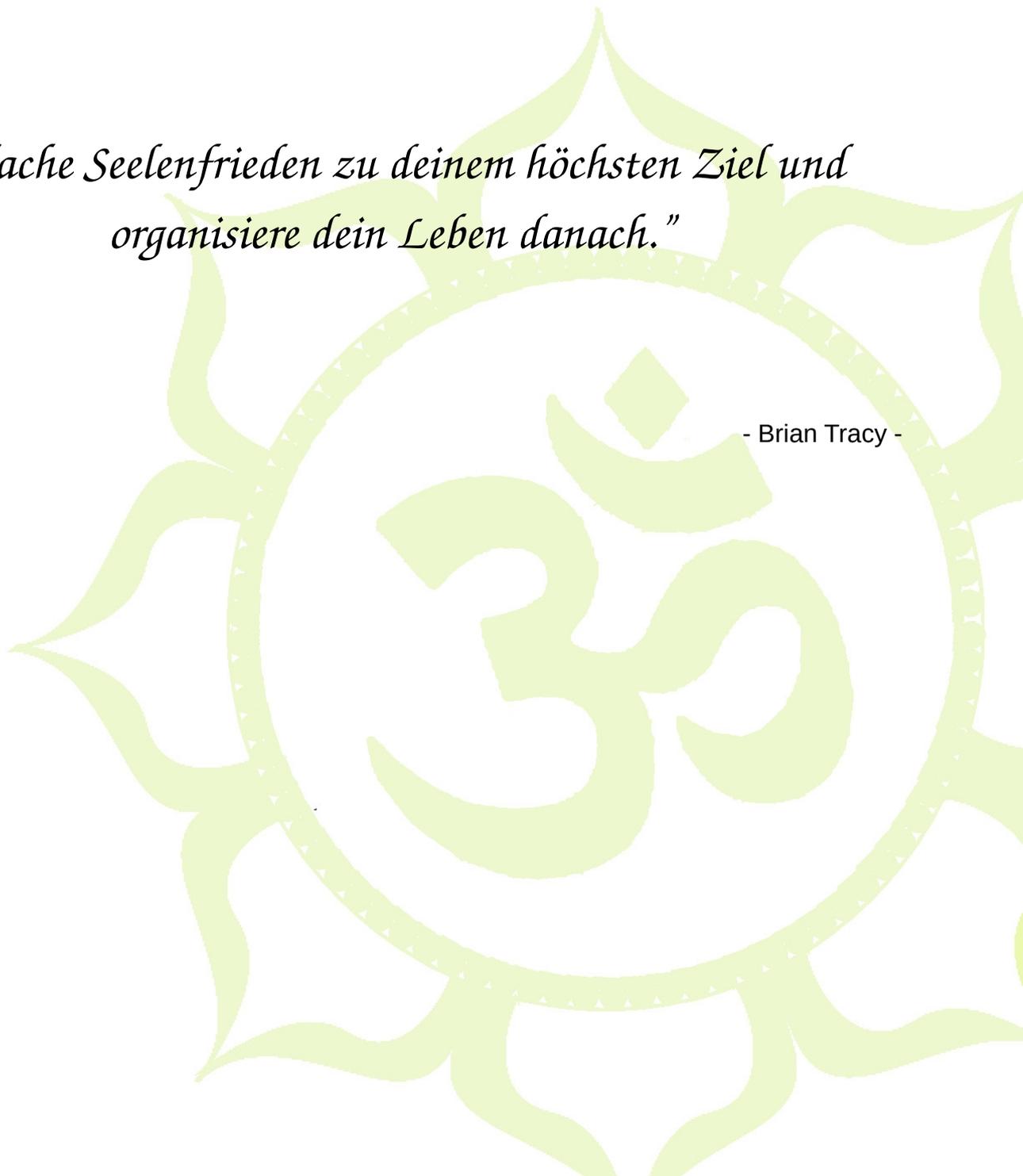


*„Mache Seelenfrieden zu deinem höchsten Ziel und
organisiere dein Leben danach.“*

- Brian Tracy -



Woche 6 – Ein ganzheitlich stressfreies Leben?

Betrachte zehn Punkte für ein ganzheitliches Stressmanagement aus dem Skript. Was könntest du noch verändern oder anpassen, um langfristig stressfreier zu Leben. Diese Anpassungen sollten dich natürlich selbst nicht stressen oder überfordern.

Und dann fälle eine Entscheidung!

1. Konzentration auf das Hier und Jetzt:

Wie gut erfüllst du diesen Punkt?

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

Was könntest du tun, um bei diesem Punkt noch etwas besser zu werden?

.....

.....

.....

.....

2. Loslösung von der Meinung anderer:

Wie gut erfüllst du diesen Punkt?

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

Was könntest du tun, um bei diesem Punkt noch etwas besser zu werden?

.....

.....

.....

.....

3. Soziale Zugewandtheit:

Wie gut erfüllst du diesen Punkt?

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

Was könntest du tun, um bei diesem Punkt noch etwas besser zu werden?

.....

.....

.....

.....

4. Einfachheit:

Wie gut erfüllst du diesen Punkt?

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

Was könntest du tun, um bei diesem Punkt noch etwas besser zu werden?

.....

.....

.....

.....

5. Bewusste Anpassung an die schnelllebige Gesellschaft:

Wie gut erfüllst du diesen Punkt?

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

Was könntest du tun, um bei diesem Punkt noch etwas besser zu werden?

.....

.....

.....

.....

6. Zeit für sich selbst schaffen:

Wie gut erfüllst du diesen Punkt?

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

Was könntest du tun, um bei diesem Punkt noch etwas besser zu werden?

.....

.....

.....

.....

7. Körperliche Bewegung:

Wie gut erfüllst du diesen Punkt?

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

Was könntest du tun, um bei diesem Punkt noch etwas besser zu werden?

.....

.....

.....

.....

8. Stressauslöser identifizieren und bewältigen:

Wie gut erfüllst du diesen Punkt?

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

Was könntest du tun, um bei diesem Punkt noch etwas besser zu werden?

.....

.....

.....

.....

9. Achtsame Ernährung:

Wie gut erfüllst du diesen Punkt?

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

Was könntest du tun, um bei diesem Punkt noch etwas besser zu werden?

.....

.....

.....

.....

10. Schlafhygiene:

Wie gut erfüllst du diesen Punkt?

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

Was könntest du tun, um bei diesem Punkt noch etwas besser zu werden?

.....

.....

.....

.....

Die Entspannungstechniken der 6. Woche

Autogenes Training

Im Autogenen Training wird die Aufmerksamkeit von unseren Alltagsgedanken weg auf unsere Körperempfindungen gelenkt. Wir spüren z.B. den rechten Arm und vergegenwärtigen uns das Erlebnis von angenehmer Schwere und Wärme, wie wir es nach körperlichen Anstrengungen kennen. Das Autogene Training leitet den Übenden dazu an, mit Hilfe verschiedener Formeln die Aufmerksamkeit auf das Erleben von Entspannungsempfindungen wie Schwere, Wärme, Ruhe, ruhigem gleichmäßigen Puls, angenehm warmen Strömen in der Magengegend und Kühle auf der Stirn zu konzentrieren.

Wechselatmung mit Atemhalten

Mit dieser Variante der Wechselatmung fahren wir deine energetische und mental/emotionale Ebene noch weiter nach unten, so dass wir den Geist gewissermaßen zwingen, sich zu entspannen. Gleichzeitig gleichen wir die Energien des Sympathikus und Parasympathikus, der rechten und linken Körperhälfte aus.

Energieausgleichsübung

Auch in dieser Übung gleichen wir die beiden Körperhälften energetisch aus, nur dass wir das jetzt nicht mit Hilfe des Atems, sondern mit Hilfe unseres Geistes durch Visualisierungen bewirken. Das Resultat ist ein ausgeglichener, ruhiger und fokussierter Geist und ein zentriertes Energiesystem.

Goldmeditation (30 Minuten)

Eine Meditation, die Gewahrsein über dein gesamtes System fördert: deinen Atem, deinen Körper, deine Gedanken, deine Gefühle und die Stille dahinter

Tagesresumee – 10. Juli 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. Juli 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. Juli 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. Juli 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 – 12 Juli 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 – 12. Juli 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 – 13. Juli 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 – 13. Juli 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 – 14. Juli 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 – 14. Juli 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 – 15. Juli 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 – 15. Juli 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 – 16. Juli 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 – 16. Juli 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?

.....

.....