

## Anleitung zum Registrierungsprozess von ESM-Embodied Stress Management

Um zu den Audiodateien zu gelangen, ist ein zweistufiger Registrierungs- bzw. Loginprozess erforderlich.

### Registrierung

- Zuerst registrieren Sie sich auf [www.esm-stressmanagement.ch](http://www.esm-stressmanagement.ch). Dazu klicken Sie auf «Login» und dann auf «Registrieren».

The screenshot shows a registration form titled "REGISTRIEREN". It contains the following fields and elements:

- Username \***: A text input field.
- First Name \***: A text input field.
- Last Name \***: A text input field.
- E-mail Address \***: A text input field.
- Password \***: A password input field with a red border and masked characters (\*\*\*\*\*).
- Password bestätigen \***: A confirmation password input field with a red border.
- reCAPTCHA**: A checkbox labeled "Ich bin kein Roboter." with the reCAPTCHA logo and text "Datenschutzerklärung - Nutzungsbedingungen" below it.
- Buttons**: A blue "Registrieren" button and a grey "Anmelden" button.

- Füllen Sie die Felder aus. Wählen Sie ein Passwort mit mindestens 8 Zeichen, Gross- und Kleinbuchstaben. Bestätigen Sie, dass Sie kein Roboter sind und drücken Sie auf «Registrieren». Merken Sie sich die Logindaten.
- Nun sind Sie eingeloggt und werden auf Ihre (leere) Profilseite geleitet, die Sie ausfüllen können, wenn Sie möchten.
- Wenn Sie bereits ein Profil haben, loggen Sie sich mit Ihren Daten ein.

## Zugang zu den Audiodateien

- Wenn Sie eingeloggt sind, klicken Sie auf «Zum Buch», «Audio». Dann klicken Sie auf «Zum Download». Dort sehen Sie, wo Sie das Passwort im Buch nachschlagen können.

**AUDIO DOWNLOAD**

Blättern Sie zum **Micromove 8** und geben Sie das letzte Wort als Passwort ein, wenn Sie dazu aufgefordert werden.

**Audiodateien**

- Klicken Sie auf «Audiodateien» und geben Sie das Passwort im Feld ein.

**GESCHÜTZT: DOWNLOAD**

Dieser Inhalt ist passwortgeschützt. Um ihn anschauen zu können, bitte das Passwort eingeben:

**Passwort:**

**Absenden**

- Klicken Sie auf «Absenden» und die Seite mit den Audiodateien öffnet sich.

**GESCHÜTZT: DOWNLOAD**

Laden Sie hier die Audiodateien als ZIP-File herunter:

[ESM-Übungen.zip](#)

ESM-Übung 0

▶ 0:00 / 0:00 ●  🔊 ⋮

ESM-Übung 1

▶ 0:00 / 0:00 ●  🔊 ⋮

ESM-Übung 2

▶ 0:00 / 0:00 ●  🔊 ⋮

ESM-Übung 3

▶ 0:00 / 0:00 ●  🔊 ⋮

ESM-Übung 4

▶ 0:00 / 0:00 ●  🔊 ⋮

ESM-Übung 5