

Stressbewältigung

Besonderheiten der **CBTs**: Berücksichtigung unterschiedlicher Lerntypen, Einschätzungstest, Lernstand, vollanimierte Lernmodule, Zusammenfassungen, Vertiefungsmöglichkeiten, große Anzahl von Videofallbeispielen bei verhaltensorientierten Inhalten, Planungshilfen und viele Checklisten sowie ein praxisorientierter Aufbau des Programms.

Einführung: Ein Wort zu Beginn	
<p>Lernmodul 1: Stressbelastung analysieren</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bedeutung von Stress einschätzen ▪ Eigene Reaktionen einschätzen ▪ Stressfaktoren analysieren ▪ Subjektive Reaktion einschätzen ▪ Stressbelastung im Detail analysieren 	<p>Lernmodul 2: Einstellung überprüfen</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ressourcen überprüfen ▪ Erfahrungen und Gedanken analysieren
<p>Lernmodul 3: Pseudolösungen vermeiden</p>	<p>Lernmodul 4: Stress abbauen</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Situationen stressfrei gestalten ▪ Durch körperlich-seelische Entspannung Stress mindern ▪ Entspannungstechniken nutzen ▪ Freizeit aktiv gestalten ▪ Auf die richtige Ernährung achten
<p>Lernmodul 5: Stress vermeiden</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Für ein harmonisches Umfeld sorgen 	<p>Lernmodul 6: Die fünf Schritte zu einem stressfreien leben</p>