
Zeit-, Selbst- und Stressmanagement

Coaching-Karte Nr. 4

1. **Ganz generell unterscheiden wir die drei Stresstypen** Gesundheitsmuffel, Verspannte und Chaoten.
2. **Die beiden Wundermittel insbesondere für Gesundheitsmuffel** heißen **mehr bewegen** und **gesünder ernähren**.
 - **Mehr bewegen** heißt idealerweise 30 Minuten (mindestens 10 Minuten) täglich beispielsweise joggen oder schnell spazieren gehen.
 - **Sie ernähren sich gesünder** zum Beispiel mit der Formel **WOG**: 1,5 bis 2 Liter **W**asser und fünfmal **O**bst und **G**emüse täglich.
3. **Das wichtigste Werkzeug für Verspannte** ist die Entspannung. Die natürlichste Form der Entspannung ist der Schlaf. Weitere gute Möglichkeiten zu Entspannen sind...
 - der Schlüsselschlaf/das Powernap,
 - einer entspannenden Lieblingstätigkeit nachgehen,
 - Yoga, Thai Chi,
 - Meditation,
 - Atemtechniken,
 - Autogenes Training und
 - die progressive Muskelentspannung.
4. **Mehr bewegen, gesünder ernähren und bewusster entspannen – welche konkrete Methode setzen Sie ab sofort in die Tat um?**