

Tschüss Anstrengungsmodus

Weniger Stress und mehr Leichtigkeit im Alltag

Vortrag am 24.08.2023 – RWTH Aachen



Stress entsteht in den Gedanken



christa beckers

11 Mio. Sinneseindrücke je Minute
40 werden davon durchgelassen

So arbeitet unser Gehirn



christa beckers

Ein Gefühl entsteht aus zwei Teilen:

- aus der Situation und
- den *bewertenden* Gedanken über die Situation

Gedanke und Gefühl gehört zusammen



christa beckers

Nicht die Dinge machen uns zu schaffen, sondern die Art und Weise, wie wir diese wahrnehmen.

Epiktet

Weisheit, die bekannt ist



christa beckers

Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare.

Christian Morgenstern



Gefühle sind im Körper spürbar






Wer bin ich und wie viele?

Hochglanz Bilderbuch Leben


**Wer bin ich?
Wie bin ich?**



Etiketten kleben...





Muss-Bus

Wo steige ich ein?





Brauche ich Selbstoptimierung?

Was ist mir wichtig?

Ich


Beruf

Familie / Freizeit




christa beckers

Was sind Strukturen?



christa beckers

Strukturen sind Rahmenbedingungen



christa beckers

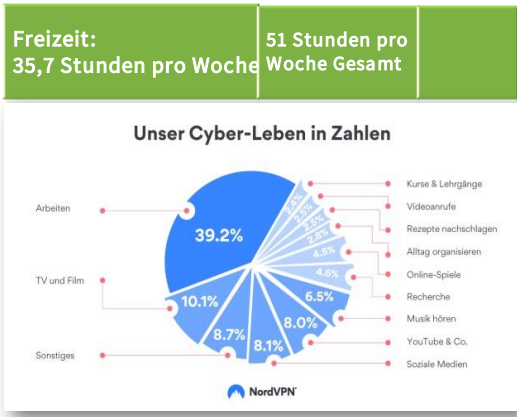
Ich
Familie / Freizeit
Beruf

1. Rahmenbedingungen klären



christa beckers

Zeit-Aufteilung innerhalb eines Tages



christa beckers

Freizeit: 35,7 Stunden pro Woche
51 Stunden pro Woche Gesamt

Unser Cyber-Leben in Zahlen

Kategorie	Prozent
Arbeiten	39.2%
TV und Film	10.1%
Sonstiges	8.7%
Kurse & Lehrgänge	2.5%
Videoanrufe	2.3%
Rezepte nachschlagen	2.0%
Alltag organisieren	1.5%
Online-Spiele	4.6%
Recherche	6.5%
Musik hören	8.0%
YouTube & Co.	8.1%
Soziale Medien	8.7%

NordVPN

Frei-Zeit



FIX-Zeiten	Min/Tag Std./Woche
Schlafen	
Körperpflege	
Ernährung	
Haushalt	
Kinder / Pflege	
Freiwillige-Zeiten	
Sport	
Hobby	
Soziales Engagement	
TV, Internet	
Summe	


Kenne ich meinen Lebensrahmen wirklich?

Wo stimmt meine Wahrnehmung mit der Realität überein? Wo nicht?




christa beckers

Praxistipp: Zwei Zeitpläne für mehr Struktur




christa beckers

Zwei Aufgaben, die ein Bindung benötigen, stören sich gegenseitig.

Die Durchführung mehrerer Sachen auf einmal gelingt nur wenn die **tieferen Hirnregionen** mit den **Frontlappen** ausgewogen zusammenarbeiten

2. Multitasking funktioniert nicht



christa beckers

**Habe ich jetzt
genügend Zeit und
Energie dafür?**

Mal eben.... Gegenfrage



christa beckers

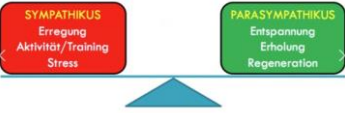

E-Mailprogramm
Startbildschirm Handy

Praxistipp: Desktop-Benachrichtigung ausschalten



christa beckers

3. Schritt für Schritt



christa beckers

Praxistipp: Einatmen Ausatmen



christa beckers

**Die schwierigste Turnübung
ist immer noch,
sich selbst auf den Arm zu
nehmen.**

Werner Finck

Praxistipp: Humor hilft - immer



christa **beckers**
Oberbauer 11
49545 Tecklenburg
Telefon 05482 4019-162
Mobil: 0179 299 09 88
mail@christabeckers.de
www.christabeckers.de