

Stressbewältigung und Burnoutprophylaxe

ONLINE-CAMPUS

Auf dem Online Campus der Academy of Sports erleben Sie eine **neue Dimension des Lernens**: Ein innovatives, integratives Konzept, das Lernen, Informieren und Kommunizieren sinnvoll verbindet.

www.campus.academyofsports.de

Unser Online Campus stellt eine optimale Erweiterung der Lernmedien dar und bietet Ihnen viele Vorteile. Als Teilnehmer einer Ausbildung oder eines Fernstudiums haben Sie einen Zugang zum Online Campus und können die vielfältigen Funktionen uneingeschränkt nutzen.

Mit unserem Online Campus wird Ihre Ausbildung oder Ihr Fernstudium interaktiv!

JETZT EINLOGGEN UND DURCHSTARTEN UNTER:

www.campus.academyofsports.de



Als Teilnehmer eines Fernstudiums können Sie dessen Verlauf über den Online Campus optimal abrufen. Aber auch Lehrskripte herunterladen, Lernerfolgskontrollen ablegen, Präsenzphasen buchen und Noten einsehen.

In unseren innovativen Lerngruppen, die beim Fernstudiumspreis 2013 als Innovation des Jahres nominiert waren, stehen Ihnen lehrgangspezifische Dokumente, Videos, Apps und vieles mehr zur Verfügung. Teilen Sie Ihre Übungsergebnisse mit Ihren Lehrgangskollegen und besprechen Sie gemeinsam mit Ihrem Tutor die Ergebnisse!

Alleine Lernen? Nicht an der Academy of Sports!

Campus-Startseite

Campus-Studienverlauf

Campus-Lerngruppen

Campus-Apps

Kapitel 2 – Entwicklung individueller Stresskompetenzen

2.1 Kognitive Strategien

2.1.1 Kognitive Fehler und deren Vermeidung

2.1.2 Glaubenssätze – die Macht von tiefen Überzeugungen

2.1.3 Bezugsrahmen

2.1.4 Antreiber

2.2 Problemlösungs- und Ressourcentraining

2.2.1 Lösungsorientierte Beratung nach Steve de Shazer

2.2.2 Problemlösungstraining

2.3 Zielfindungstraining

2.3.1 SMARTER-Ziele

2.3.2 GROW-Modell

2.4 Kommunikationstraining und Konfliktmanagement

2.4.1 Die vier Seiten einer Nachricht

2.4.2 Grundregeln für problematische Gespräche

2.4.3 Weitere hilfreiche Kommunikationsstrategien

2.4.4 Das „innere Team“ als persönliche Klärungshilfe

2.5 Entspannungstraining

2.5.1 Atemtechniken

2.5.2 Psychologische Entspannungsverfahren

2.6 Pausenmanagement

2.6.1 Gesundheitsförderliches Pausenmanagement

2.7 Genusstraining

2.8 Sport und Bewegung

2.9 Zeitmanagement/Selbstmanagement

2.9.1 ABC-Analyse

2.9..2 Eisenhower-Prinzip

2.9.3 ALPEN-Methode

2.9.4 Pareto-Prinzip

2.9.5 Effizient und effektiv mit der Zeit umgehen

Leseprobe

Lernorientierung

Nach Bearbeitung dieses Kapitels werden Sie:

- Kognitive Strategien anwenden können;
- in der Lage sein, mit den Methoden der lösungsorientierten Beratung nach Steve de Shazer ein ressourcenorientiertes Training durchzuführen;
- Zielfindungstraining mit Hilfe des SMART-Modells und des GROW- Modells von Whitmore anleiten können;
- das Kommunikationsmodell der „vier Seiten einer Nachricht“ und des inneren Teams anwenden können;
- 3-Schritte zur Problemansprache kennenlernen und anwenden können;
- Praktische Tipps zur gelungenen Kommunikation kennen und vermitteln können;
- Methode des inneren Teams zur Selbstklärung und in bestimmten Entscheidungssituationen anwenden können
- die Vorteile der regenerativen Stresskompetenzen mit Hilfe von Entspannungs- und Genusstraining, sowie ein gesundheitsförderliches Pausenmanagement und die Vorteile körperliche Bewegung vermitteln können;
- Verschiedene Entspannungstechniken so kennen, dass sie Auskunft darüber erteilen können;
- Atemtechniken zur Entspannung und in Stresssituationen anwenden können
- den Teilnehmer verschiedene Modell zum Zeit- und Selbstmanagements vorstellen können

Ein Stressbewältigungstraining sollte eine Kombination von kognitiven/mental, regenerativen und instrumentellen Techniken vermitteln. Zur Prävention von stressinduzierten Krankheitsfolgen sollte eine Veränderung der verdeckten Bewertungs-, Wahrnehmungs-, Vorstellungs- und Denkprozesse bewirkt werden.

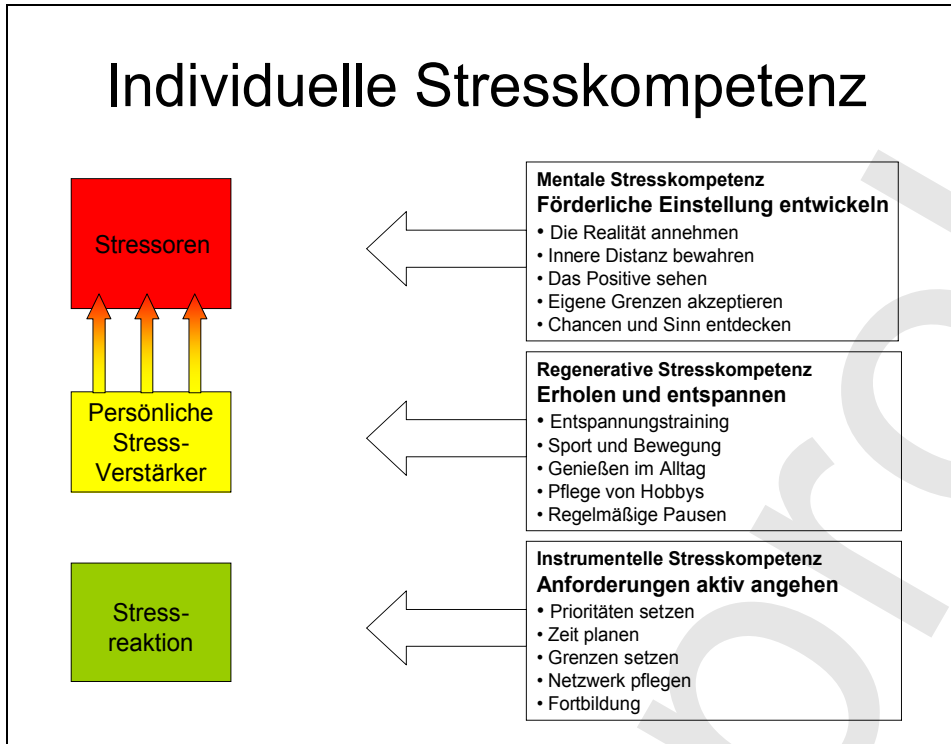


Abbildung 2 – Komponenten des Stressmanagements
(Quelle: eigene Darstellung in Anlehnung an Kaluza, 2004, S. 52)

Die kognitiven und mentalen Techniken helfen, dysfunktionale Gedanken und Einstellungen in Zeiten hoher Belastungen zu kontrollieren und somit Stressreaktion gar nicht entstehen zu lassen oder kontrollieren zu können. Dazu gehört es, die Realität zu sehen und anzunehmen, eigene Grenzen zu akzeptieren und zu setzen, auch mal "Nein" zu sagen. Aber auch das Positive zu sehen und optimistisch nach vorne zu schauen.

Die regenerativen Techniken, in erster Linie Entspannungs- und Genusstraining, aber auch ein moderates Ausdauer- und Krafttraining, bewirken eine Umschaltung der vegetativen Systeme von Sympathikus auf Parasympathikus und stellt so wieder ein Gleichgewicht her. Damit wird der erhöhte physiologische Erregungszustand verringert.

Die körperbetonten Techniken eignen sich besonders bei muskulär ausgelösten Problemen, wie Muskelverspannungen und damit einhergehenden Kopfschmerzen. Die Entspannungs- und Bewegungstechniken reduzieren den Muskeltonus und fördern die Durchblutung. Außerdem wird die Herz- und Atemfrequenz und dadurch der Blutdruck gesenkt. Aber auch die Fähigkeit, den Alltag zu

genießen und die schönen Dinge wahrzunehmen, ist ein wichtiger Aspekt für die Regeneration und die Erholungsfähigkeit.

Instrumentelle Strategien sind vorbeugend und nehmen direkt Einfluss auf äußere Stressoren, indem sie die fachlichen und sozialen Kompetenzen zur Bewältigung von Belastungen erhöhen. Außerdem ist es wichtig, das soziale Netzwerk zu stärken und Hilfe zu fordern, wenn man sie braucht. Ein gutes Zeit- und Selbstmanagement hilft, die richtigen Prioritäten zu setzen und vermeidet die Entstehung von Zeitdruck und Stress.

Übung – Individuelle Stresskompetenz

Überlegen Sie, in welcher Stresskompetenz Sie bei sich selbst Verbesserungsbedarf sehen und welche Stressbewältigungsmethoden Sie dafür einsetzen können.

Scannen Sie diesen QR-Code ab und sehen Sie sich das Lehrvideo zu dem Thema **Stressmanagement** an.

Alternativ finden Sie das Lehrvideo im *Online Campus* in der **Lerngruppe** dieses Lehrgangs.



2.1 Kognitive Strategien

„Manchmal braucht ein Herz viel Mut, um den Verstand zu besiegen.“

Daniela A. Ben Said

Techniken zur Umstrukturierung der Kognitionen helfen, Denkmuster und Denkstrukturen so zu verändern, dass stressauslösende Gedanken vermieden oder gemildert werden. Um den Klienten für diese automatischen Gedanken und Gefühle zu sensibilisieren und deren Wahrheitsgehalt zu überprüfen empfiehlt Donald Meichenbaum in seinem Stressimpfungstraining (SIT) folgende Fragen:

- *„Welche Gedanken hatten Sie, kurz bevor Sie zu mir kamen?*
- *Haben Sie ähnliche Gedanken und Gefühle in Stresssituationen zu Hause?*
- *Was denken Sie, wird in derartigen Situationen passieren?*
- *Woher wissen Sie, dass dies wirklich passieren wird?*
- *Was ist für Sie die Evidenz dieser Bedrohung?*
- *Wie ernsthaft ist diese Bedrohung?*
- *Über welche Bewältigungsressourcen verfügen Sie?“*

Meichenbaum, 2012, S. 123

2.1.1 Kognitive Fehler und deren Vermeidung

„Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern die Vorstellung von den Dingen.“

Epiktet, 50 – 138 n.Chr.

In belastenden Situationen neigen wir dazu, Denkmuster zu entwickeln, die stressförderlich wirken. Diese kognitiven Fehler sind irrationale Vorhersagungen und Schlussfolgerungen. Man entwickelt einen Tunnelblick und deutet die irrationalen Gedanken und Gefühle fälschlicherweise leicht als Tatsachen. Sie lösen Ängste aus und blockieren das Handeln, indem sie die Ressourcenwahrnehmung verschleiern. Dadurch werden weitere dysfunktionale Gefühle und Stressreaktionen ausgelöst – ein Teufelskreis. Meichenbaum nannte hierfür einige Beispiele:

Übergeneralisierung

Ähnliche Situationen, die nicht gut verliefen, werden als Vergleich herangezogen und als Tatsache hingestellt. *„Bei der letzten mündlichen Prüfung habe ich auch versagt.“*

Lieber positive Erfahrungen ins Gedächtnis rufen und berücksichtigen, dass jede Situation andere Aspekte aufweist.

Überbewertung und willkürliche Schlussfolgerungen

Wir treffen Schlussfolgerungen, bevor wir Tatsachen und Umstände berücksichtigt haben. Unserer Partner kommt schweigsam und mürrisch von der Arbeit und wir beziehen das Verhalten auf uns, ohne die wahren Gründe zu kennen.

Eine zweite Fehldeutung ist, dass Wahrscheinlichkeiten als sicher angenommen werden. *„Ich werde auf jeden Fall eine Panikattacke bekommen, wenn ich auf der Bühne stehe.“*

Beispiel: Prüfungsangst/ Angst vor einer Präsentation

Besser ist es, die negativen Annahmen zu hinterfragen, nach Beweisen und Fakten zu suchen und, wenn diese nicht vorhanden sind, die Annahme zu überdenken. Es sollten positive Gedanken gefunden werden, wie im Falle der Prüfungsangst: *„Ich bin gut vorbereitet.“* Wer positiv denkt, wird positiv handeln!

Schwarz-Weiß-Malerei

Das Denken in Schwarz-Weiß anstatt Graustufen ist eine typische Reaktion in Stresssituationen. *„Ich bin ein absoluter Versager, wenn ich die mündliche Prüfung nicht mit mindestens 2 schaffe.“*

In Graustufen zu denken hilft in solchen Situationen und nimmt ihnen die Brisanz. *„Hauptsache ich schaffe die Prüfung.“* Es findet eine Relativierung der Situation und deren Folgen statt.

Absolutistisches Denken

Der absolute Charakter des Denkens wird deutlich, wenn zum Beispiel ein Fehler mit dem vollkommenen Versagens gleichgesetzt wird. Unterstützt werden diese Denkstrukturen durch den Gebrauch von absoluten Begriffen und Inhalten, wie

- *immer* anstatt *oft*,
- *niemals* anstatt *selten*
- *ich muss* anstatt *ich will*
- *ich kann nicht* anstatt *ich würde es schwierig finden etc.*

Diese Denkstrukturen gelten es im ersten Schritt offenzulegen und im zweiten Schritt zu ändern.

Katastrophisieren

Es werden die schlimmsten Vorstellungen und Konsequenzen ausgemalt. „*Wenn ich die mündliche Prüfung nicht bestehe, ist mein Leben ruiniert.*“

Diese Gedanken lösen große Ängste aus und blockieren die Handlungsfähigkeit. Wichtig ist es, einen Perspektivwechsel und die Relativierung der Bedrohung zu erreichen.

Hier kann die Methode der *Entkatastrophisieren* nach Beck hilfreich sein:

Die Konsequenzen, die vom Klienten angenommen werden, werden durch Fragen übertrieben. Er wird angeleitet, sich mit den Konsequenzen auseinanderzusetzen. Es werden die Handlungsmöglichkeiten bei der schlimmstmöglichen Konsequenz besprochen. Oft wird dadurch eine realistische Einschätzung der Situation und ihrer Folgen möglich.

Beispiel

„*Was wäre, wenn die schlimmstmögliche Befürchtung wahr werden würde?*“

In der Auseinandersetzung werden beim genaueren Hinsehen die persönlichen Einflussmöglichkeiten erkannt oder sogar andere positive Konsequenzen.

Verantwortung klären

Oft liegt es gar nicht in unseren Möglichkeiten oder in unserer Verantwortung, eine Situation zu beeinflussen. Die Verantwortung dafür wird trotzdem übernommen oder übertrieben. Die Stresssituation ist dadurch unkontrollierbar.

Beispiel

„*Wie hätte ich verhindern können, dass mein Prüfer schlecht gelaunt ist?*“

Zur Klärung der Eigenverantwortung sollten die Faktoren, die zur Situation beigetragen haben, aufgelistet werden und mit folgenden Fragen geprüft werden:

„Bin ich wirklich (mit-)verantwortlich?“

„Welche Faktoren kann ich wirklich beeinflussen und welche nicht?“

Beispiel - Gedankenstopp

Oft neigen wir dazu, aus einer Mücke einen Elefanten zu machen. Das Gedankenkarusell dreht sich und wir können uns nicht entziehen.

Der Klient schließt die Augen. Sie geben die Aufforderung, sich eine Beschwerde/ein Problem genau vorzustellen („Sind andere Personen beteiligt? Stellen Sie sich das Problem genau vor ... Wie fühlt es sich an?“). Geben Sie dem Klienten etwas Zeit und dann klatschen Sie in die Hände mit der Aufforderung, die Augen zu öffnen. Blitzlicht zur Frage an den Klienten: „Was war mit dem Gedanken, als ich laut in die Hände geklatscht habe?“

Mittels eines unausgesprochenen oder ausgesprochenen Stopps und einer körperlichen Geste (zum Beispiel Faust ballen) können wir uns selbst aus einer Gedankenspirale herausholen. Man kann sich auch ein Stop-Symbol in der Hosentasche mitnehmen, zum Beispiel einen kleinen Igelball oder einen Stein. Dann sollte die Ablenkung genutzt werden, um mit Hilfe anderer Techniken (positive Selbstinstruktion, Perspektivwechsel, Entspannungstechnik und ähnliches) die Situation umzulenken.

Übung – Kognitive Fehler

Kommen Sie Ihren eigenen kognitiven Fehlern auf die Spur: Welche kognitiven Fehler unterlaufen Ihnen öfter? Welche Strategien oder Möglichkeiten fallen Ihnen ein, diese kognitiven Fehler zu beheben?

Veröffentlichen Sie Ihre Ergebnisse im *Forum* in der *Lerngruppe* dieses Lehrgangs und diskutieren Sie sie mit Ihren Lehrgangskollegen.

Scannen Sie diesen QR-Code ab und sehen Sie sich das Lehrvideo zu dem Thema **Kognitive Fehler** an.

Alternativ finden Sie das Lehrvideo im *Online Campus* in der **Lerngruppe** dieses Lehrgangs.



2.1.2 Glaubenssätze – Die Macht von tiefen Überzeugungen

„Das Leben eines Menschen ist das, was seine Gedanken daraus machen.“

Mark Aurel (121-180 n. Chr.)

Während der ersten Lebensjahre (0-6 Jahre) sind Kinder aufgrund der Entwicklung ihres Gehirns hoch suggestibel. Das heißt, dass viele bedeutsamen Eindrücke, Erfahrungen, Überzeugungen, die in dieser Zeit auf den jungen Menschen einwirken, sich in tiefe Gehirnregionen einprägen und seine Kognitionen bestimmen. Man kann buchstäblich sagen, was in den ersten Lebensjahren gesät wurde, kann ein ganzes Leben geerntet werden.

Aussagen der Eltern oder anderen Bezugs- oder Respektpersonen wie:

„Du kriegst gar nichts hin!“

„Immer bist du so faul!“

„Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!“

„Mädchen tun so etwas nicht!“

„Ein echter Junge kennt keinen Schmerz!“

sind für das Kind hypnotische Suggestionen und tiefste Überzeugungen, die nicht hinterfragt werden und für den Betreffenden wie eine innere Wahrheit wirken. Haben sich manche Kinder anfangs noch gegen diese Suggestionen gesträubt, so mussten sie mit negativen Konsequenzen rechnen und lernten, sich den Überzeugungen ihrer Bezugspersonen zu beugen. Diese Überzeugungen, in der Beratung auch *Glaubenssätze* genannt, entsprechen aber oft nicht dem wahren Wesen des Menschen, der sie dann leidvoll ertragen muss. Vielmehr hindern diese Fremd-Überzeugungen den Menschen daran, sein ganzes Repertoire an Möglichkeiten auszuleben. Einem Kind, das stets zu hören bekommen hat: „Schuster, bleib bei deinen Leisten“, wird vermutlich dann doch den Betrieb vom Vater übernehmen, anstatt seinem wahren Talent und somit seiner Passion zu folgen. Ein Burnout und andere psychosomatische Auffälligkeiten sind vorprogrammiert. Der Mensch lebt nicht nach seiner wahren inneren Überzeugung.

Es gibt natürlich auch nützliche Glaubenssätze, die den Menschen helfen, auf ihn einströmende neue Eindrücke zu filtern und einzuordnen, so dass er Welt verstehen kann.

So ist es die Aufgabe der Beratung, dem Klienten zu helfen, hinderliche Glaubenssätze aufzuspüren und sie durch positive und nützliche Gedanken zu ersetzen oder sie umzudeuten. Das dies kein leichtes Unterfangen sein wird und für den Klienten ein langwieriger und auch

schmerzhafter Arbeitsvorgang sein wird, dürfte klar sein. Hier werden uralte und tief unterirdische Gänge aufgebrochen, die ein ganzes Leben lang galten und nun plötzlich infrage gestellt werden. Hüther bezeichnet diese stark wirkenden Glaubenssätze auch als „*neuronale Autobahnen*“. Das heißt, jedes gewohnte Verhalten, jeder gewohnte Gedanke, wie wir die Welt verstehen, „verdrahtet“ und verbindet im Gehirn Neuronen untereinander (etwas wird konditioniert). „*Die dabei in ihrem Hirn aktivierten Verschaltungen werden so immer effizienter verknüpft und gebahnt, bis aus den anfänglich kleinen „Nervenbahnen“ allmählich feste Straßen und schließlich sogar breite „Autobahnen“ entstanden sind*“ (Hüther, 2011, S. 58). In der Beratung entstehen durch Wiederholungen von neuen Kognitionen langsam kleine Trampelpfade, die sich dann irgendwann ebenfalls zu großen Autobahnen entwickeln können, sofern der Klient dabei bleibt und übt, übt, übt. Das innere Gleichgewicht kommt hierbei zuerst ins Wanken (Krise) und wird mit Hilfe der Beratung neu gestaltet und verfestigt.

Trampelpfade sind unentdeckte Straßen, man weiß nie wohin sie führen und man kennt den Weg nicht so genau. Das ist ein spannender Prozess, der vielen Menschen auch Angst macht.

Menschen sind eher bereit, alte Glaubenssätze aufzugeben, wenn das neue ein intensiverer Zustand im Erleben sein wird, als der alte Outcome. Denn ein intensiveres Erleben bedeutet eine höhere Ausschüttung von Botenstoffen und eine höhere Beteiligung von Neuronen, die einen stärkeren „Ausbau“ von neuronalen Autobahnen zur Folge hat, die breiter sind als die alten.

Beispiel

Frau F. ist es gewohnt, die Opferrolle in Systemen zu sein. Alte Glaubenssätze, die sie oft als Kind von ihrer Mutter gehört hatte, hindern sie daran diese Rolle infrage zu stellen. Frau F. ist fest überzeugt und es ist nunmal so: „Ich kann nix, ich bin nichts wert. Das kriege ich nicht hin. Die anderen sind einfach besser als ich. Ich habe nichts Besseres verdient.“ Während der Beratung werden Frau F. diese alte Dynamiken erstmalig bewusst. Durch kognitives Umstrukturieren erlernt Frau F. ihre Gedanken zu hinterfragen, ihr Verhalten zu beobachten und durch neue Kognitionen zu ersetzen: Diese neuen Strategien übt sie in ihrer beruflichen Situation und erfährt Anerkennung durch ihren Chef und einige ihrer Kollegen. Auch ihr Ehemann findet, dass sie irgendwie selbstsicherer wirkt und ist plötzlich viel aufmerksamer geworden. Das Hochgefühl, welches dadurch entsteht, verhilft Frau F. ihr neues Verhalten beizubehalten und auch auszubauen.

2.1.2.1 Die verschiedenen Arten von Glaubenssätzen

Glaubenssätze helfen den Menschen sich und die Welt zu erklären, zu definieren und einzuordnen in Bezug auf:

- Ursachen
- Bedeutungen
- Identität

Ursachen

„Wenn ich mich nur stets besonders anstrenge, dann bekomme ich Anerkennung und Liebe“ (dabei ist es egal, ob ich dabei über meinen eigenen inneren Grenzen gehe).

Ich bekomme keine Liebe und Anerkennung: DIE URSACHE IST: ich habe mich nicht genügend angestrengt, um meinem Gegenüber zu gefallen.

Bedeutung

„Nur wer viel arbeitet und leistet im Leben ist ein guter Mensch“, denn wenn sich ein Mensch auch mal ausruht, BEDEUTET DAS: Er ist ein fauler Mensch und damit kein guter Mensch.

Identität

„Erst wenn ich einen Mann an meiner Seite habe, bin ich jemand“, denn was ist schon eine Frau ohne Mann? WER BIN ICH (ohne Mann)?

Außerdem werden Glaubenssätze unterteilt in

Präskriptive Glaubenssätze

Das sind Glaubenssätze, die uns in unserer individuellen Entwicklung behindern und uns in der Kindheit „eingepflichtet“ wurden. Wir sprechen hier von Blockaden, inneren Grenzen und ^ Einschränkungen.

Deskriptive Glaubenssätze

Dies sind Glaubenssätze, die Menschen helfen Schlussfolgerungen und Erklärungen für Allgemeines aus besonderen Situationen zu konstruieren.

Beispiel

„Weil Herr H. einen zu hohen Cholesterinwert hatte, bekam er einen Herzinfarkt.“

ERGO: „Alle Menschen, die einen zu hohen Cholesterinwert haben, bekommen einen Herzinfarkt“

oder

Herr M. sagt: „Wenn ich eine Frau treffe, die ich attraktiv finde, rede ich nur Blödsinn“. Es ist ihm tatsächlich einmal in der Jugend passiert. Aber dieses Erlebnis hat sich eingepflichtet und verselbstständigt, so dass dieser Glaubenssatz ihn weiter an einen Erfolg bei Frauen hinderte.

Diese Unterscheidung bei Glaubensätzen ist insofern interessant, weil man ihnen in der Beratung durch unterschiedliche Fragen auf die Schliche kommen kann.

Bei präskriptiven Glaubensätzen kann in der Beratung mit folgenden offenen W-Fragen gearbeitet werden:

- „Woher kennen Sie das?“
- „Wer sagt das?“

Bei deskriptiven Glaubensätzen hinterfragt man die zum Beispiel Generalisierung und Verallgemeinerung dahinter:

- „Ist das immer so?“
- „Gibt es Situationen, wo das nicht so ist?“ und „Was haben Sie da anders gemacht?“

Hinweis

Glaubenssätze treten dabei nicht vereinzelt auf, sondern kommen meist als richtiges Glaubenssatz-Konstrukt der. Das heißt eine Überzeugung bedingt die nächste und es baut sich ein stabiles Glaubenssatz-System auf, welches (unbewusst) stets bemüht ist, in sich stabil zu bleiben. Dies bedeutet wiederum, dass der Mensch sich bestimmte Verhaltens- und Gedankenmuster aufbaut, um diese Homöostase aufrecht zu halten.

Diese Konstrukte sind dem Bewusstsein oft nur durch gezielte Fragen oder durch Trance-Zustände zugänglich (vgl. Migge, 2007).

Übung – Glaubenssätze 1

1. Schritt:

Finden Sie für einen Ihrer Lebensbereiche je einen (Beruf, Familie, Partnerschaft, Spiritualität, Freizeit) Glaubenssatz zu Ursache, Bedeutung und Identität. Diese können präskriptiv oder deskriptiv sein.

2. Schritt:

Schauen Sie einmal, ob sich um diese Glaubensätze eigene Konstrukte finden. Bedeutet: Welche weiteren Glaubenssätze bauen sich um den ersten auf und halten ihn stabil?

Übung – Glaubenssätze 2

Schreiben Sie Glaubenssätze auf, die Ihnen spontan einfallen und ordnen Sie nach Ursache, Bedeutung und Identität. Welche Bedeutung hat diese Übung für Ihre spätere berufliche Tätigkeit?

Veröffentlichen Sie Ihre Ergebnisse im *Forum* in der *Lerngruppe* dieses Lehrgangs und diskutieren Sie sie mit Ihren Lehrgangskollegen.

Herzlichen Glückwunsch!

Sie haben es geschafft.

Academy of Sports GmbH

Firmensitz: Lange Äcker 2, 71522 Backnang

Telefon: 0800 5891254 (gebührenfrei)

Telefon: +49 7191 90714-30 (aus dem Ausland)

Telefax: +49 7191 90714-50

E-Mail: info@academyofsports.de

Internet: www.academyofsports.de

Social Media



Facebook



Twitter



Google+



Xing



YouTube