

## Lifhacks für angespannte Zeiten

ALLTAGSTAUGLICHE INSPIRATIONEN, TECHNIKEN UND ÜBUNGEN



Mit meinem Gewicht war ich noch nie zufrieden  
Ich esse vegan und weiß nicht, ob mir das gut tut  
Alle machen Diät. Brauche ich auch eine Diät?  
Ich habe immer Panik vor Schulaufgaben  
Ich habe einfach keine Zeit mehr für mich  
Denken die anderen schlecht über mich?  
Ich fühle mich jeden Tag traurig - ist das normal?

Inmitten des Alltagschaos verirrt? Keine Sorge! Die Lifhacks führen Dich zurück zu innerer Ruhe und Balance. Du erarbeitest Dir Deine "Anti-Stress-Formel" für ein ausgewogenes Leben, in dem Du Schule, Freunde und Spaß unter einen Hut bringst:

### Interaktiver Vortrag um die Themen

- Stress: Wie er entsteht, wann er hilft & wo er blockiert
- Stressbewältigung: Wie geht eigentlich normal?
- Kein Platz für Bodyshaming, Prüfungsangst und Gruppendruck: Gedanken beruhigen & gelassen bleiben
- Embodiment-Übungen: Mach Deinem Gehirn gute Laune

### Vertiefungs-Workshop mit den Inhalten

- Was, du auch?! Alles, was Du schon immer (heimlich) fragen wolltest...
- Bin ich gut zu mir selbst? Entdecke, wo Du stehst und was Dir guttut!
- Ressourcen-Roulette: Baue Ressourcen & Rituale in dein Leben
- Mehr vom Tag! Zeit-Management für Entspannte
- Rücken stärken: Ich und die anderen

