



**6 Schlüssel  
für ein  
stressfreies  
Leben**

**@coaching\_danielaengel**

# **Neuanfang 40+ Entdecke deine Stärke und gestalte dein Leben neu!**

**Nach einer Trennung, ob nun vom Partner, oder weil die Kinder das Haus verlassen haben, beginnt nicht das Ende, sondern es wartet eine neue Chance.**

**Jetzt ist die Zeit, dein Potenzial zu entfalten, alte Muster loszulassen und mit neuer Energie durchzustarten.**

**Dein Leben gehört dir – mach es zu deinem schönsten Kapitel!**

**Jetzt beginnt eine Phase der Selbstfindung, in der du deine eigenen Wünsche und Träume in den Mittelpunkt stellen kannst.**



**Vielleicht fühlst du dich gerade verloren oder fragst dich, wie es weitergehen soll. Doch in jeder Veränderung steckt eine Chance:**

**Die Möglichkeit, dich selbst neu kennenzulernen, alte Muster zu durchbrechen und mit neuer Energie in die Zukunft zu starten.**

**Dieser Weg mag herausfordernd sein, aber er kann auch unglaublich bereichernd sein. Es geht darum, dein Selbstbewusstsein zu stärken, neue Perspektiven zu entdecken und dein Leben aktiv zu gestalten – voller Freude, Freiheit und Selbstbestimmung.**

**Bist du bereit, dein nächstes Kapitel zu schreiben?**



# Schlüssel 1

**Energie ist wichtig für dich! ⚡😊**

**Damit du dich stark, fröhlich und konzentriert fühlst, braucht dein Körper gute Energie. Diese Dinge helfen dir dabei:**

**🛏 Schlaf: Wenn du gut schläfst, kann dein Körper sich erholen und neue Kraft sammeln.**

**👥 Freunde: Zeit mit netten Menschen macht glücklich! Aber manchmal brauchst du auch Ruhe für dich selbst, um neue Energie zu tanken.**

**Wenn du gut auf deine Energie achtest, fühlst du dich jeden Tag bereit für neue Herausforderungen!**

**Mentale Energie – Deine Gedanken bewusst steuern! Nicht nur dein Körper braucht Energie, sondern auch dein Geist! Wenn du dich ständig mit negativen Gedanken oder Sorgen beschäftigst, kann dich das auslaugen und deine Stimmung drücken. Aber du kannst aktiv steuern, wie du dich fühlst! Indem du deine mentale Energie bewusst lenkst, fühlst du dich ausgeglichener, konzentrierter und bereit für alles, was kommt!**



## Schlüssel 2

### **Selbstsicherheit – Deine innere Stärke! 💪✨**

**Ein starkes Selbstwertgefühl hilft dir, Herausforderungen gelassen zu begegnen und an dich selbst zu glauben. Wenn du an dich glaubst und dich nicht von äußeren Umständen abhängig machst, wirst du selbstbewusster und kannst dein Leben mit mehr Leichtigkeit genießen! – es kommt von innen!**

**Akzeptiere dich selbst: Du bist einzigartig und wertvoll, nicht von der Meinung anderer abhängig.**

**Lerne aus Fehlern: Rückschläge gehören dazu – sie machen dich stärker und helfen dir zu wachsen.**

**Umgeb dich mit positiven Menschen: Familie und Freunde, die dich unterstützen und respektieren, geben dir Kraft.**

**Trau dich, deine Meinung zu sagen: Deine Gedanken und Gefühle sind wichtig – steh für dich ein!**



## Schlüssel 3

**Mach, was dich glücklich macht!** 😊 ✨

Wenn du etwas tust, das dir Spaß macht, fühlt sich dein Körper automatisch besser an. Dein Gehirn setzt sogenannte Glückshormone frei – das sind kleine Botenstoffe, die dir helfen, dich glücklich und entspannt zu fühlen. Das bedeutet: Wenn du dich mit Dingen beschäftigst, die dir Freude bereiten, bist du weniger gestresst und kannst Probleme leichter bewältigen. Egal ob Musik hören, Sport treiben oder Zeit mit Freunden verbringen – all das hilft deinem Körper und Geist, sich wohlfühlen.

**Glück kommt von innen!** 😊 ✨

Also, probiere Neues, entdecke, was dich begeistert, und genieße die Dinge, die dein Herz höherschlagen lassen! 💡 🚀  
Jeder Mensch hat Dinge, die ihn glücklich machen – aber manchmal muss man sie erst entdecken.

**Finde heraus, was dich wirklich begeistert!** 😊 ✨



## Ah und wie mache ich das?

🔍 **Selbstreflexion:** Überlege, welche Aktivitäten dir Spaß machen und bei welchen du die Zeit vergisst. Was bringt dich zum Lächeln?

🧐 **Experimentieren:** Probiere Neues aus! Vielleicht ein Hobby, eine kreative Beschäftigung oder eine ehrenamtliche Tätigkeit – du weißt nie, was dir Freude bereitet, bis du es ausprobierst.

🧘 **Achtsamkeit:** Achte darauf, welche Dinge dir Energie geben und welche dich müde machen. Deine Leidenschaft sollte dich stärken, nicht auslaugen.

👜 **Job Crafting:** Falls dein Beruf dich nicht erfüllt, kannst du kleine Veränderungen vornehmen, um mehr Freude darin zu finden. Vielleicht neue Aufgaben übernehmen oder deine Arbeitsweise anpassen. Sprich deinen Chef mal direkt darauf an.

**Also: Mach mehr von dem, was dich glücklich macht!** 🚀😊



## **Schlüssel 4**

### **Emotionale Achtsamkeit – Deine Gefühle bewusst wahrnehmen**

**Unsere Emotionen beeinflussen, wie wir denken, handeln und uns fühlen. Wenn wir sie bewusst wahrnehmen, können wir innere Spannungen frühzeitig erkennen und positiv beeinflussen.**

**Nimm dir regelmäßig Zeit, um deine Gefühle zu reflektieren. Frage dich: „Wie fühle ich mich gerade und warum?“**

**Atemtechniken, Meditation oder Journaling helfen, Emotionen zu ordnen und innere Ruhe zu finden.**

**Negative Gedanken können belastend sein. Versuche, sie zu hinterfragen und durch positive Perspektiven zu ersetzen.**

**Sprich mit vertrauten Menschen über deine Gefühle – das kann helfen, Klarheit zu gewinnen und emotionale Lasten zu teilen.**

**Indem du deine Emotionen achtsam wahrnimmst, kannst du dein Wohlbefinden steigern und Herausforderungen gelassener begegnen.**

## Schlüssel 5

**Gefühle steuern – ohne sie zu unterdrücken! 😊✨**

Emotionen sind ein natürlicher Teil unseres Lebens. Manchmal sind sie stark und überwältigend, manchmal sanft und beruhigend. Statt sie zu unterdrücken, ist es wichtig, sie bewusst wahrzunehmen und zu lenken.

🔍 **Frage dich: „Wie fühle ich mich gerade und warum?“  
Das hilft, Emotionen besser zu verstehen.**

🧘 **Atemübungen, Bewegung oder Gespräche mit vertrauten Menschen können helfen, starke Gefühle auszugleichen.**

💡 **Gefühle verändern sich – und das ist okay! Lerne, mit ihnen umzugehen, anstatt dich von ihnen blockieren zu lassen.**

**Wenn du deine Emotionen bewusst steuerst, kannst du gelassener bleiben und dich insgesamt wohler fühlen.**



## Schlüssel 6

**Mit Leichtigkeit durchs Leben gehen! 😊✨**

Wenn du neugierig bleibst und Dinge mit einer offenen Haltung betrachtest, kannst du Herausforderungen viel entspannter angehen. Statt dich von festen Regeln oder Erwartungen einschränken zu lassen, hilft es dir flexibel zu bleiben und neue Wege auszuprobieren.

🔍 **Neugierig sein: Sieh das Leben als ein Abenteuer! Jede Situation kann dir etwas Neues beibringen.**

😊 **Gelassen bleiben: Nicht alles läuft perfekt – und das ist okay! Mit einer entspannten Einstellung kannst du Stress besser bewältigen.**

🎨 **Kreativ denken: Manchmal gibt es mehr als nur einen richtigen Weg. Sei offen für neue Ideen und Lösungen.**

Wenn du das Leben spielerisch betrachtest, fühlt es sich leichter an und du kannst Herausforderungen mit mehr Freude meistern!



## Love it – change it – or leave it 🚀❤️

Das Prinzip "Love it, change it, or leave it" bedeutet, dass du in jeder Situation drei Möglichkeiten hast:

💙 Love it – Akzeptiere die Situation, so wie sie ist, und finde Wege, sie wertzuschätzen.

🌟 Change it – Falls dich etwas stört, überlege, was du aktiv verändern kannst, um es besser zu machen.

📖 Leave it – Wenn du merkst, dass eine Veränderung nicht möglich ist oder dich unglücklich macht, kannst du dich entscheiden, die Situation zu verlassen.

Dieses Konzept hilft dir, bewusste Entscheidungen zu treffen und dich nicht in negativen Gedanken zu verlieren. Es zeigt dir, dass du immer eine Wahl hast! 😊

Haben dir meine sechs Schlüssel gefallen – und Du willst dich intensiv mit dir selbst beschäftigen, dann sicher dir jetzt noch mein Workbook mit wertvollen Tipps und Übungen.

Du willst dich auf deinem Weg von mir begleiten lassen?  
Dann melde dich gern, oder buche dir direkt einen Termin für ein kostenloses Erstgespräch.

Alles Liebe Daniela

