

**Saccidananda Yoga**

dein Tempel für Yoga und Meditation



# Anti-Stress-Arbeitsbuch

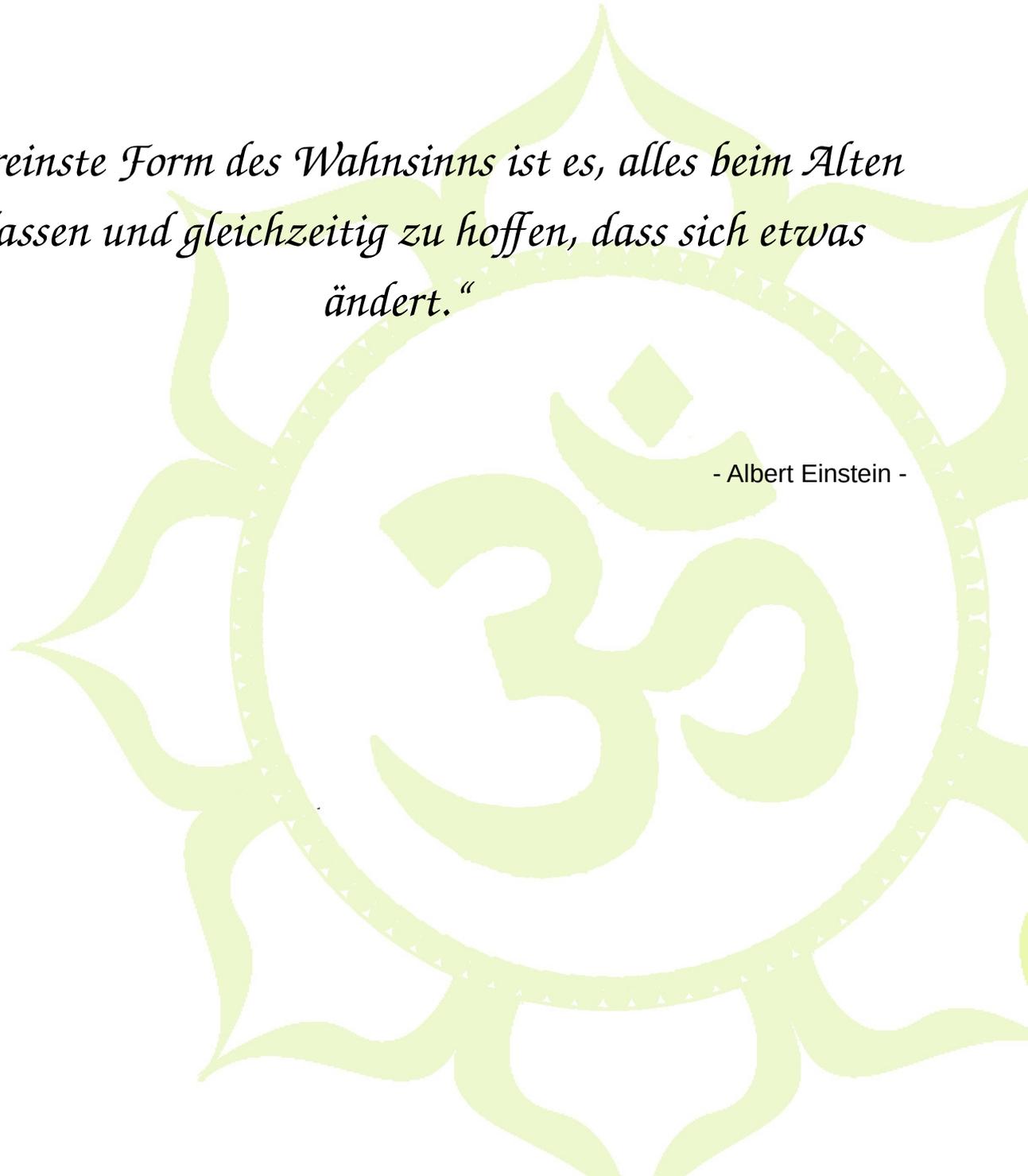
## Deep Stress Relief

Chakra-Yoga Stressmanagement  
- ganzheitlich, tiefgreifend und anhaltend -

4. Juni – 9. Juli 2023  
Tobias Scheel  
Saccidananda Yoga

*„ Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert.“*

- Albert Einstein -



## Woche 1

### - Wo stehe ich? -

#### Wie erkennst du, ob du gestresst bist?

Es gibt eine Vielzahl an Methoden, um dein aktuelles Stressniveau zu bewerten. Die folgenden Methoden können dir dabei helfen eine bessere Einschätzung deines aktuellen Stressniveaus zu erhalten. Dennoch ist es wichtig zu beachten, dass sie keinen Ersatz für eine professionelle Einschätzung oder Diagnose darstellen.

1. Die einfachste Methode ist die ehrliche Selbsteinschätzung. Welche der folgenden Symptome treffen auf dich zu?

- |   |   |
|---|---|
| 1. Häufige Kopfschmerzen                      | 26. Schlaflosigkeit, Alpträume                |
| 2. Zähneklappern, Zähneknirschen              | 27. Konzentrationsschwierigkeiten             |
| 3. Stottern und Stammeln                      | 28. Merk- und Lernschwierigkeiten             |
| 4. Zucken der Lippen und Hände                | 29. Vergesslichkeit, Konzeptlosigkeit         |
| 5. Rücken- und Genickschmerzen                | 30. Unentschlossenheit                        |
| 6. Schwindelgefühl                            | 31. Gefühle der Überlastung                   |
| 7. Halluzinationen                            | 32. Selbstmordgedanken                        |
| 8. Erröten, Schwitzen                         | 33. Gefühle der Einsamkeit und Wertlosigkeit  |
| 9. Kalte und nasse Hände und Füße             | 34. Häufige Unpünktlichkeit                   |
| 10. Trockener Mund, Schluckbeschwerden        | 35. Nervöses Verhalten                        |
| 11. Verkühlung, Infektion, Fieberblasen       | 36. Frustration und Gereiztheit               |
| 12. Ausschläge, Juckreiz, Gänsehaut           | 37. Überreaktion, auch bei nichtigen Anlässen |
| 13. Unerklärliche Allergieanfälle             | 38. Eine Zunahme von kleinen „Unfällen“       |
| 14. Sodbrennen, Brechreiz, Magenschmerzen     | 39. Zwanghaftes Verhalten                     |
| 15. Häufige Blähungen                         | 40. Verringerte Arbeitsleistung               |
| 16. Durchfall oder Verstopfung                | 41. Ausreden bei schlechten Leistungen        |
| 17. Atemnot, häufiges Seufzen                 | 42. Hastiges Sprechen, Nuscheln               |
| 18. Panikanfälle                              | 43. Unbegründete Skepsis, Abwehrreaktion      |
| 19. Schneller Puls, heftiges Herzklopfen      | 44. Kommunikationsschwierigkeiten             |
| 20. Häufiger Harndrang                        | 45. Soziale Abkehr und Isolation              |
| 21. Vermindert sexuelles Verhalten            | 46. Schwächegefühl und ständige Müdigkeit     |
| 22. Schuldgefühle, Angst und Nervosität       | 47. Selbstmedikation                          |
| 23. Häufige Wutanfälle                        | 48. Unbeabsichtigte Gewichtsab- o. -zunahme   |
| 24. Launenhaftigkeit und Depression           | 49. Steigender Alkohol- und Nikotinkonsum     |
| 25. Übermäßiger Appetit oder Appetitlosigkeit | 50. Impulsive Großeinkäufe                    |

Beachte bitte, dass die meisten der genannten Symptome auch durch andere Auslöser, Erkrankungen oder Reize ausgelöst werden können und nicht automatisch auf ein hohes Stressniveau hindeuten.

2. Auch bekannte Stresstests können deinen aktuellen Stresszustand bewerten. Der folgende Stresstest stammt von Gerd Kaluza: Stressbewältigung - Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung.

## Deep Stress Relief - Anti-Stress-Tagebuch

	stark	leicht	Kaum / gar nicht	Punkte
<b>Körperliche Warnsignale:</b>				
Herzklopfen	2	1	0	
Engegefühl in der Brust	2	1	0	
Atembeschwerden	2	1	0	
Einschlafstörungen	2	1	0	
Chronische Müdigkeit	2	1	0	
Verdauungsbeschwerden	2	1	0	
Magenschmerzen	2	1	0	
Appetitlosigkeit	2	1	0	
Sexuelle Funktionsstörungen	2	1	0	
Muskelverspannungen	2	1	0	
Kopfschmerzen	2	1	0	
Rückenschmerzen	2	1	0	
Kalte Hände/Füße	2	1	0	
Starkes Schwitzen	2	1	0	
<b>Emotionale Warnsignale:</b>				
Nervosität, innere Unruhe	2	1	0	
Gereiztheit, Ärgergefühle	2	1	0	
Abstg Gefühle, Versagensängste	2	1	0	
Unzufriedenheit/Unausgeglichenheit	2	1	0	
Lustlosigkeit (auch sexuell)	2	1	0	
Innere Leere, „ausgebrannt sein“	2	1	0	
<b>Kognitive Warnsignale:</b>				
Ständig kreisende Gedanken/Grübeleien	2	1	0	
Konzentrationsstörungen	2	1	0	
Leere im Kopf („Black out“)	2	1	0	
Tagträume	2	1	0	
Alpträume	2	1	0	
Leistungsverlust/häufige Fehler	2	1	0	
<b>Warnsignale im Verhalten:</b>				
Aggressives Verhalten gegenüber anderen, „aus der Haut fahren“	2	1	0	
Fingertrommeln, Füße scharrenb, Zittern, Zähne knirschen	2	1	0	
Schnelles Sprechen oder Stottern	2	1	0	
Andere unterbrechen, nicht zuhören können	2	1	0	
Unregelmäßig essen	2	1	0	
Konsum von Alkohol (oder Medikamenten) zur Beruhigung	2	1	0	
Private Kontaktec“schleifen lassen“	2	1	0	
Mehr Rauchen als gewünscht	2	1	0	
Weniger Sport und Bewegung als gewünscht	2	1	0	
<b>Summe:</b>				

**Auswertung:**

**0 – 10 Punkte:**

Du kannst dich über deine relativ gute gesund-heitliche Stabilität freuen. Ein Entspannungstraining wird bei dir vor allem vorbeugende Wirkung haben.

**11 – 20 Punkte:**

Die Kettenreaktionen von körperlichen und seelischen Stressreaktionen finden bei dir bereits statt. Du solltest möglichst bald damit beginnen, deine Kompetenzen zur Stressbewältigung zu erweitern.

**21 und mehr Punkte:**

Du steckst bereits tief im Teufelskreis der Verspannungen, emotionalen Belastungen und Gesundheitsstörungen. Du solltest auf jeden Fall etwas gegen deinen Stress und für mehr Gelassenheit, Ruhe und Leistungsfähigkeit tun.

Wiederhole den Test nach Ende von Deep Stress Relies und dann alle zwei bis drei Monate und vergleiche deine persönliche Einschätzung deines Stresslevels zu verschiedenen Zeitpunkten.

3. Tagebuch führen: Führe ein Stress-Tagebuch, in dem du deine täglichen Erfahrungen, Emotionen und Stressoren festhältst. Dies kann helfen, Muster und Auslöser von Stress zu erkennen und zu verstehen.

Damit du gleich damit beginnen kannst, gibt es bei Deep Stress Relief ein Anti-Stress-Tagebuch, in dem du über den Zeitraum dieses Kurses (und am besten darüber hinaus) deine täglichen Beobachtungen aufschreiben kannst. Beginn am besten gleich heute damit!

4. Gespräche mit anderen: Sprich mit Menschen in deinem Umfeld, wie Freunden, Familienmitgliedern oder Kollegen. Manchmal können andere Menschen, die deine Situation kennen, dir helfen, dein Stressniveau einzuschätzen, indem sie ihre Beobachtungen und Perspektiven teilen.

5. Stress-Skala: Erstelle eine persönliche Stress-Skala von 1 bis 10, um deinen subjektiven Stressgrad zu bewerten, wobei 1 für minimalen Stress und 10 für extremen Stress steht. Wenn du regelmäßig dein Stressniveau auf dieser Skala einschätzt, weißt du, ob dein Stresslevel langfristig sinkt, steigt oder gleich bleibt.

Wie gestresst fühlst du dich heute?

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Wenn du dich übermäßig gestresst fühlst oder Schwierigkeiten hast, mit deinem Stress umzugehen, ist es ratsam, professionelle Unterstützung von einem Arzt oder Psychologen in Anspruch zu nehmen.

### Was sind deine Stressoren?

Die Auslöser für Stress können von Person zu Person unterschiedlich sein, da jeder individuell auf verschiedene Situationen und Ereignisse reagiert. Dennoch gibt es einige häufige Stressauslöser, die bei vielen Menschen Stress verursachen können. Hier sind 20 häufige Auslöser für Stress:

1. Arbeit: Hoher Arbeitsdruck, lange Arbeitszeiten, Fristen, Konflikte am Arbeitsplatz
2. Finanzielle Probleme: Geldsorgen, Schulden, Arbeitslosigkeit, hohe Rechnungen
3. Beziehungsprobleme: Konflikte in Partnerschaften, Eheprobleme, Scheidung, familiäre Auseinandersetzungen
4. Gesundheitsproblem: Eigene Krankheit oder die eines nahestehenden Menschen, chronische Schmerzen, langfristige Behandlungen
5. Veränderungen: Umzug, berufliche Veränderungen, Verlust eines geliebten Menschen, Geburt eines Kindes
6. Überlastung: Zu viele Aufgaben, Verantwortlichkeiten oder Verpflichtungen, Zeitdruck
7. Zeitmangel: Fehlende Zeit für Erholung, Hobbys, soziale Aktivitäten oder Selbstpflege
8. Perfektionismus: Der Drang, alles perfekt machen zu wollen und hohe Erwartungen an sich selbst.
9. Mobilität und Pendeln: Langer Arbeitsweg, Verkehrsstaus, Zeitdruck beim Erreichen von Zielen
10. Ungesunde Lebensweise: Mangelnde Bewegung, schlechte Ernährung, unregelmäßiger Schlaf, übermäßiger Konsum von Koffein, Alkohol und Nikotin.
11. Soziale Isolation: Fehlende Unterstützung durch Familie oder Freunde, Einsamkeit, mangelnde soziale Interaktion.
12. Informationsüberflutung: Ständige Verfügbarkeit von Nachrichten und Informationen, ständige Erreichbarkeit, Überlastung durch digitale Medien
13. Multitasking: Das gleichzeitige Bewältigen mehrerer Aufgaben.
14. Umweltfaktoren: Lärm, überfüllte Orte, schlechte Luftqualität oder ungünstige klimatische Bedingungen.
15. Verlust der Work-Life-Balance: Mangelnde Trennung von Arbeit und Privatleben, unzureichende Freizeit oder Freizeitstress.
16. Konflikte: Streitigkeiten mit Freunden, Familienmitgliedern, Kollegen oder Vorgesetzten.
17. Unsicherheit: Zukunftsängste, berufliche Unsicherheit, finanzielle Instabilität, politische und globale Unsicherheit.
18. Anspruchsvolle Lebensphasen: Hochzeitsvorbereitungen, Familienplanung, berufliche Weiterentwicklung, Studium oder Prüfungsstress.
19. Veränderungen im sozialen Umfeld: Verlust von Freundschaften, Streitigkeiten in sozialen Kreisen oder Schwierigkeiten bei der Anpassung an neue soziale Gruppen.
20. Persönliche Erwartungen: Der Druck, bestimmten Standards oder gesellschaftlichen Erwartungen gerecht zu werden, Perfektionismus, Selbstkritik und der Wunsch, es allen recht zu machen.



**Wie reagiert dein Körper und dein Geist auf Stress?**

Denke an eine bestimmte Stresssituation aus den letzten Monaten und gehe gedanklich deinen Körper Schritt für Schritt durch. Welche Anzeichen zeigt dir dein Körper, dass er gestresst ist?

- Gibt es Verspannungen in deinen Schultern oder im Nacken?
- Beißt du häufig angestrengt deine Zähne zusammen?
- Spürst du eine Enge in der Brust und fällt dir das Atmen schwer?
- Leidest du unter Kopfschmerzen und kreisen deine Gedanken endlos, wenn du abends im Bett liegst und eigentlich schlafen möchtest?
- Vielleicht hast du auch Magenschmerzen und dein Bauch verkrampft sich bereits, wenn du an stressige Situationen denkst.

Richte deine Aufmerksamkeit auch auf deine Gefühle: Wie äußert sich Stress emotional?

- Bist du gereizt und explodierst bei der kleinsten Sache plötzlich?
- Steht deine Reaktion in keinerlei Verhältnis zu deinem normalen Verhalten?
- Kannst du dich nicht mehr über Dinge freuen, die dich normalerweise begeistert haben, weil du gedanklich ganz woanders bist?

Notiere, wie sich Stress bei dir im Körper und emotional zeigt! Untersuche möglicherweise genauer, ob bestimmte Symptome früher oder später auftreten. Betrachte es wie eine orange oder rote Ampel: Was sind die ersten Anzeichen für Stress, was tritt auf, wenn du ein mittleres Stressniveau hast und wann merkst du, dass nichts mehr geht?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Was geht in dir vor, das deinen Stress noch vergrößert?**

Was sind mögliche Faktoren, die deinen Stress verstärken können?

- Vielleicht bist du sehr ungeduldig und kannst nicht abwarten, bis deine Kinder nach 15 Minuten endlich ihren Rucksack gepackt haben.
- Oder fällt es dir schwer, nein zu sagen, wenn dich jemand um einen Gefallen bittet? Du möchtest es allen Recht machen und von allen gemocht werden.
- Du strebst nach Perfektion und verbringst daher manchmal eine gefühlte Ewigkeit damit, an Details herumzufeilen. Dies erhöht Stress, da du dann unter Zeitdruck gerätst.
- Du möchtest keineswegs schwach wirken und erlaubst es dir daher nicht, um Hilfe zu bitten oder Unterstützung zu suchen.
- Vielleicht ärgerst du dich darüber, dass dein Chef/deine Freundin/... nicht endlich erkennen will, dass ... (füge hier etwas ein, das dir unmöglich erscheint).

Reflektiere, was typisch für dich ist: Wie schaffst du es, dir selbst Stress zu bereiten?

Wie gelingt es dir, den bereits vorhandenen äußeren Stress noch weiter zu verstärken?

Notiere, was sich in Stresssituationen antreibt und deinen Stress erhöht. Beobachte dich auch in den kommenden Tagen. Möglicherweise fällt dir noch etwas ein, das du zuvor nicht in Betracht gezogen hast.

(Bitte verurteile dich nicht dafür. Nimm eher die Haltung eines neugierigen Forschers ein, der ein Phänomen genau untersucht.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Der Stress, der im Kopf entsteht

### Welche Glaubenssätze zu den Themen Leistung, Stress, „Müssen“ und „Durchziehen“ hast du?

Wie bereits oben geschrieben, gibt es äußere und innere Stressoren. Äußere Stressoren sind alle jene, die von der Umwelt auf uns einwirken, wie Termindruck, viel Arbeit, Konflikte, Arbeitsplatzverlust oder der Tod eines geliebten Menschen.

Innere Stressoren sind Stress verstärkende Charakterzüge, Gedanken, Normen und Verhaltensweisen, zum Beispiel, wenn wir uns selbst unter Druck setzen oder sehr streng mit uns selbst sind.

Die meisten Charakterzüge, Normen und Verhaltensweisen haben ihren Ursprung in Glaubenssätzen. Glaubenssätze sind Überzeugungen und somit Sollwerte in unserem Denken und Handeln. Sie sind meist sehr alt und wirken im Verborgenen bzw. hinter den bewussten Gedanken. Ihren Ursprung haben sie oft in unserer Erziehung und in sozialen Normen, die wir schon als Kind verinnerlichen. Später kommen noch eigene Ziele und erlernte Lösungen auf externe Anforderungen und Probleme dazu.

Im Prinzip helfen dir Glaubenssätze, dich durch herausfordernde Situationen zu leiten, damit du dieses Mal besser und mit weniger Schmerz durch die Situation gehen kannst. Das Problem ist, dass sie uns meist nicht bewusst sind, so dass wir sie nicht hinterfragen, dass wir sie unbewusst übersteigern, so dass sie uns auch in Situationen lenken, in denen sie gar nicht angebracht sind. So werden Glaubenssätze zu Charakterzügen.

Es gibt unzählige Glaubenssätze, die in allen möglichen Bereichen deines Lebens wirken. Viele Glaubenssätze erkennst du an Verallgemeinerungen (Ich habe IMMER Pech, ALLE Männer sind Schweine, Mich nimmt NIE jemand ernst) oder es gibt sie auch als Sprichwort (Schuster, bleib bei deinen Leisten; Ein Indianer kennt keinen Schmerz; Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr)

Da es bei uns heute um Stress geht, habe ich ein paar typischen Glaubenssätze zum Thema Stress, Leistung, Müssen und Durchziehen zusammengestellt:

- Wenn man nur genug will, schafft man es auch.
- Ohne Fleiß keinen Preis.
- Ich bin nicht (gut) genug.
- Ich darf nicht nein sagen.
- Keiner liebt mich.
- Wenn ich es nicht mache, macht es keiner.
- Ich muss eine gute Mutter (ein guter Vater) sein.
- Im Leben bekommt man nichts geschenkt.
- Das Leben ist schwer/kein Ponyhof.
- Ich darf keine Fehler machen.
- Am liebsten mache ich alles selbst.
- Wenn ich es nicht selbst tue wird es scheiße.
- Auf andere kann man sich nicht verlassen.

Die meisten Stress- und Leistungs-Glaubenssätze lassen sich in fünf Themen aufteilen. Mit dem folgenden Test kannst du herausfinden, welche dieser fünf Themen bei dir besonders stark ausgeprägt sind.

## Deep Stress Relief - Anti-Stress-Tagebuch

	trifft voll zu	trifft ziemlich zu	trifft etwas zu	trifft nicht zu
1 Am liebsten mache ich alles selbst.	3	2	1	0
2 Aufgeben kommt für mich niemals in Frage.	3	2	1	0
3 Es ist entsetzlich, wenn etwas nicht so läuft, wie ich will oder geplant habe.	3	2	1	0
4 Ich muss unter allen Umständen durchhalten.	3	2	1	0
5 Wenn ich mich wirklich anstrengte, dann schaffe ich es.	3	2	1	0
6 Es ist nicht akzeptabel, wenn ich eine Arbeit nicht schaffe oder einen Termin nicht einhalte.	3	2	1	0
7 Ich muss den Druck (Angst, Schmerzen usw.) auf jeden Fall aushalten.	3	2	1	0
8 Ich muss immer für meinen Betrieb da sein.	3	2	1	0
9 Man muss wirklich hart gegen sich selbst sein.	3	2	1	0
10 Es ist wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe.	3	2	1	0
11 Ich will die anderen nicht enttäuschen.	3	2	1	0
12 Es gibt nichts Schlimmeres als Fehler zu machen.	3	2	1	0
13 Auf mich muss 100%iger Verlass sein.	3	2	1	0
14 Es ist schrecklich, wenn andere mir böse sind.	3	2	1	0
15 Starke Menschen brauchen keine Hilfe.	3	2	1	0
16 Ich will mit allen Leuten gut auskommen.	3	2	1	0
17 Es ist schlimm, wenn andere mich kritisieren.	3	2	1	0
18 Wenn ich mich auf andere verlasse, bin ich verlassen.	3	2	1	0
19 Es ist wichtig, dass alle mich mögen.	3	2	1	0
20 Bei Entscheidungen muss ich mir 100% sicher sein.	3	2	1	0
21 Ich muss ständig daran denken, was alles passieren könnte.	3	2	1	0
22 Ohne mich geht es nicht.	3	2	1	0
23 Ich muss immer alles richtig machen.	3	2	1	0
24 Es ist schrecklich, auf andere angewiesen zu sein.	3	2	1	0
25 Es ist furchtbar, wenn ich nicht weiß, was auf mich zukommt.	3	2	1	0

- |  |                |
|--|----------------|
| 1. Addiere deine Punkte zu den Gedanken 6,8,12,13 und 23:      | Thema 1: ..... |
| 2. Addiere deine Punkte zu den Gedanken 11, 14, 16, 17 und 19: | Thema 2: ..... |
| 3. Addiere deine Punkte zu den Gedanken 1, 15, 18, 22 und 24:  | Thema 3: ..... |
| 4. Addiere deine Punkte zu den Gedanken 3, 10, 20, 21 und 25:  | Thema 4: ..... |
| 5. Addiere deine Punkte zu den Gedanken 2, 4, 5, 7 und 9:      | Thema 5: ..... |

Übertrage die errechneten Werte 1 bis 5 in die Skalen:

Thema 1: Sei perfekt!	1...2...3...4...5...6...7...8...9...10...11...12...13...14...15
Thema 2: Sei beliebt!	1...2...3...4...5...6...7...8...9...10...11...12...13...14...15
Thema 3: Sei unabhängig!	1...2...3...4...5...6...7...8...9...10...11...12...13...14...15
Thema 4: Behalte Kontrolle!	1...2...3...4...5...6...7...8...9...10...11...12...13...14...15
Thema 5: Halte durch!	1...2...3...4...5...6...7...8...9...10...11...12...13...14...15

(aus Gerd Kaluza: Stressbewältigung - Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung)

Alle Stressverstärkenden Glaubenssätze haben Vor- und Nachteile. Zum Beispiel können sie dir helfen, Aufgaben effektiv und innerhalb einer Frist abzuarbeiten. Gleichzeitig können sie dazu führen, dass du wenig Pausen machst und dir zu viel zumutest.

Daher ist es wichtig, zu hinterfragen, ob der Glaubenssatz tatsächlich in der jeweiligen Situation hilfreich ist. Da Glaubenssätze normalerweise unbewusst ablaufen und deine Handlungen beeinflussen, ohne dass du eine Möglichkeit hast, einzugreifen, erarbeitest du dir durch das Erkennen deiner Glaubenssätze Freiheit und mehr Handlungsoptionen.

### **Glaubenssätze entkräften und dich auf Gelassenheit programmieren**

Als erstes stellst du deine Glaubenssätze auf den Prüfstand, indem du dich fragst, ob er wahr ist. Nimm deine drei größten Glaubenssätze und frage dich:

- Ist das wirklich wahr? Stimmt das definitiv?
- Gab es mal Situationen (bei mir oder anderen), in denen das nicht so war?
- Gilt diese Meinung nur für mich oder auch für andere Menschen?
- Was widerspricht dieser Annahme?
- Gibt es Menschen, die das anders sehen? Und sind diese Menschen dann trotzdem okay?

Nimm dir am besten jetzt gleich Zeit und beantworte die Fragen ganz konkret und ausführlich zu.

Glaubenssatz 1: .....

.....

Analyse des Glaubenssatzes: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Glaubenssatz 2: .....

.....

Analyse des Glaubenssatzes: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Glaubenssatz 3: .....

.....

Analyse des Glaubenssatzes: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Deep Stress Relief - Anti-Stress-Tagebuch

Glaubenssatz 2: .....

.....

Gute Gründe gegen den Glaubenssatz: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Glaubenssatz 3: .....

.....

Gute Gründe gegen den Glaubenssatz: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Im letzten Schritt ersetzt du die stressverstärkenden Glaubenssätze durch positive Glaubenssätze und förderliche Einstellungen (Affirmationen). Im Folgendem findest du einige Vorschläge, wie du die Glaubenssätze, die hinter den fünf Themen stehen, ersetzen kannst. Noch besser ist es allerdings, wenn du eigene Sätze findest:

### Sei perfekt!

- Auch ich darf Fehler machen.
- Aus Fehlern werde ich klug.
- Gut/brauchbar/80% ist oft gut genug.
- Ich bin ok trotz Fehlern.
- Weniger ist manchmal mehr.
- So gut wie möglich, so gut wie nötig.
- Ab und zu lasse ich fünf gerade sein.
- Ich gebe mein Bestes und achte auf mich.
- Ich unterscheide zwischen wichtig und unwichtig.

### Sei beliebt!

- Ich darf NEIN sagen.
- Ich achte auf meine Grenzen/meine Bedürfnisse.
- Ich Sorge auch für mich.
- Ich darf andere enttäuschen.
- Ich kann/will/muss es nicht allen recht machen.
- Ich darf anecken.
- Ich darf kritisieren/meine Meinung sagen.
- Ich darf kritisiert werden.

### Sei unabhängig!

- Ich darf auch mal Schwäche zeigen.
- Schwächen sind menschlich.
- Ich darf um Hilfe/Unterstützung bitten.
- Es gibt Hilfe/Unterstützung für mich.
- Ich gebe anderen die Chance, mich zu unterstützen.
- Ich darf mich auf andere verlassen/anderen vertrauen.
- Ich lasse mich unterstützen/mir helfen.
- Ich darf/kann delegieren.
- Ich darf meine Gefühle zeigen.
- Ich darf mich anlehnen.

### Behalte die Kontrolle!

- Ich darf loslassen.
- Risiko/Unsicherheit gehört dazu.
- Ich darf ein Risiko eingehen.
- Ich traue mich.
- Ich kann/darf entscheiden für jetzt.
- Mut tut gut.
- Ich kann Entscheidungen korrigieren.
- Ich kann/darf spontan sein.
- Ich kann/darf auf meinen Bauch vertrauen.
- Ich bleibe gelassen, auch, wenn ich nicht weiß, was kommt.
- No risk, no fun!

Halte durch!

- Ich Sorge für mich.
- Ich pass auf mich auf.
- Ich darf mich ausruhen/entspannen.
- Ich darf es mir leicht machen.
- Ich darf loslassen.
- Ich darf aufgeben.
- Ich habe Grenzen und das ist gut.

Deine Glaubenssätze verändern sich nicht über Nacht. Immerhin wirken sie meist schon seit Jahrzehnten und die mit ihnen verbundenen Charakterzüge und Verhaltensweisen sind oft tief verwurzelt (nach dem Motto: Was soll mein Mann sagen, wenn ich das jetzt anders mache?)

Bewusstmachung, Analyse, Entkräftigung mittels deiner guten Gründe und das beständige Wiederholen von entgegengesetzte Affirmationen sind dabei der Schlüssel. Versuche mindestens zweimal am Tag für 3 – 5 Minuten deine Affirmation zu wiederholen:

- in der Meditation
- unter der Dusche
- beim Gehen oder Laufen
- mit einer Tasse Tee
- Auf der Toilette

Entweder du baust Affirmationen in deine Morgen- bzw. Abendroutine ein oder du suchst dir Ankerpunkte während des Tages, schreibst Zettel und klebst sie dorthin, wo du etwas Zeit hast, deine Glaubenssätze aufzulösen oder stellst dir einen Wecker, um dich an deine Affirmation zu erinnern.

Also, sei achtsam in den nächsten Wochen, Monaten und Jahren. Achte auf deine Worte und Gedanken und versuche dich regelmäßig dabei zu erwischen, wie du einen stressverstärkenden Glaubenssatz denkst. Und dann lächle in dich hinein und denke andersherum. Denke positiv! Sage dir deine Affirmation auf und stärke dich selbst.

## Die Entspannungstechniken der 1. Woche

### Yoga Nidra

Yoga Nidra ist eine einfache und effektive Entspannungstechnik, die von jedem Menschen praktiziert werden kann. Es ist eine Tiefenentspannung, die dem Geist hilft, nach innen zu gehen und auf diese Weise zu entspannen.

Das Wort Nidra bedeutet „Schlaf“ in der Bedeutung von „bewusstes Schlafen“. Yoga Nidra ist also der bewusste Schlaf des Yoga.

Es wird in der Regel in Shavasana, der Rückenentspannungshaltung, geübt. Das Praktizieren im Sitzen ist auch möglich und hat den Vorteil, dass man dabei kaum einschläft. Die wichtigste Regel bei Yoga Nidra ist, nicht einzuschlafen. Bleibe während des gesamten Übens achtsam und wach!

Empfohlen wird einmal täglich zu üben, anfangs mit Anleitung, später allein. Man kann auch einen Vorsatz (Sankalpa) mit in Yoga Nidra aufnehmen.

Mit Yoga Nidra wird die Fähigkeit zur Gelassenheit und Entspannung trainiert, so dass man dadurch mehr Ruhe und Kraft erfährt.

### Gegenläufiger Atem

Der Gegenläufige Atem ist eine Übung, die sehr viel Konzentration erfordert und die deshalb den Geist aus seinen gewohnten Gedankenschleifen und Grübeleien befreit. Außerdem schafft sie eine Einheit aus Körper, Atem und Geist, was als sehr entspannend und wohltuend empfunden wird.

Geübt werden kann im Liegen oder im Sitzen. Versuche während der gesamten Übung konzentriert zu bleiben und mit dem Körper und dem Geist gegenläufig zu atmen.

### Stillpoints

Stillpoints sind gar keine wirkliche Technik. Es ist vielmehr die Abwesenheit einer Technik. Unsere ganze Welt ist so konzipiert, dass die Richtung fast immer von Außen nach Innen gerichtet ist. Viel wertvoller ist es jedoch, sich einfach mal hinzusetzen, die Augen zu schließen, vielleicht eine Hand auf das Herz zu legen und nach Innen zu lauschen.

Such dir einen bequemen Platz, schließe deine Augen oder schau aus dem Fenster in die Natur, wenn vorhanden, oder in eine Kerze. Mach einfach mal nichts! Versuch nicht einmal, den Geist still werden zu lassen. Lausche dir einfach. Was bewegt dich? Welche Gefühle kannst du wahrnehmen? Vielleicht hast du eine Frage, über die du kontemplieren möchtest?

Zu Beginn kann dieses Ritual eine Herausforderung sein, weil du entweder müde wirst oder weil du deine innere Unruhe deutlicher spürst. Nimm es einfach wahr und halte ein paar Minuten durch. Wenn du das jeden Tag tust, gewöhnt sich dein System daran und wird stiller. Manchmal wirst du einfach nur so sitzen, ohne dass etwas Nennenswertes geschieht, doch immer öfter wird deine Seele diesen Freiraum nutzen, um dir wichtige Botschaften mitzuteilen.

## **Meditation**

Meditation ist eine mittlerweile weit verbreitete Form der Entspannung und Regeneration. Es gibt unzählige Formen der Meditation, die aber im Grunde immer versuchen, den ununterbrochenen Gedankenstrom zu beruhigen und im Extremfall sogar zur Ruhe bringen zu lassen. Dadurch spürt man einen Zustand tiefer innerer Ruhe und Stille. Um dorthin zu kommen wird der Geist auf einen Konzentrationsgegenstand gerichtet (Atem, Mantras, Chakren, Gegenstände, Visualisierungen).

Durch regelmäßiges und gleichförmiges Üben können tiefe Versenkungszustände erreicht werden. Dabei ist der Erfolg abhängig von der Regelmäßigkeit und der Fähigkeit, den Geist immer wieder zum Konzentrationsgegenstand zurückführen zu können.

Bei Stress helfen schon kurze Meditationen von fünf bis acht Minuten Länge. Je häufiger man meditiert, desto schneller lassen sich tiefe Entspannungszustände erreichen. Meditation sollte in jeden Anti-Stress Erste-Hilfe-Koffer vorhanden sein.

## Tagesresumee - 5. Juni 2023

Was hat dich heute gestresst?

.....  
.....  
.....  
.....

Konntest du Glaubenssätze erkennen, die dazu geführt haben, dass du mehr Stress empfunden hast, als nötig gewesen wäre?

.....  
.....  
.....  
.....

Hast du gezielt etwas gegen deinen Stress unternommen? (Was, in welcher Situation? Hat es geholfen?)

.....  
.....  
.....  
.....

Was könntest du das nächste Mal in ähnlichen Situationen anders machen, um besser mit diesen Stressoren umgehen zu können?

.....  
.....  
.....  
.....

## Anti-Stress-Routine - 5. Juni 2023

Hast du heute deine Anti-Stress-Routine durchgeführt?

Ja – Welche? .....

Nein – Warum nicht? .....

.....

Wann hast du sie durchgeführt?

.....

.....

Wie hast du dich danach gefühlt?

.....

.....

Wie motiviert warst du, die Übung durchzuführen?

.....

.....

Ist dir die Übung leicht gefallen?

Ja – .....

Nein – Warum nicht? .....

.....

Glaubst du, dass die Übung für deinen persönlichen Anti-Stress-Werkzeugkoffer geeignet sein könnte?

.....

.....

## Tagesresumee - 6. Juni 2023

Was hat dich heute gestresst?

.....  
.....  
.....  
.....

Konntest du Glaubenssätze erkennen, die dazu geführt haben, dass du mehr Stress empfunden hast, als nötig gewesen wäre?

.....  
.....  
.....  
.....

Hast du gezielt etwas gegen deinen Stress unternommen? (Was, in welcher Situation? Hat es geholfen?)

.....  
.....  
.....  
.....

Was könntest du das nächste Mal in ähnlichen Situationen anders machen, um besser mit diesen Stressoren umgehen zu können?

.....  
.....  
.....  
.....

## Anti-Stress-Routine - 6. Juni 2023

Hast du heute deine Anti-Stress-Routine durchgeführt?

Ja – Welche? .....

Nein – Warum nicht? .....

.....

Wann hast du sie durchgeführt?

.....

.....

Wie hast du dich danach gefühlt?

.....

.....

Wie motiviert warst du, die Übung durchzuführen?

.....

.....

Ist dir die Übung leicht gefallen?

Ja – .....

Nein – Warum nicht? .....

.....

Glaubst du, dass die Übung für deinen persönlichen Anti-Stress-Werkzeugkoffer geeignet sein könnte?

.....

.....

## Tagesresumee - 7. Juni 2023

Was hat dich heute gestresst?

.....  
.....  
.....  
.....

Konntest du Glaubenssätze erkennen, die dazu geführt haben, dass du mehr Stress empfunden hast, als nötig gewesen wäre?

.....  
.....  
.....  
.....

Hast du gezielt etwas gegen deinen Stress unternommen? (Was, in welcher Situation? Hat es geholfen?)

.....  
.....  
.....  
.....

Was könntest du das nächste Mal in ähnlichen Situationen anders machen, um besser mit diesen Stressoren umgehen zu können?

.....  
.....  
.....  
.....

## Anti-Stress-Routine - 7. Juni 2023

Hast du heute deine Anti-Stress-Routine durchgeführt?

Ja – Welche? .....

Nein – Warum nicht? .....

.....

Wann hast du sie durchgeführt?

.....

.....

Wie hast du dich danach gefühlt?

.....

.....

Wie motiviert warst du, die Übung durchzuführen?

.....

.....

Ist dir die Übung leicht gefallen?

Ja – .....

Nein – Warum nicht? .....

.....

Glaubst du, dass die Übung für deinen persönlichen Anti-Stress-Werkzeugkoffer geeignet sein könnte?

.....

.....

## Tagesresumee - 8. Juni 2023

Was hat dich heute gestresst?

.....

.....

.....

.....

Konntest du Glaubenssätze erkennen, die dazu geführt haben, dass du mehr Stress empfunden hast, als nötig gewesen wäre?

.....

.....

.....

.....

Hast du gezielt etwas gegen deinen Stress unternommen? (Was, in welcher Situation? Hat es geholfen?)

.....

.....

.....

.....

Was könntest du das nächste Mal in ähnlichen Situationen anders machen, um besser mit diesen Stressoren umgehen zu können?

.....

.....

.....

.....

## Anti-Stress-Routine - 8. Juni 2023

Hast du heute deine Anti-Stress-Routine durchgeführt?

Ja – Welche? .....

Nein – Warum nicht? .....

.....

Wann hast du sie durchgeführt?

.....

.....

Wie hast du dich danach gefühlt?

.....

.....

Wie motiviert warst du, die Übung durchzuführen?

.....

.....

Ist dir die Übung leicht gefallen?

Ja – .....

Nein – Warum nicht? .....

.....

Glaubst du, dass die Übung für deinen persönlichen Anti-Stress-Werkzeugkoffer geeignet sein könnte?

.....

.....

## Tagesresumee - 9. Juni 2023

Was hat dich heute gestresst?

.....

.....

.....

.....

Konntest du Glaubenssätze erkennen, die dazu geführt haben, dass du mehr Stress empfunden hast, als nötig gewesen wäre?

.....

.....

.....

.....

Hast du gezielt etwas gegen deinen Stress unternommen? (Was, in welcher Situation? Hat es geholfen?)

.....

.....

.....

.....

Was könntest du das nächste Mal in ähnlichen Situationen anders machen, um besser mit diesen Stressoren umgehen zu können?

.....

.....

.....

.....

## Anti-Stress-Routine - 9. Juni 2023

Hast du heute deine Anti-Stress-Routine durchgeführt?

Ja – Welche? .....

Nein – Warum nicht? .....

.....

Wann hast du sie durchgeführt?

.....

.....

Wie hast du dich danach gefühlt?

.....

.....

Wie motiviert warst du, die Übung durchzuführen?

.....

.....

Ist dir die Übung leicht gefallen?

Ja – .....

Nein – Warum nicht? .....

.....

Glaubst du, dass die Übung für deinen persönlichen Anti-Stress-Werkzeugkoffer geeignet sein könnte?

.....

.....

## Tagesresumee - 10. Juni 2023

Was hat dich heute gestresst?

.....  
.....  
.....  
.....

Konntest du Glaubenssätze erkennen, die dazu geführt haben, dass du mehr Stress empfunden hast, als nötig gewesen wäre?

.....  
.....  
.....  
.....

Hast du gezielt etwas gegen deinen Stress unternommen? (Was, in welcher Situation? Hat es geholfen?)

.....  
.....  
.....  
.....

Was könntest du das nächste Mal in ähnlichen Situationen anders machen, um besser mit diesen Stressoren umgehen zu können?

.....  
.....  
.....  
.....

## Anti-Stress-Routine - 10. Juni 2023

Hast du heute deine Anti-Stress-Routine durchgeführt?

Ja – Welche? .....

Nein – Warum nicht? .....

.....

Wann hast du sie durchgeführt?

.....

.....

Wie hast du dich danach gefühlt?

.....

.....

Wie motiviert warst du, die Übung durchzuführen?

.....

.....

Ist dir die Übung leicht gefallen?

Ja – .....

Nein – Warum nicht? .....

.....

Glaubst du, dass die Übung für deinen persönlichen Anti-Stress-Werkzeugkoffer geeignet sein könnte?

.....

.....

## Tagesresumee - 11. Juni 2023

Was hat dich heute gestresst?

.....  
.....  
.....  
.....

Konntest du Glaubenssätze erkennen, die dazu geführt haben, dass du mehr Stress empfunden hast, als nötig gewesen wäre?

.....  
.....  
.....  
.....

Hast du gezielt etwas gegen deinen Stress unternommen? (Was, in welcher Situation? Hat es geholfen?)

.....  
.....  
.....  
.....

Was könntest du das nächste Mal in ähnlichen Situationen anders machen, um besser mit diesen Stressoren umgehen zu können?

.....  
.....  
.....  
.....

## Anti-Stress-Routine - 11. Juni 2023

Hast du heute deine Anti-Stress-Routine durchgeführt?

Ja – Welche? .....

Nein – Warum nicht? .....

.....

Wann hast du sie durchgeführt?

.....

.....

Wie hast du dich danach gefühlt?

.....

.....

Wie motiviert warst du, die Übung durchzuführen?

.....

.....

Ist dir die Übung leicht gefallen?

Ja – .....

Nein – Warum nicht? .....

.....

Glaubst du, dass die Übung für deinen persönlichen Anti-Stress-Werkzeugkoffer geeignet sein könnte?

.....

.....