



KURSÜBERSICHT PROF. STARK ONLINE SELBSTHILFEPROGRAMM

Modul Woche 1, Tag 1

01 IHR START IN DEN KURS

Einführung und erste Grundlagen

In diesem Modul legen wir den Grundstein für Ihren Erfolg im Kurs. Sie erhalten einen umfassenden Überblick über die Kursstruktur und erfahren, wie die Fehlregulation des autonomen Nervensystems Ihre Symptome beeinflusst.

 **Ziel:** Sie wissen, wie Sie den Kurs optimal nutzen und können erste Ansätze identifizieren, den Teufelskreis der Erschöpfung zu durchbrechen und eine Veränderung einzuleiten.

Modul Woche 1, Tag 4

02 DAS STEUER ÜBERNEHMEN

Verantwortung für Ihre Gesundheit

Dieses Modul zeigt Ihnen, wie Sie aktiv die Kontrolle über Ihre Gesundheit und Ihr Leben zurückgewinnen können. Wir arbeiten daran, Ihre innere Haltung positiv zu verändern

 **Ziel:** Sie treffen bewusst und eigenverantwortlich Entscheidungen für Ihre Gesundheit und ersetzen schrittweise alte, hinderliche Gewohnheiten durch neue, positive Muster.

Modul Woche 2, Tag 8

03 DER SÄBELZAHNTIGER REFLEX

Den Stresskreislauf verstehen

In diesem Modul erfahren Sie, wie Ihr Körper auf Stress reagiert und warum dieser Reflex bei ME/CFS, LongCovid und PostVac so zentral ist. Sie lernen, wie das Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus Ihren Zustand beeinflusst.

 **Ziel:** Sie verstehen den Zusammenhang zwischen Stress Ihren Symptomen und erkennen erste Anzeichen des Stresskreislaufs.

Modul Woche 2, Tag 11

04a DEM SÄBELZAHNTIGER DIE STIRN BIETEN

Den Stresskreislauf durchbrechen

Dieses Modul vermittelt Ihnen erste Ansätze, um den „Angriff-oder-Flucht“-Mechanismus zu beruhigen und Ihr Nervensystem langfristig zu stabilisieren. Sie erfahren, wie körperliche und mentale Ausgleichsstrategien helfen, Stress effektiv zu bewältigen.

 **Ziel:** Sie können Ihre Reaktionen auf Belastungen besser kontrollieren damit den chronischen Stresskreislauf Schritt für Schritt durchbrechen.



Modul Woche 2, Tag 13

04b MENTALE REGULATIONSTECHNIKEN

Den Autopiloten bewusst steuern

In diesem Modul erfahren Sie, wie Sie durch einfache mentale Techniken Ihre Stressreaktionen gezielt beeinflussen können, um langfristig mehr Kontrolle über Ihren Zustand zu erlangen.

 **Ziel:** Sie können gezielt und bewusst mentale Bewertungen von Situationen verändern, wodurch Sie den Dauerstress reduzieren und Ihr Wohlbefinden verbessern.

Modul Woche 3, Tag 16

05 SELBSTBEOBACHTUNG

Muster erfassen

In diesem Modul lernen Sie, wie Sie Ihre körperliche, mentale und emotionale Verfassung beobachten und dokumentieren können, um Muster zu erkennen.

... mit exklusivem Prof Stark Selbstbeobachtungsbogen & Symptomtagebuch inkl. Anleitung!

 **Ziel:** Sie verstehen Ihren Zustand besser, erfassen alle Fortschritte und Veränderungen systematisch und passen Ihr Verhalten entsprechend

Modul Woche 3, Tag 21

06 RICHTIG ATMEN

Stress aktiv beeinflussen

Sie lernen einfache Atemtechniken, um körperliche Stressreaktionen zu reduzieren und das Nervensystem zu beruhigen.

... mit 6 simplen Atemübungen zur Entspannung, die Sie sofort ausprobieren können!

 **Ziel:** Sie integrieren Atemübungen in Ihren Alltag, um gezielt Spannungen abzubauen und Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Modul Woche 4, Tag 25

07 DER MORGEN- UND ABENDLEITSATZ

Rituale für mehr innere Ruhe

Dieses Modul zeigt Ihnen, wie Sie durch tägliche Leitsätze am Morgen und Abend mehr innere Ruhe finden und vor dem Schlafen leichter abschalten.

 **Ziel:** Sie etablieren wirkungsvolle Rituale, um negative Gedankenspiralen zu durchbrechen und Ihre Gedanken auf positive Inhalte zu lenken.



Modul Woche 5, Tag 29

08 DAS TIEFE TAL

Motivation in Krisenzeiten stärken

In diesem Modul lernen Sie, wie Sie trotz Rückschlägen Ihre Motivation bewahren und sich auf Ihre Fortschritte konzentrieren können.

 **Ziel:** Sie bleiben in schwierigen Phasen geduldig und selbstfürsorglich, sodass Sie langfristig auf Ihrem Genesungsweg vorankommen.

Modul Woche 6, Tag 35

09 DAS ENERGIEFASS-MODELL (ENFA)

Kraftquellen und Krafträuber

Dieses Modul führt Sie in das Energiefass-Modell ein, das Ihnen hilft, Ihre Energieressourcen besser zu verstehen und zu verwalten.

... mit exklusivem Prof Stark Arbeitsblatt zum Energiefass-Modell!

 **Ziel:** Sie identifizieren Ihre individuellen Kraftquellen und Krafträuber und stellen ein Gleichgewicht her, sodass Sie Ihre Energie optimal nutzen können.

Modul Woche 6, Tag 40

10_a DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG

Verdauung entlasten

In diesem Modul erfahren Sie, wie Ihre Ernährung Ihre Gesundheit und Genesung beeinflusst. Sie erhalten praktische Tipps, um Ihr Verdauungssystem zu entlasten und Ihre Essgewohnheiten achtsamer zu gestalten.

 **Ziel:** Sie passen Ihre Ernährung so an, dass Sie Ihre Verdauung entlastet und Ihre Energie sowie Ihr allgemeines Wohlbefinden fördert.

Modul Woche 7, Tag 42

10_b DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG

Immunsystem stärken, Entzündungen reduzieren

Sie erfahren, welche Ernährungsstrategien bei ME/CFS, LongCovid und PostVac sinnvoll sind, mit hilfreichen Empfehlungen, praktischen Tipps und Rezeptideen.

 **Ziel:** Sie passen Ihre tägliche Ernährung schrittweise an, um Ihr Immunsystem zu stärken und Entzündungen zu reduzieren.



Modul Woche 7, Tag 45

11 DEN KÖRPER BEWUSST WAHRNEHMEN

Den Körper bewusst wahrnehmen

Dieses Modul hilft Ihnen, Ihre Körperwahrnehmung zu verbessern, indem Sie einzelne Körperteile gezielt wahrnehmen.

 **Ziel:** Sie entwickeln durch regelmäßige Übung die Fähigkeit, Verspannungen (und andere Signale Ihres Körpers) frühzeitig zu erkennen und Stress abzubauen.

Modul Woche 8, Tag 49

12 BEDEUTUNG DES VAGUS-NERVES

Das Nervensystem beruhigen

Sie erfahren, welche zentrale Rolle der Vagus-Nerv (auch „Selbsteilungs-nerv“) für die körperliche Entspannung spielt.

 **Ziel:** Sie wenden Methoden an, um den Vagus-Nerv zu aktivieren und Ihr Nervensystem gezielt zu entspannen.

Modul Woche 9, Tag 55

13 PACING UND STRESSTREPPE

Die Energie besser einteilen

In diesem Modul lernen Sie, Ihren Energiehaushalt besser zu verstehen und werden in das Konzept des „Pacing“ eingeführt, also das bewusste Anpassen der Aktivitäten an die eigene Belastungsgrenze.

 **Ziel:** Sie erkennen, wie wichtig es ist, Ihre Aktivitäten an Ihre aktuelle Energiereserve anzupassen, um die eigenen Leistungsgrenzen nicht zu überschreiten.

Modul Woche 10, Tag 62

14 WIRKSAME PACING-STRATEGIEN

Effektiv mit Belastungen umgehen

Dieses Modul bietet konkrete Pacing-Strategien, die Ihnen helfen, tägliche Belastungen und Aktivitäten besser zu managen.

 **Ziel:** Sie finden die richtige Balance zwischen Aktivität und Erholung finden und nutzen spezifische Maßnahmen, um Überlastung zu vermeiden und Ihre Alltagsbewältigung zu verbessern.



Modul Woche 11, Tag 69

15 LEBENSFREUDE ZURÜCKGEWINNEN

Aktivitäten für mehr Energie und Lebensfreude

Dieses Modul zeigt Ihnen, wie Sie wieder schrittweise positive Aktivitäten in Ihren Alltag integrieren, um neue Energie und Lebensfreude zu entwickeln.

... mit umfangreicher Aktivitätenliste eingeteilt nach Schweregrad und Anstrengung!

 **Ziel:** Sie bauen gezielt wieder positive Aktivitäten in Ihren Alltag ein, ohne die Balance zwischen Aktivität und Erholung zu verlieren.

Modul Woche 12, Tag 76

16 UMFASSENDE ÜBERBLICK

Alles Wichtige auf einen Blick

Sie erhalten einen umfassenden Überblick über die wichtigsten Techniken und Methoden, die Sie im Kurs erlernt haben.

 **Ziel:** Sie können alle gelernten Techniken erfolgreich im Alltag anwenden und nutzen Ihr Wissen, um Ihre körperlichen und mentalen Prozesse langfristig zu verändern.

Modul Woche 13, Tag 83

17 STABILISIERUNG 3. MONAT

Stabilisierung und Ausblick

In diesem Modul geht es darum, wie Sie Ihre neuen Fähigkeiten festigen, Ihren Zustand dauerhaft stabilisieren und Ihre persönlichen Leistungsgrenzen behutsam erweitern.

 **Ziel:** Sie wenden das Erlernete kontinuierlich im Alltag an und lernen, auch mit Rückschlägen kompetent umzugehen.

Modul Woche 15, Tag 99

18 STABILISIERUNG 4. MONAT

Das Steuer nicht wieder loslassen

Sie werden daran erinnert, aktiv zu bleiben und die Kontrolle über Ihre Genesung nicht aus der Hand zu geben.

 **Ziel:** Sie festigen eigenverantwortlich Ihre Fortschritte und vermeiden bestmöglich, in alte Muster zurückzufallen.



Modul Woche 18, Tag 121

19 STABILISIERUNG 5. MONAT

Kontinuierliche Selbstbeobachtung

Sie erfahren, warum regelmäßige Selbstbeobachtung weiterhin essenziell für Ihren Fortschritt ist und wie Sie diese gezielt anwenden können.

 **Ziel:** Sie reflektieren selbstständig Ihre Fortschritte und nehmen bei Bedarf gezielte Anpassungen vor, um die positive Entwicklung beizubehalten.

Modul Woche 21, Tag 145

20 STABILISIERUNG 6. MONAT

Prinzipien der Energiebilanz vertiefen

Dieses Modul vertieft Ihre Kenntnisse über die Energiebilanz und zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Energieeffizienz weiterhin optimieren können.

 **Ziel:** Sie verfeinern Ihre Fähigkeiten zur Energieverwaltung und können diese gezielt einsetzen, um langfristig Ihre Belastbarkeit zu steigern.

Modul Woche 24, Tag 166

21 KURSABSCHLUSS UND AUSBLICK

Und was nun?

Im letzten Modul erhalten Sie eine Zusammenfassung des Kurses und wertvolle Empfehlungen für die kommenden Monate.

 **Ziel:** Sie haben einen klaren Plan für die Zukunft, wie Sie das Gelernte weiterhin anwenden und Ihre Genesung langfristig fördern.
