

Stress und unangenehme Gefühle schränken das Leben ein



Basiskompetenzen und 'TEK-Sequenz'



Training Emotionaler Kompetenzen

7 Schritte zur selbstwirksamen Stressregulation:

- körperlichen Anzeichen von Stress werden durch Muskel- und Atementspannung reguliert
- Gefühle werden wahrgenommen, ohne dass sie bewertet werden
- die Gefühle werden so wie sie sind akzeptiert und toleriert
- Mechanismen der Selbstunterstützung und Selbstfürsorge werden erlernt und regelmäßig geübt
- die aktuellen Emotionen werden analysiert
- und im letzten Schritt dann reguliert.



Gelassenheit und Selbstbewusstsein

