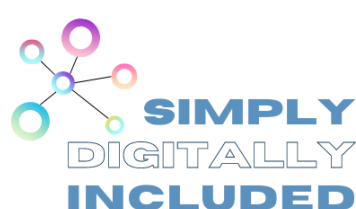


FAKTENCHECK

SELBST- MANAGEMENT



1

ZEIT- MANAGEMENT

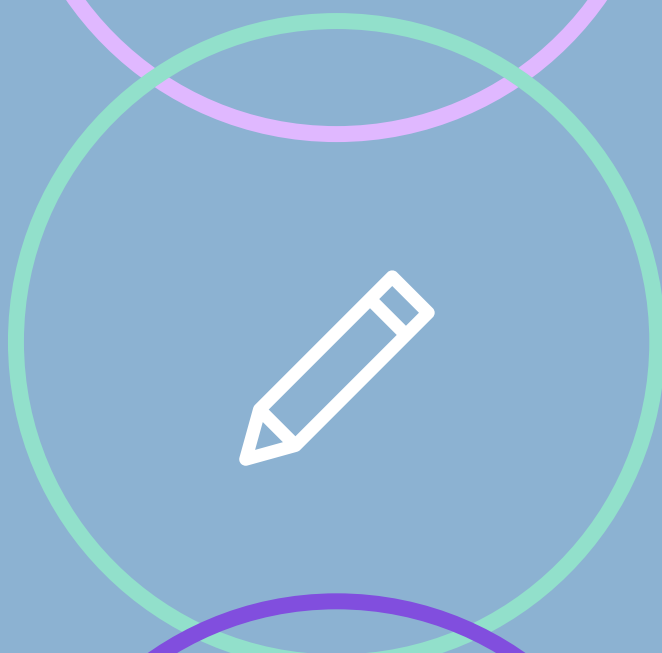
Zeitmanagement ist die Fähigkeit, den Umgang mit der eigenen Zeit zu regeln. Es ist wichtig, zu organisieren und zu planen, wie du deine Zeit auf Aktivitäten aufteilst.



2

SELBST- MOTIVATION

Selbstmotivation ist die Kraft, die uns antreibt, weiterzumachen. Es ist unser innerer Antrieb, etwas zu erreichen, uns weiterzuentwickeln und voranzukommen.



3

STRESS- MANAGEMENT

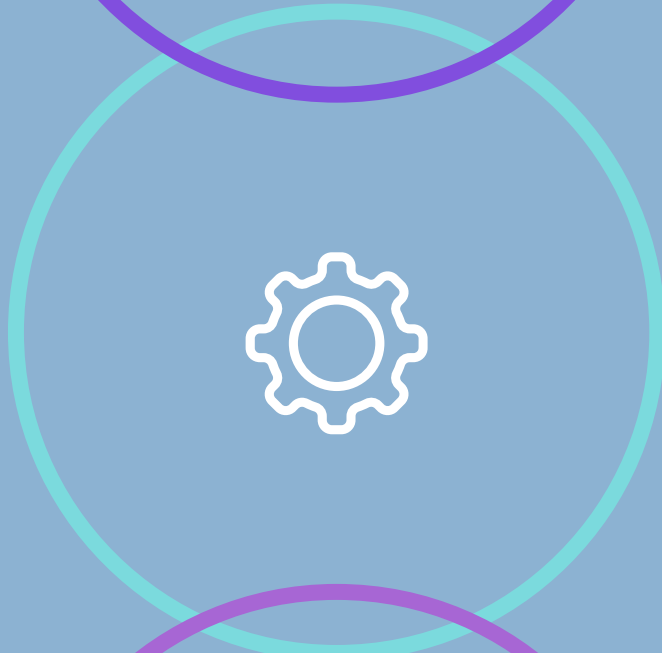
Stressbewältigung ist deine Fähigkeit, die Arbeit klar anzugehen. Es bietet eine Reihe von Möglichkeiten, um besser mit Stress umzugehen und sich an schwierige Situationen anzupassen.



4

ENTSCHEIDUNGS- FINDUNG

Entscheidungsfindung ist deine Fähigkeit, Probleme zu lösen und Fragen anzugehen. Die Zielorientierung beschreibt deine Fähigkeit, Aufgaben mit Zielen in Einklang zu bringen.



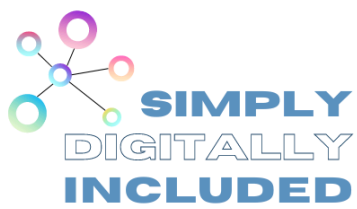
5

PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Es ist wichtig, sein Wissen zu erweitern, wobei der Blick nach innen gerichtet werden muss, um sich selbst zu verbessern. Das stärkt Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl, Fähigkeiten und erfüllt deine Wünsche.



FAKTENCHECK URSACHEN VON STRESS



1

IM ALLTAG...

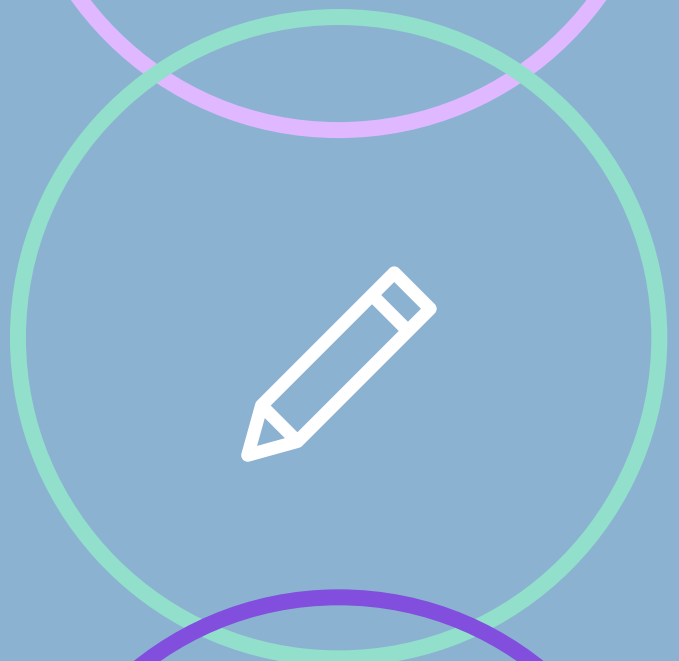
Wenn uns die globale Pandemie etwas gelehrt hat, dann, dass solche Ereignisse zu Stress beitragen. Aber auch alltägliche Herausforderungen, können Stress verursachen.



2

KONSEQUENZEN

Du musst eine Menge Dinge erledigen, was zu Stress führen kann. Jeder von uns hat eine andere Geschichte, bestimme deine und lass den Stress nicht überhand nehmen.



3

UNTERSTÜTZUNG

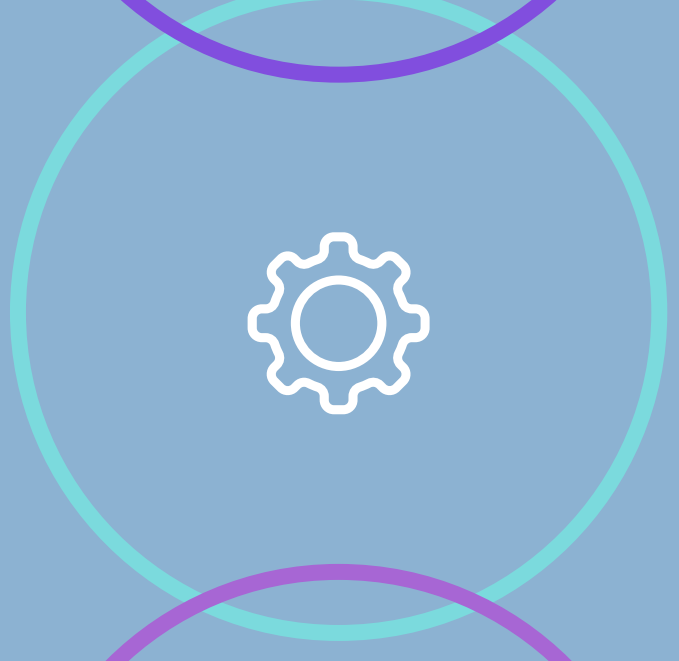
Ich habe einige Freund*innen und eine Familie, die mir viel helfen können, positiv zu sein, und wir alle brauchen in Stressphasen Rat. Wir brauchen Menschen, die uns unterstützen.



4

SCHRITTE NACH VORN

Du bist besser dran, wenn du deinen Geist auf positive Gedanken umstellst. Lasse die Vergangenheit hinter dir und mache neue Schritte nach vorn.



5

LEHRE

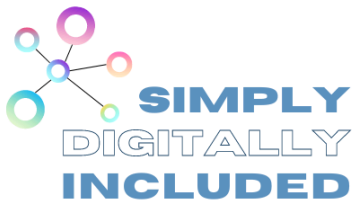
Sobald wir ein Leben führen, haben wir die Möglichkeit, jederzeit alles zu tun, was wir wollen.



FAKTENCHECK

RESILIENZ

AUFBAUEN



1

MEDITATION

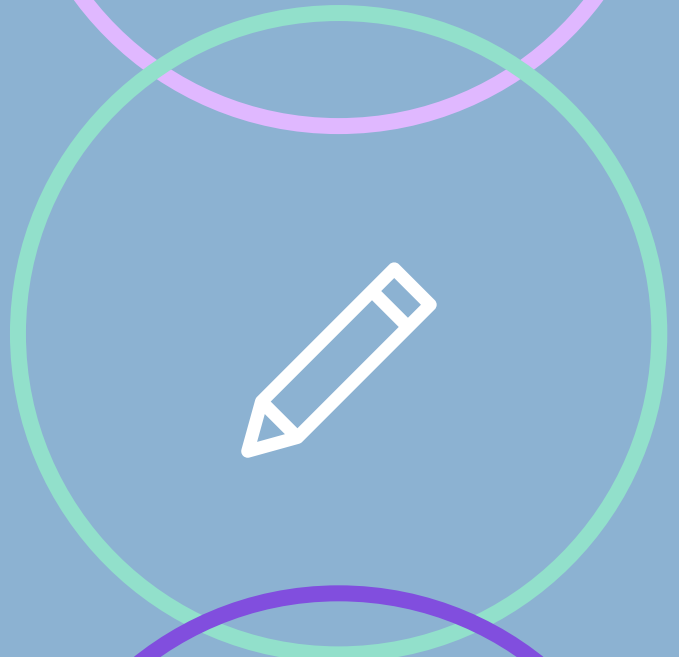
Wende jeden Morgen ein simples Ritual an, vielleicht eine einfache Meditation, je nach der Stimmung des Tages. Hab Vertrauen, höre dir dann eine kurze Meditation über Vertrauen, Affirmationen oder Überfluss an.



2

BEGRÜSSEN

Wann immer du negative Gefühle hast, heißt du sie einfach willkommen, anstatt dich dagegen zu wehren. Stell dir dich mit offenen Armen vor, oder öffne wirklich deine Arme, schließe deine Augen und heiße sie willkommen.



3

ZEIT FÜR DICH

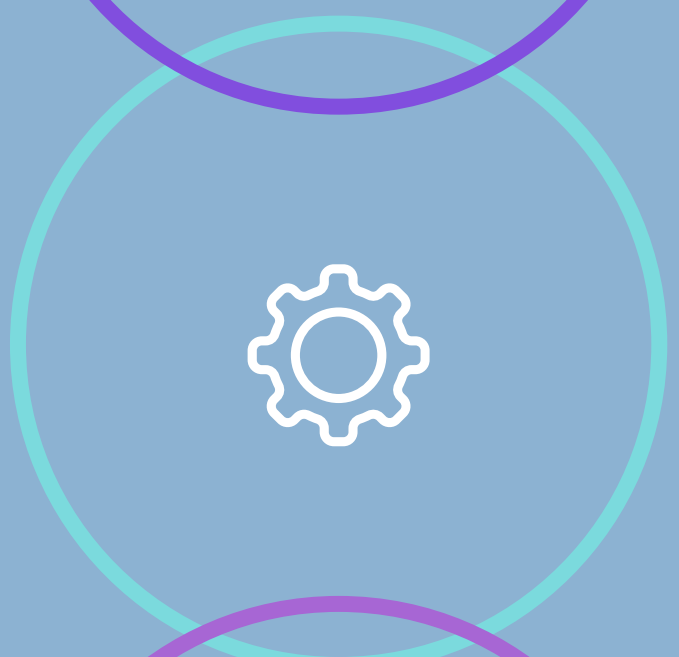
Denk daran, ein bisschen Zeit für dich selbst zu haben - auch nur fünf oder zehn Minuten - nur um etwas für dich zu tun, selbst wenn es bedeutet, nichts richtig zu machen.



4

VERÄNDERUNG

Nimm eine neue Art zu leben an. Eine neue Art der Interaktion und Beziehung mit Menschen, eine neue Art und Weise, wie du dich deiner Umgebung, deiner Familie und deinen Freund*innen gegenüber zeigst.



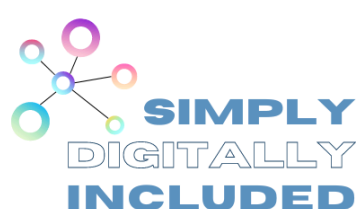
5

LOB

Denk daran, dich selbst zu loben. Vielleicht jeden Tag oder jeden Monat, um eine kleine Errungenschaft zu bemerken und dir selbst auf die Schulter zu klopfen: "Das hast du gut gemacht."



FAKTENCHECK WAS MOTIVIERT UNS?



1

MUSIK

Musik zu hören, bringt einen in gute Stimmung. Es hilft, den Kopf frei zu bekommen und die Emotionen des Liedes einen Moment lang zu spüren. Starte einfach deine Lieblings-Playlist.



2

SPORT

Sport setzt im Körper Endorphine frei. Das sind Glückshormone, die für ein gutes Gefühl sorgen. Du kannst alleine oder mit anderen, drinnen oder draußen Sport treiben.



3

FAMILIE UND FREUND*INNEN

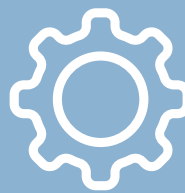
Zeit mit deiner Familie und Freund*innen zu verbringen, kann dir helfen, dich von anderen Dingen abzulenken. Mit ihnen zu sprechen, hilft dir bei deinen Problemen. Sie verstehen dich und helfen dir.



4

EIN HOBBY

Mach in deiner Freizeit etwas, was du gerne machst. Du kannst zum Beispiel ein Spiel spielen oder kochen, allein oder mit Freund*innen oder der Familie. Etwas zu tun, das du magst, bringt dir Freude.



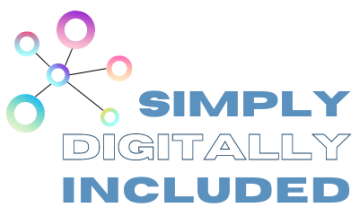
5

SPAZIEREN GEHEN

Das kann helfen, sich von den schwierigen Dingen in deinem Leben abzulenken. Es kann helfen, die Gedanken zu sortieren und führt zu neuen Ideen und Energie.



FAKTENCHECK UMDENKEN



1

TREFFEN

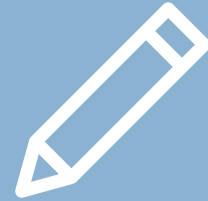
Wenn du dich nicht auf traditionelle Weise mit deinen Freunden triffst, kannst du über Snapchat, WhatsApp und andere Apps in Kontakt bleiben.



2

AKTIVITÄTEN

Der Besuch von Musik- und Tanzkursen kann über Zoom erfolgen.



3

AKTIV BLEIBEN

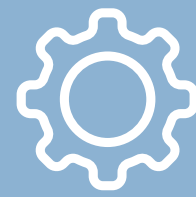
Auch wenn du nicht in deinem Lieblingssport aktiv sein kannst, kannst du an anderen Sportarten und Sportvereinen teilnehmen.



4

KOCHEN ONLINE

Wenn man nicht in der Lage ist, in einer Küche zu arbeiten, ist das kein Hindernis. Die Beschaffung von Rezepten im Internet und das Kochen in der eigenen Küche kann eine gute Lösung sein.



5

KREATIVITÄT VERBESSERN

Bücher lesen, Wortspiele, Kreuzworträtsel lösen, Instrumente spielen, Singen oder eine neue Sprache lernen, können dir helfen, deine Kreativität zu verbessern.

