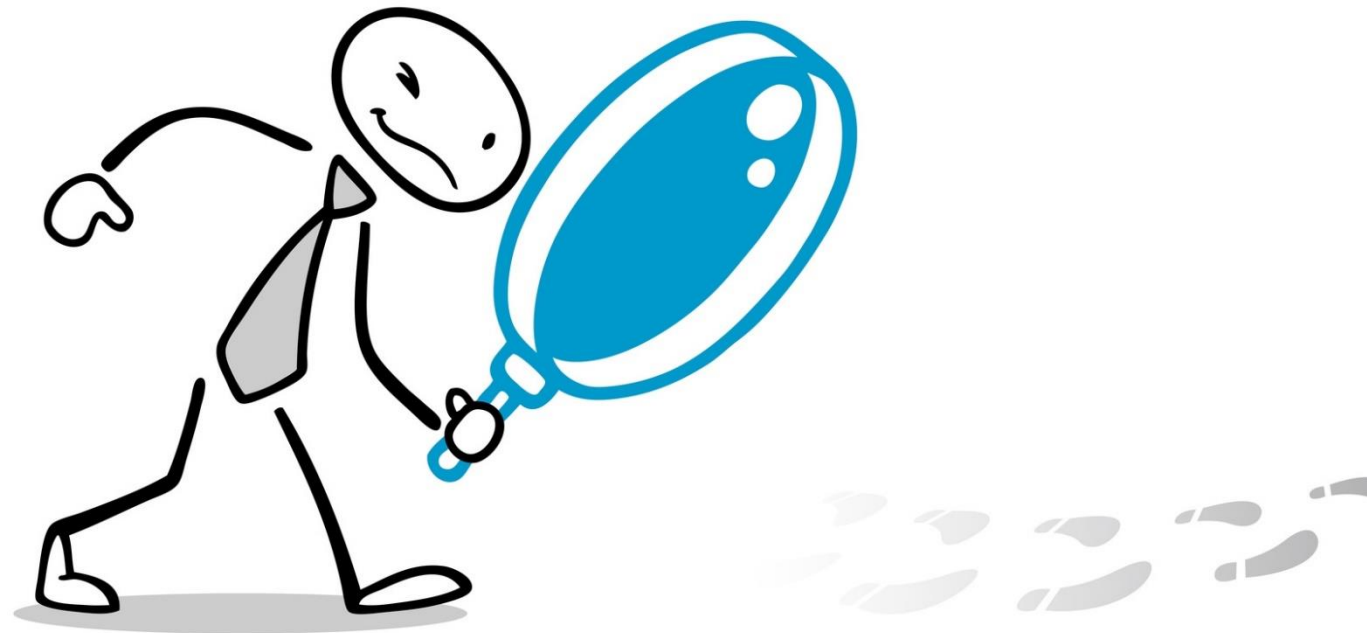
Aktiviere deinen Stressdetektiv

✓ Wann?

✓ Wo?

✓ Wer?

✓ Was?



3 Stress-Ebenen für mehr Selbstwahrnehmung

- Ich gerate in Stress wenn,...
- Ich setze mich Selbst unter Stress indem,...
- Wenn ich in Stress bin dann,...

Regulation

- Stressor → Situation verändern → Selektion der Information und Selbstmanagement
- Stressverstärker → Einstellung verändern → Blick objektivieren
- Stressreaktion → Energiehaushalt verändern → Sport, Meditation, Genuss

Selbstwahrnehmung trainieren durch,

- ✓ Bewusste Achtsamkeit auf eigene Bedürfnisse richten
- ✓ Das Wahrnehmen der Emotionen
- ✓ Bewusste Reflexion

Übung

Beobachte und reflektiere die Woche nach den 3 Stressebenen.

Nütze alle drei Ebenen
für deine Resilienz