

Webinare, Tutorials & Podcasts des Career Service

Sommersemester 2020

Wir stellen unser Programm für Euch um. Schaut immer mal wieder in den [HTW-Veranstaltungskalender](#). Dort findet Ihr alle aktuellen Informationen zu den Veranstaltungen.



26. Mai 15:00-18:00 Uhr

Anmeldung über den [HTW-Veranstaltungskalender](#)

Excel für Einsteiger

Webinar

„Vom Einzeller zum EXCELperten“: Kaum öffnet sich die Tabelle, hast Du Fragezeichen in den Augen? Dann bitte hier entlang! Schon im Studium ist der sichere Umgang mit Microsoft Excel von Vorteil – im Berufsleben jedoch wird er endgültig vorausgesetzt. In diesem Workshop lernst Du anhand praktischer Fallbeispiele die wichtigsten Funktionen kennen und erfährst, welche Tipps und Kniffe Dir bei der Arbeit weiterhelfen. Für das Webinar werden ein Laptop/Rechner etc. mit einer funktionsfähigen Kamera und Mikrophon und die Programme Excel und Adobe Reader benötigt.



2. Juni 16:00-17:30 Uhr

Anmeldung zum Webinar direkt hier: [Link](#)

Stress erkennen und in Balance bleiben

Webinar

Stress hemmt die Produktivität sowie Kreativität, kann zwischenmenschliche Beziehungen negativ beeinflussen und ggf. krank machen. Aber was ist eigentlich Stress, kann dieser positiv sein und was bedeutet Resilienz? Wie erkenne ich meine inneren Stressoren und bringe sie in Balance? Im Webinar von Michael Klabunde und Nico Lehmann lernt Ihr mehr über den physischen und psychoemotionalen Ablauf von Stress. Dieses Wissen und die Methode des Mindful Self Leadership helfen Euch, Stress bewusst zu erkennen und abzubauen.



2
ECTS

**5. Juni 14:00 -20:00 Uhr
& 6. Juni 09:00-18:00 Uhr**

Anmeldung über den [HTW-Veranstaltungskalender](#)

Changemanagement - praktisch erleben (Planspiel)

Webinar

Das Umfeld eines Unternehmens oder einer Organisation verändert sich zunehmend dynamisch, was enorme Veränderungsprozesse mit sich bringt. Diesen gilt es professionell zu begegnen, um Chancen zu nutzen und Risiken abzuwehren. Beispiele für Veränderungsprozesse sind die Einführung eines Softwaresystems, die Implementierung eines neuen Managementsystems oder der Generationswechsel in der Unternehmensleitung. Mit dem Planspiel SysTeamsChange können solche Veränderungsprozesse simuliert und erfolgreich gestaltet werden. Die Teilnehmer strukturieren in diesem Unternehmensplanspiel einen Veränderungsprozess und setzen Maßnahmen zum Changemanagement gezielt ein. SysTeamsChange simuliert ein Unternehmen im Wandel und bildet somit die Grundlage für herausfordernde und motivierende Lernsituationen.



**Materialien online von
8. Juni 9:30 Uhr
bis 6. Juli 8:30 Uhr**

Anmeldung und
Materialien auf [OPAL](#)

So strukturierst du deinen effektiven Home-Uni-Tag

Tutorial

Uni vom Sofa aus? Klingt erstmal paradiesisch, bis die Realität eintritt und Du wirklich delivern musst. Wenn Dein Ort der Entspannung auf einmal auch das Epizentrum des Lernens und Schaffens wird, geht dies schnell mit Prokrastination und Ablenkungsmanövern einher. Damit Du Dein Semester trotz Home-Uni richtig anpacken kannst, möchten wir Dich mit Methoden und Tipps rund um Selbstorganisation und Zeitmanagement versorgen. Wir betrachten Varianten der Arbeitsplatzgestaltung, erstellen unwiderstehliche To-do-Listen und schmieden realistische Tages- und Wochenpläne. Außerdem werfen wir einen Blick auf Rituale, die Dich energiegeladen den Tag durchleben lassen und sagen somit jeglicher Aufschieberitis adieu.

Technische Voraussetzungen: MP4-tauglicher Media Player



**Materialien online von
8. Juni 9:30 Uhr
bis 8. Juli 8:30 Uhr**

Anmeldung und
Materialien auf [OPAL](#)

Digitale Kompetenzen für Studium und Beruf

Tutorial

Die Digitalisierung der Arbeitswelt ist in vollem Gange und in vielen Jobs werden digitale Kompetenzen bereits vorausgesetzt. Doch auch in Deinem Studium, vor allem in diesen besonderen Zeiten, ist dieses Know-How bei unzähligen Zoom-Meetings und Online-Prüfungen essentiell. Dieses Tutorial bietet Dir daher die Möglichkeit, Deine digitalen Soft Skills auszubauen und Dich mit Grundlagen und Herausforderungen der Onlinewelt auseinanderzusetzen. Von der Datensicherung bis hin zum digitalen Zusammenarbeiten sind viele wichtige Themen abgedeckt, damit Du Dich in Zukunft im digitalen Zeitalter besser zurecht findest.

Technische Voraussetzungen: PDF-Reader, MP3- und MP4-tauglicher Mediaplayer



9. Juni 16:00-17:30 Uhr

Anmeldung zum
Webinar direkt hier: [Link](#)

Projektmanagement: Eine Einführung und agile Methoden

Webinar

Über unser Webinar erhaltet Ihr kurze Impulse zum Projektmanagement und deren agile Methoden. Womit solltest Du Dich unbedingt beschäftigen, wenn Du ein Projekt professionell planen möchtest? Warum können Dir dabei konkrete Zielformulierungen, ein Projektstrukturplan oder eine Stakeholdertabelle helfen? Und in welchen Fällen sind eigentlich agile Methoden wie Scrum oder Design Thinking die beste Wahl für Dein Projektmanagement? Kurze Impulse unserer Expertinnen Eva Ritzenhoff und Magdalena Strauch geben Dir dazu einen ersten Überblick.



9. Juni 16:00-17:30 Uhr

Anmeldung über den [HTW-Veranstaltungs-kalender](#)

Steuertipps für Studierende & Absolventen

Webinar

In Deinem Studium fallen Kosten an, die spätestens beim Berufseinstieg von der Steuer absetzbar sind. Es stellen sich Fragen: Welche konkreten Kosten lassen sich von der Steuer absetzen? Was sind Werbungskosten und Sonderausgaben? Welche Fristen sind zu beachten? Wie hängt das mit Deinem Studium zusammen?

In diesem Seminar* machen wir Dir das Steuersystem in Deutschland praxisnah verständlich und vermitteln Dir wie Ausbildungs- und Studienkosten geltend gemacht werden können.

* Das Seminar stellt keine individuelle Steuerberatung dar und kann eine solche nicht ersetzen.

Für das Webinar wird ein Laptop/Rechner etc. mit funktionsfähiger Kamera und Mikrophone benötigt.



**Materialien online von
10. Juni 9:30 Uhr
bis 8. Juli 9:30 Uhr**

Anmeldung und
Materialien auf [OPAL](#)

Tschau Prokrastination! Wie Du Pläne endlich einhältst

Podcast

Du wolltest eigentlich die neuen Online-Vorlesungen anschauen, deine Hausarbeit fertig schreiben und endlich die Arbeitsaufträge von Deinen Professoren erledigen, doch irgendwie will nichts fertig werden? Theoretisch steht Dir zwar genügend Zeit zur Verfügung, doch die aktuelle Homeoffice Situation macht es für Dich noch schwieriger Deinen inneren Schweinehund zu überwinden?

Wenn Du Deinen Arbeitsalltag besser organisieren und Wege finden möchtest, wieder motivierter an der Erfüllung Deiner Ziele zu arbeiten, dann sind diese Podcastfolgen genau das Richtige für Dich! Ich verrate Dir nicht nur interessante Fakten über das Prokrastinieren, sondern Du bekommst auch effektive Strategien an die Hand, damit Du es schaffst, Deine Vorsätze endlich zu verwirklichen! Außerdem erkläre ich Dir, wie Du realistische Zeitpläne erstellst, um Deine Zeit im Homeoffice produktiv zu nutzen. Besiege Deinen inneren Schweinehund und halte Pläne endlich ein!

Technische Voraussetzungen: MP3-tauglicher Media Player

Ab dem 10.06.2020 (9:30 Uhr) findest Du bei OPAL jeden Tag einen neuen Podcast zum Anhören. Die 3 Podcasts sind für Dich bis zum 8. Juli 2020 verfügbar.



**Materialien online von
15. Juni 9:30 Uhr
bis 13. Juli 9:30 Uhr**

Anmeldung und
Materialien auf [OPAL](#)

E-Lan gesucht? Wie Du Dich im Onlinesemester selbst motivierst

Podcast

„Den inneren Schweinehund überwinden?“ Gerade in Zeiten von Kontaktbeschränkungen und wenig Abwechslung im Alltag fällt uns das gar nicht so leicht. Doch gerade jetzt, wenn wir unsere Selbstmotivation am dringsten brauchen, keine Spur von ihr. In diesem Podcast gehen wir der Selbstmotivation auf den Grund. Zunächst wagen wir einen Blick in die Psychologie: Welche Modelle und Konzepte sind die Quelle unserer Motivation und wie können wir daraus Kraft schöpfen? Anschließend geht es in die praktische Umsetzung. Wir beschreiben Dir die besten Methoden zur Selbstmotivation und geben Dir hilfreiche Tipps und Tricks für ein motiviertes Onlinesemester.

Technische Voraussetzungen: MP3-tauglicher Media Player



15. Juni 16:00-17:30 Uhr

Anmeldung über den [HTW-Veranstaltungs-kalender](#)

Fit für die Prüfung

Webinar

Sich intensiv auf die Prüfung vorzubereiten und die Lernphase in den Griff zu bekommen das ist das Ziel des Workshops. Ausgehend von den eigenen Erfahrungen, Schwierigkeiten oder Ängsten können Methoden des Lernmanagements und der Zeitplanung erarbeitet und auch semesterbegleitend integriert werden. Ziel des Webinars ist es, dass jeder Teilnehmer aktiv seine individuelle Strategie für die Prüfungsvorbereitung erarbeitet und diese umsetzen kann.



**Materialien online von
16. Juni 9:30 Uhr
bis 14. Juli 9:30 Uhr**

Anmeldung und
Materialien auf [OPAL](#)

Wirkungsvoll reden und überzeugen (Extended Version)

Tutorial

Zusammen finden wir heraus, welche konkreten Strategien im Bereich der Rhetorik und Körpersprache zu einer authentischen und überzeugenden Ausdrucksweise führen. Nach dem Erfolg der dreiteiligen Podcast Reihe über Dale Carnegie, Ray Dalio und die Gründer von Simple Club widmen wir uns nun zwei weiteren außergewöhnlichen Kommunikatoren:

1. Gary Vaynerchuk ist ein US-amerikanischer Multiunternehmer, Autor und Speaker. Mit seiner authentischen und überzeugenden Ausdrucksweise begeistert er Millionen von Menschen bei Youtube, Instagram, Blogs, TikTok, Facebook und LinkedIn. Gary V ist ein Meister der Content-Erstellung und Wiederverwendung. Welche Parallelen es hier zur alltäglichen Kommunikation gibt und welche Tipps und Tricks wir uns von ihm abschauen können, werden wir in dieser neuen Folge besprechen.

2. Christian Lindner ist der Prototyp des modernen Redners in der deutschen Politik. Er weiß, dass der Vortragsstil darüber entscheidet, ob die Menschen mitgenommen werden oder nicht. Klarheit und Ehrlichkeit sind Markenzeichen seiner Kommunikation. Seine Schlagfertigkeit und Eloquenz werden in vielen Talk Shows zum Mittelpunkt und ob man seine politischen Ideale nun teilt oder nicht, rhetorisch ist er ein Meister, von dem es sich lohnt zu lernen.

Neben diesen zwei neuen Folgen werden wir die ersten drei Folgen wieder zugänglich machen und um Videos ergänzen.

Technische Voraussetzungen: MP3- bzw. MP4-tauglicher Media Player, stabile Internetverbindung mit Zugang zu Youtube



16. Juni 16:00-17:30 Uhr

Anmeldung zum
Webinar direkt hier: [Link](#)

Die eigene Blase verlassen am Beispiel Bildungsgerechtigkeit

Webinar

Was sind soziale Blasen? Wie handeln wir aus diesen Blasen heraus? Und wie sind soziale Blasen nutzbar? Jeder Mensch bewegt sich in seiner Blase aus Informationen, Meinungen und Glaubenssätzen. Das hat Einfluss auf unser Handeln und Urteilen gegenüber anderen. Für gelungene Entscheidungen ist es wichtig, die eigene Blase zu verlassen und die Implikationen für Andere zu verstehen. Wie das gelingen kann, zeigt Recruiter Nico Ertmann in seinem Webinar.



**Materialien online von
17. Juni 9:30 Uhr
bis 15. Juli 9:30 Uhr**

Anmeldung und
Materialien auf [OPAL](#)

Fachsprache vs. Umgangssprache: Wie schreibe ich wissenschaftlich?

Tutorial

Was macht einen guten wissenschaftlichen Schreibstil aus? Engen die vermeintlich strikten Vorgaben mein Schreiben tatsächlich so stark ein, wie es die (teilweise) von Fremdwörtern und ellenlangen Sätzen strotzenden wissenschaftlichen Artikel vermuten lassen? Und kann man so eine lange Frage wie diese überhaupt in einer Einführung verwenden? Diesen und anderen Fragen gehe ich in einer Reihe verschiedener Online-Präsentationen nach. Um das Gelernte zu festigen, sind zusätzlich kurze Übungen zur praktischen Anwendung eingebaut. So zeige ich den theoretischen Inhalt zunächst an eigenen Textbeispielen. Im Anschluss kannst Du das Gelernte direkt bei Deinen eigenen Seminar- oder Abschlussarbeiten anwenden.

Technische Voraussetzungen: MP4-tauglicher Media Player, PDF-Reader



**Materialien online von
18. Juni 9:30 Uhr
bis 15. Juli 9:30 Uhr**

Anmeldung und
Materialien auf [OPAL](#)

Siehst Du durch? Wissenschaftliche Daten anschaulich visualisieren

Tutorial

Egal ob im Studium oder später in der Arbeitswelt - hinter wissenschaftlichen Daten verbergen sich Unmengen an wertvollen Erkenntnissen, auf deren Grundlage wichtige Entscheidungen getroffen werden müssen. Doch diese Datenmengen zu sinnvollen Aussagen zusammenzufassen und sie verständlich zu präsentieren, stellt oft eine große Herausforderung dar. In dieser Präsentation lernst Du daher die Grundlagen der Datenvisualisierung kennen. Dazu gehört neben der Wahl der richtigen Darstellungstools auch die visuelle Aufarbeitung sowie eine anschauliche Präsentation.

Technische Voraussetzungen: MP4-tauglicher Media Player



**Materialien online von
18. Juni 9:30 Uhr
bis 16. Juli 9:30 Uhr**

Anmeldung und
Materialien auf [OPAL](#)

Überzeugend argumentieren in Wort und Schrift

Tutorial

In diesem Tutorial lernst Du Techniken kennen, die Dir dabei helfen, Stärken und Schwächen von Argumenten schnell zu erkennen und damit Argumente präziser auf den Punkt zu bringen. So kannst Du Dir Formulierungsstrategien erarbeiten, die zu einer authentischen und gut verständlichen Ausdrucksweise beitragen. Neben theoretischen Konzepten erwarten Dich Praxisübungen und Aufgaben, um Dein neues Wissen direkt anzuwenden.

Technische Voraussetzungen: PDF-Reader



Webinar

18. Juni 10:30-11:30 Uhr

Anmeldung über den [HTW-Veranstaltungs-kalender](#)

Einstiegsgehälter für Absolventen

Webinar

Anhand der aktuellen StepStone Gehaltsstudie zeigen wir, welche Gehälter Berufseinsteigern in Deutschland gezahlt werden und was im Gehaltsgespräch beachtet werden sollte. In welchen Bundesländern sind die Verdienstaussichten am besten, was sind Top- und Flop-Branchen und welche Studiengänge zahlen sich besonders aus?



Die Kunst sich selbst zu präsentieren

Webinar

18. Juni 16:00-19:00 Uhr

Anmeldung bis 11. Juni über den [HTW-Veranstaltungskalender](#)


Es ist eine Kunst, sich so zu präsentieren, dass die eigenen Stärken selbstsicher und authentisch sichtbar werden. Diese Kunst üben wir gemeinsam in einem virtuellen Workshop!

Um die eigenen Stärken herauszuarbeiten, dient uns das Wissen über die Bedeutung der Körpersprache sowie das, von Johannes Galli entwickelte, Modell „Persönlichkeit durch Rollenwechsel“.

Ziel des Workshops:

Du erfährst die sieben Leitlinien zur effektiven Präsentation und wendest diese im Workshop an! Besonderer Augenmerk wird gelegt auf Ausdrucks-, Stimm- und Sprechübungen, sich selbst so auszudrücken, dass Du authentisch und überzeugend präsentieren und Vorträge souverän halten kannst, mit Feedback für jeden Teilnehmer. Virtuell sind wir alle gut verbunden!

Technische Voraussetzung: Laptop/PC mit funktionsfähiger Kamera und Mikrofon



Excel Basics: Daten analysieren, bearbeiten und visualisieren

Tutorial

**Materialien online von
19. Juni 9:30 Uhr
bis 17. Juli 9:30 Uhr**

Anmeldung und
Materialien auf [OPAL](#)

Die am weitesten verbreitete Tabellenkalkulationssoftware Excel lässt sich universell in verschiedensten Anwendungsbereichen einsetzen – angefangen von der simplen Ein- und Ausgabenrechnung im Privathaushalt bis hin zur Analyse von Geschäftsdaten und für komplexe Berechnungen. In diesem Tutorial lernst Du grundlegende Möglichkeiten von Excel kennen und vertieft Deine Erkenntnisse anhand typischer Aufgaben des Studien- oder späteren Berufsalltags. Im Fokus stehen entsprechende, einfache Berechnungen mittels Formeln und Funktionen sowie deren grafische Aufbereitung. Für die übersichtliche Anzeige komplexer Datensätze sortieren und filtern wir diese und verwenden anschließend sowohl Pivot-Tabellen als auch Pivot-Charts für deren Darstellung. Schließlich lernst Du das Konsolidieren und Kombinieren von Daten – das heißt, wie du Daten verschiedener Excel-Tabellen in nur einer Tabelle zusammenführst. Das Tutorial richtet sich an Studierende mit Excel Kenntnissen der Level „beginner“ bis maximal „intermediate“.

Technische Voraussetzungen: MP4-tauglicher Media Player, MS Office Paket 2013 oder 2016 (kann bei Bedarf über die TU Website kostenlos heruntergeladen werden)



**Materialien online von
23. Juni 9:30 Uhr
bis 21. Juli 9:30 Uhr**

Anmeldung und
Materialien auf [OPAL](#)

Excel: Funktionen und Formeln in der Praxis anwenden

Tutorial

Mit Excel lassen sich zahlreiche Aufgaben aus dem Studien- oder späteren Berufsalltag lösen – angefangen vom einfachen Haushaltsbuch bis hin zu einem komplexen Businessplan. Bei dieser Präsentation lernst Du anhand typischer Praxisbeispiele die Arbeitsweise verschiedener Excel-Funktionen kennen: Das Verknüpfen von und das Verweisen auf Daten in mehreren Tabellen, Berechnungen von Fristen und zur Zeitauslastung, das Bearbeiten umfangreicher Texte.

Für den Fall komplexer Anforderungen lernst Du diverse Funktionen zu kombinieren oder selbst entwickelte Formeln einzusetzen. Einige Specials zum Einsatz von Diagrammen runden dieses Angebot ab. Vorkenntnisse: Das Tutorial ist auf ein „intermediate level“ ausgerichtet. Excel-Grundkenntnisse werden daher vorausgesetzt, zum Beispiel aus dem Workshop „Einstieg in Excel“.

Technische Voraussetzungen: MP4-tauglicher Media Player, MS Office Paket 2013 oder 2016 (kann bei Bedarf über die TU Website herunter geladen werden)



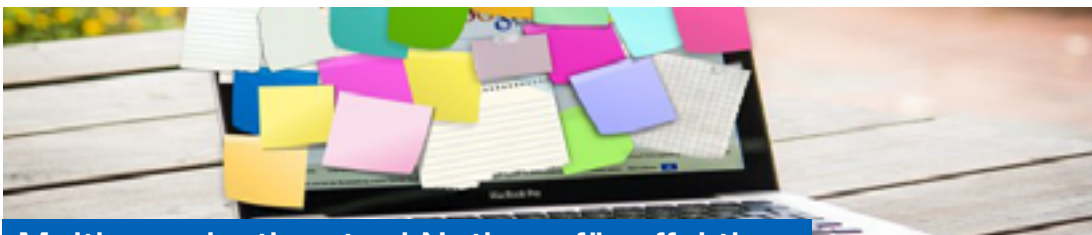
24. Juni 15:00- 18:00 Uhr

Anmeldung über den
[HTW-Veranstaltungs-
kalender](#)

Selbst- und Stressmanagement ...kombiniert mit fernöstlicher Kampfkunst

Webinar

Was haben fernöstliche Kampf- und Bewegungskünste mit Selbst- und Stressmanagement zu tun? Sehr viel, denn beide fordern zu glasklarer Haltung und Präsenz auf. Basierend auf den seit Jahrhunderten geformten Prinzipien dieser Künste wie Karate, Aikido, Kyudo, Kendo und aktueller Methoden wie BJJ und MMA werden die innere Haltung zum Annehmen von Herausforderungen, das Überwinden schier unlösbaren Aufgaben und das wahren innerer Zentrierung geformt. Thomas vermittelt eindrucksvoll Strategien und Tools zum Erreichen von persönlichen Zielen und das im Einklang mit körperlicher und psychischer Sicherheit und Gesunderhaltung.



**Materialien online von
25. Juni 9:30 Uhr
bis 23. Juli 9:30 Uhr**

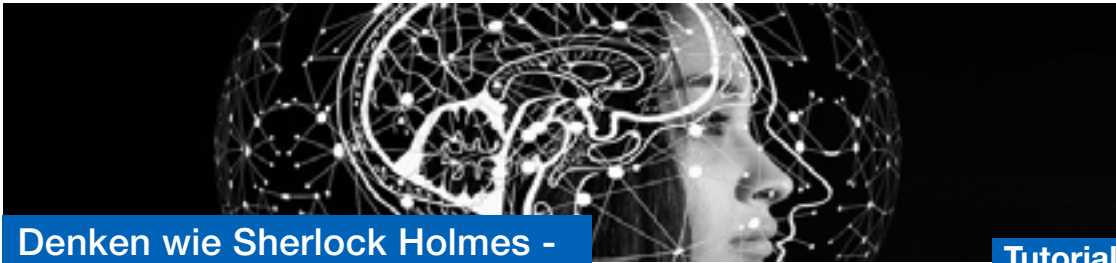
Anmeldung und
Materialien auf [OPAL](#)

Multiorganisationstool Notion - für effektives Zeitmanagement & Gedächtnistraining

Tutorial

In Zeiten von Corona und Quarantäne ist es wichtiger als je zuvor, den eigenen Alltag zu strukturieren und Systeme zu nutzen, die dabei helfen, Uni, Arbeit, Freizeit und Hobbys gut zu organisieren. Glücklicherweise gibt es für Studierende Gratiswerkzeuge, die extrem hilfreich sein können, um diese Herausforderungen zu meistern. Mein Lieblingstool ist dabei Notion, ein Notiz- und Organisationsdienst für Browser, Android, Iphone, PC und Apple, der es spielend leicht macht, das eigene Leben mit simplistischer Ästhetik klar zu strukturieren und zu ordnen. Aus Datenbanken werden im Handumdrehen Kanban-Boards, aus Vorlesungsnotizen werden per Click aufklappbare virtuelle Karteikarten, während einen weiteren Click entfernt eine andere Datenbank Dir hilft, Dich daran zu erinnern, mit welchen Freunden Du wieder einmal telefonieren könntest, um Kontakt zu halten. Melde Dich an und lerne Notion in diesem Einsteiger-Tutorial kennen!

Technische Voraussetzungen: stabile Internetverbindung mit Zugang zu Youtube, alternativ gibt es das Tutorial auch zum Anhören – dafür brauchst du einen MP3-tauglichen Media Player



Denken wie Sherlock Holmes - Gedächtnispalast für Anfänger

Tutorial

**Materialien online von
2. Juli 9:30 Uhr
bis 30. Juli 9:30 Uhr**

Anmeldung und
Materialien auf [OPAL](#)

Gedächtniskunst oder auch Mnemotechniken helfen Menschen seit jeher sich im richtigen Moment an wichtige Informationen zu erinnern. Spitznamen, Eselsbrücken und Geschichten verbinden und verknüpfen Informationen in unserem Gehirn so, dass sie erlebbar und damit leichter abrufbar werden. Der berühmteste Gedächtniskünstler ist wohl der Meisterdetektiv Sherlock Holmes, der sich praktisch alles merkt und damit jedes scheinbar unlösbare Rätsel knackt. Doch wie macht Sherlock das? Der Detektiv nutzt einen Mind Palace, eine uralte und mächtige visuelle Mnemotechnik, um sich an jedes kleinste Detail erinnern zu können. Wie das funktioniert und wie Du Deinen eigenen Gedächtnispalast kreieren kannst und dabei sogar noch Spaß hast, lernst Du in dieser Videoserie.

Technische Voraussetzungen: stabile Internetverbindung mit Zugang zu Youtube, alternativ gibt es das Tutorial auch zum Anhören – dafür brauchst Du einen MP3-tauglichen Media Player



Bye Bye Stress! Entspannungstechniken, die Du kennen solltest

Tutorial

**Materialien online von
3. Juli 9:30 Uhr
bis 31. Juli 9:30 Uhr**

Anmeldung und
Materialien auf [OPAL](#)

Kennst Du das Gefühl, wenn Dir mal wieder alles zu viel wird, weil Du online mit Arbeitsaufträgen von der Uni nur so überhäuft wirst? Wenn Du einfach die Zeit kurz anhalten möchtest, weil alles viel zu schnell geht? Gerade in diesen „Home-Uni-Zeiten“ stehen wir oft dauerhaft unter Anspannung, denn unsere Gedanken kreisen nur um die Aufgaben, die noch zu erledigen sind. Um diese Anspannung zu lösen, braucht es manchmal eine bewusste Auszeit, in der Du neue Energie schöpfen kannst. Mit gezielten Entspannungstechniken kannst Du einerseits das eigene Gedankenkarussell zur Ruhe bringen und andererseits Deinen Körper aus dem Stresszustand herausholen. In diesem Tutorial erfährst Du mehr über Stress und Du lernst unterschiedliche mentale Methoden sowie praktische Übungen kennen, die Dir dabei helfen, auch die stressigsten Situationen zu meistern. Wir stellen Dir verschiedene Tipps und Techniken vor, damit Du in diesen außergewöhnlichen Zeiten wieder neue Kraft tanken kannst. So findest Du auch wieder Zeit für die Dinge, die Dir wirklich wichtig sind.

Technische Voraussetzungen: PDF-Reader, MP3- und MP4-tauglicher Media Player