

DIE REISE ZU EINEM ERFÜLLTEREN LEBEN

IN 12 WOCHEN ZUR BALANCE



**Tägliches Stress- und
Dankbarkeits-Journal mit
Übungen für Körper & Geist**



MEHR ALS NUR EIN TAGEBUCH

STRESS- UND MENTALCOACH: DENNIS AUGUSTIN

Meine Motivation

Mein Name ist Dennis Augustin, Stress- und Mentalcoach und der Autor dieses Buches. Nachdem ich selbst von einem Burnout überrollt wurde, stand ich an einem Wendepunkt in meinem Leben. Es war eine Reise tief in mich hinein, eine Auseinandersetzung mit alten Glaubenssätzen, inneren Barrieren und der Entdeckung meiner mentalen und körperlichen Resilienz. Schritt für Schritt fand ich meinen Weg zurück ins Licht und mitten hinein in ein erfülltes Leben. Diese wertvollen Erfahrungen möchte ich mit dir teilen. Ich bin hier, um dir bewährte Techniken und Instrumente zu bieten, die dir helfen, achtsamer mit dir selbst und dem Stress des Alltags umzugehen – und die dich davor bewahren, selbst in den Abgrund eines Burnouts zu stürzen.

Ich freue mich sehr, dass du dich für mein Buch entschieden hast. Es ist jedoch nicht das übliche Buch, das man einfach nur durchliest. Nein, du musst selbst aktiv werden. Es ist an der Zeit, die Zügel deines Lebens in die Hand zu nehmen und Verantwortung für dich selbst zu übernehmen. Dies erreichst du nur, indem du kontinuierlich an deiner Gesundheit arbeitest, deinen Glaubenssätzen auf den Grund gehst und sie lebst und indem du bereit bist, Veränderungen in deinem Leben zu vorzunehmen.

Im Zentrum stehen die vier Eckpfeiler der Stressbewältigung: gesundes Verhalten, regelmäßige Bewegung, innere Reflexion und Entspannung sowie ausgewogene Ernährung. Ich werde dir aufzeigen, warum gerade diese vier Bereiche von so entscheidender Bedeutung sind. Das Beste daran: Wenn du sie meisterst, wird es dir an Wohlbefinden nicht mangeln.

Du wirst überrascht sein, wie viel du in den nächsten 12 Wochen über dich selbst lernen wirst.

Warum 12 Wochen?

Der Zeitraum von 12 Wochen, wie der Titel meines Buches sagt, hat besondere Gründe. Drei Monate stellen für dich eine überschaubare Zeitspanne dar. Sie sind lang genug, um tiefgreifende Veränderungen zu bewirken, aber gleichzeitig kurz genug, um deine Motivation und deinen Fokus zu bewahren. Man sagt oft, dass es etwa 66 Tage dauert, um eine neue Gewohnheit zu entwickeln und zu verankern.

Mit 12 Wochen gibst du dir selbst sogar etwas mehr Zeit, um sicherzustellen, dass die neuen Routinen fest in deinem Alltag verankert werden. Innerhalb dieses Drei-Monats-Zeitraums kannst du signifikante Fortschritte in verschiedenen Lebensbereichen, wie deinem körperlichen Wohlbefinden, deiner geistigen Gesundheit oder bei Ernährungsumstellungen, machen.

Nach dieser Zeit kannst du auf deinen Fortschritt zurückblicken, ihn bewerten und dann entscheiden, wie du weitermachen möchtest. Das könnte bedeuten, das Programm erneut zu durchlaufen oder die neu erworbenen Techniken in deinen Alltag zu integrieren. Zudem gibt ein klar definierter Zeitrahmen oft einen psychologischen Anreiz. Das Gefühl eines klaren Anfangs und Endes kann dein Engagement und deine Durchhaltefähigkeit steigern und dir ein konkretes Ziel bieten, auf das du hinarbeiten kannst.

Insgesamt bietet dir ein 12-Wochen-Zeitraum eine strukturierte und effektive Herangehensweise, um das im Buch vermittelte Wissen in deinen Alltag zu integrieren.

Theoretischer Einblick, gefolgt von praktischer Anwendung

Im ersten Teil dieses Buches widmen wir uns den vier grundlegenden Säulen deines Wohlbefindens: Stress, Entspannung, Bewegung und Ernährung. Diese Themen sind nicht nur *essenziell*, um die Praktiken und Übungen in diesem Buch effektiv zu nutzen, sondern auch, um ein tiefgehendes Verständnis für dein eigenes Wohlergehen zu entwickeln.

Es ist wichtig, dass du dich eingehend mit diesem Abschnitt beschäftigst. Die hier vermittelten Kenntnisse bilden das Fundament, auf dem die weiteren Inhalte und Übungen aufbauen. Das Verstehen und Anwenden dieser Grundlagen *sind* von zentraler Bedeutung, um das maximale Potential der nachfolgenden Übungen zu entfalten und das Führen deines Tagebuchs zu optimieren.

Warum lege ich einen so großen Fokus auf Stress, Entspannung, Bewegung und Ernährung?

Jeder dieser Bereiche spielt eine Schlüsselrolle für unser allgemeines Wohlbefinden. Stress beeinflusst, wie wir denken und handeln, während Entspannung uns hilft, uns zu erholen und wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Bewegung hält unseren Körper fit und aktiviert, und die Ernährung versorgt uns mit der nötigen Energie und den Nährstoffen, die wir benötigen.

Die Meisterung dieser Disziplinen ist wie das Zusammensetzen eines Puzzles für deine Gesundheit. Wenn du diese Aspekte in Einklang bringst und sie in deinem Alltag integrierst, legst du den Grundstein für eine langfristige körperliche und mentale Gesundheit. Dieses Buch wird dich auf diesem Weg begleiten und dir die Werkzeuge an die Hand geben, die du benötigst, um diese Reise erfolgreich zu gestalten.

Im zweiten Teil des Buches geht es in die Praxis. Du legst deine Wochenziele in den Bereichen Entspannung, Bewegung und Ernährung fest und beginnst und dein Dankbarkeits- und Stress-Journal täglich auszufüllen.

Warum tust du das?

Selbstreflexion

Das Führen dieser Journale ermöglicht dir, über deinen Tag nachzudenken und bewusst wahrzunehmen, was gut lief und was vielleicht stressig war. Dies fördert eine tiefere Selbstkenntnis.

Fokus auf das Positive

Ein Dankbarkeits-Journal erinnert dich daran, auch die kleinen Dinge im Leben wertzuschätzen. Dies kann zu einer generell positiveren Lebenseinstellung beitragen.

Bewältigungsstrategien

Das Stress-Journal hilft dir, wiederkehrende Stressfaktoren zu identifizieren. Mit der Zeit kannst du so bessere Strategien entwickeln, um mit diesen Stressoren umzugehen.

Emotionale Entlastung

Das Aufschreiben von Gefühlen und Gedanken kann therapeutisch wirken und dazu beitragen, emotionale Lasten abzubauen.

Zielorientierung

Es hilft dir, klarere Ziele für dich selbst zu setzen und Fortschritte im Umgang mit Stress oder in der Schaffung von Dankbarkeitsmomenten zu verfolgen.

Gesundheitliche Vorteile

Regelmäßige Selbstreflexion und Fokussierung auf Dankbarkeit können das allgemeine Wohlbefinden steigern, den Schlaf verbessern und das Risiko für stressbedingte Erkrankungen verringern.

Kurz gesagt, das tägliche Ausfüllen dieser Journale kann nicht nur zu mehr Selbstbewusstsein führen, sondern auch dazu, ein erfüllteres und gesünderes Leben zu führen.

Selbstdisziplin

ist oft der Schlüssel zum Erfolg, insbesondere wenn es darum geht, Veränderungen im eigenen Leben herbeizuführen. Bevor du mit diesem Buch beginnst, möchte ich dich dazu ermuntern, die Bedeutung von Selbstdisziplin zu erkennen und sie zu einer deiner zentralen Stärken zu machen.

Denke daran:

Ein großes Ziel ist oft nichts anderes als eine Reihe kleiner, täglicher Entscheidungen und Handlungen. Es ist der tägliche, konsequente Einsatz, der zu außergewöhnlichen Ergebnissen führt. Das Buch bietet dir alle notwendigen Werkzeuge und Anleitungen, aber letztlich liegt es an dir, diese zu nutzen und das Beste daraus zu machen. Aber nur, wenn du dranbleibst. Indem du das Buch sorgfältig liest, dich jeden Tag den Übungen widmest und deine Journale ausfüllst, schaffst du dir eine solide Grundlage für deinen zukünftigen Erfolg.

Möglicherweise wirst du Tage erleben, an denen deine Motivation nachlässt oder du dich fragst, ob der Aufwand es wert ist. In solchen Momenten möchte ich, dass du dich an dein "Warum" erinnerst. Warum hast du dich für diesen Weg entschieden? Was sind deine Ziele und Träume? Die Erinnerung daran wird dir helfen, fokussiert zu bleiben.

Glaub mir, am Ende dieser 12 Wochen wirst du zurückblicken und stolz auf das sein, was du erreicht hast. Und das nicht nur wegen des erreichten Ziels, sondern vor allem wegen des Weges, den du beschritten hast, und der Selbstdisziplin, die du an den Tag gelegt hast.

Betrachte diese 12 Wochen als eine Investition in dich selbst. Jeder Tag, den du dranbleibst, bringt dich deinem Ziel näher. Also nimm die Herausforderung an, bleib diszipliniert und genieße jeden Schritt deiner Reise.

Im dritten und letzten Teil des Buches nehmen wir uns die Zeit, all die wertvollen Erkenntnisse und Übungen Revue passieren zu lassen, die du in den vorherigen Kapiteln gesammelt hast. Es ist eine Gelegenheit, in dich zu gehen und zu reflektieren, welche Fortschritte du in den letzten Wochen gemacht hast und wo du jetzt stehst. Wir werden die Schlüsselkonzepte aus den Bereichen Stress, Entspannung, Bewegung und Ernährung erneut beleuchten, um sicherzustellen, dass sie fest in deinem Gedächtnis verankert sind. Zudem biete ich dir praktische Anleitungen, wie du das Gelernte langfristig in deinem Alltag integrieren kannst. Schließlich möchte ich dich ermutigen, deine Reise zur Stressbewältigung und zu einem gesünderen Lebensstil fortzusetzen, unterstützt von den Werkzeugen und dem Wissen, dass du in diesem Buch erlernt hast.

Nun wünsche ich dir viel Vergnügen beim Lesen und beim aktiven Umsetzen, wofür dieses Buch konzipiert wurde. Und denke stets daran: Du tust all dies für dich selbst!

Überprüfe dich selbst

Die Reise zur **Selbsterkenntnis** ist eine der wertvollsten und tiefgreifendsten, die du antreten kannst. Ich möchte dich nun einladen, einen ehrlichen, introspektiven Blick in dein Inneres zu werfen.

Zunächst werden wir uns deinen **Glaubenssätzen** widmen. Diese tief verwurzelten Überzeugungen können sowohl treibende Kräfte als auch Hindernisse sein. Manchmal sind wir uns ihrer nicht einmal bewusst, obwohl sie unser Denken, Fühlen und Handeln maßgeblich beeinflussen. Welche Glaubenssätze trägst du in dir? Welche von ihnen dienen dir und welche stehen dir im Weg? Und vor allem: Wie kannst du die hinderlichen Glaubenssätze erkennen, auflösen und durch positive Glaubenssätze ersetzen, die dir auf deinem Lebensweg dienlich sind?

Als nächstes wenden wir uns deinen **Lebenszielen** zu. Vielleicht hast du klare Vorstellungen davon, wo du hinmöchtest, oder du bist noch auf der Suche. Beides ist in Ordnung. Wichtig ist, dass du dir dieser Ziele bewusst wirst, denn sie sind der Kompass, der dir Orientierung gibt. Was sind deine Träume und Ambitionen? Was erfüllt dich mit Freude, und was zieht dich herunter?

Dein Stressprofil spielt ebenfalls eine zentrale Rolle in diesem Abschnitt. Wie gehst du mit Druck und Herausforderungen um? Gibt es körperliche Anzeichen, die darauf hinweisen, dass du gestresst bist? Und wenn ja, wie oft treten diese auf? Es ist essenziell, den eigenen Umgang mit Stress zu verstehen, um präventiv Maßnahmen zu ergreifen und ein ausgewogenes Leben zu führen.

Durch das Bearbeiten dieser Übungen wirst du dir nicht nur über dich selbst klarer, sondern erhältst auch wertvolle Instrumente, um deinen Lebensweg mit Selbstvertrauen und Klarheit fortzusetzen.

Am Ende der 12 Wochen

werden wir die Übungen erneut durchführen, um zu überprüfen, wie weit du gekommen bist. Dies gibt dir nicht nur die Möglichkeit, deine Fortschritte klar zu erkennen, sondern auch zu reflektieren, welche Methoden und Strategien für dich am besten funktioniert haben. Es wird spannend sein, zu sehen, wie sich deine Selbstwahrnehmung, deine Glaubenssätze und sogar deine Lebensziele im Laufe dieser intensiven Wochen möglicherweise verändert haben.

Jeder von uns hat Glaubens- sätze

Glaubenssätze sind tief verwurzelte Überzeugungen oder Annahmen, die eine Person über sich selbst, andere Menschen oder die Welt im Allgemeinen hat. Sie sind Teil unserer Denkmuster und beeinflussen unsere Wahrnehmungen, Entscheidungen und Handlungen. Glaubenssätze können sowohl positiv als auch negativ sein.

Wie entstehen Glaubenssätze?

Kindheit und Erziehung

Viele unserer Glaubenssätze entstehen in unserer Kindheit. Die Erziehung durch Eltern, Geschwister und andere nahestehende Personen hat einen signifikanten Einfluss auf die Bildung dieser Überzeugungen. Was uns in jungen Jahren vermittelt wird – ob explizit oder implizit – prägt oft unser späteres Denken und Handeln.

Erfahrungen

Persönliche Erfahrungen können Glaubenssätze verstärken oder neue schaffen. Zum Beispiel kann jemand, der mehrmals in Vertrauensfragen enttäuscht wurde, zum Glauben neigen, dass Menschen nicht vertrauenswürdig sind.

Soziales Umfeld

Die Gesellschaft und Kultur, in der wir aufwachsen, beeinflusst ebenfalls unsere Glaubenssätze. Traditionen, Normen und Werte, die in einer Gemeinschaft vorherrschen, können unsere Sicht auf die Welt formen.

Medien

Filme, Bücher, Nachrichten und soziale Medien können ebenfalls zur Entstehung oder Verfestigung von Glaubenssätzen beitragen, indem sie bestimmte Narrative und Perspektiven verstärken.

Vergleich mit anderen

Wenn wir uns ständig mit anderen vergleichen, kann das zu Glaubenssätzen führen, z. B. bezüglich unserer Fähigkeiten, unseres Aussehens oder unseres Wertes als Person.

Selbstgespräche

Unsere inneren Dialoge und die Art, wie wir uns selbst wahrnehmen und über uns denken, können ebenfalls Glaubenssätze festigen.

Positive vs. Negative (limitierende) Glaubenssätze

Positive Glaubenssätze können uns unterstützen und ermutigen, während negative Glaubenssätze uns einschränken und hindern können. Ein Beispiel für einen positiven Glaubenssatz wäre: "Ich habe die Fähigkeit, meine Ziele zu erreichen", während ein negativer Glaubenssatz wäre: "Ich bin nicht gut genug, um erfolgreich zu sein".

Glaubenssätze können jedoch verändert werden, wenn wir uns ihrer bewusst werden und aktiv daran arbeiten, sie zu hinterfragen und positive Überzeugungen zu entwickeln. Durch gezieltes Umdenken und das Ersetzen negativer Glaubenssätze durch positive können wir unser Denken und Verhalten verändern und unser persönliches Wachstum fördern.

10 Beispiele für limitierende Glaubenssätze

"Das kann ich nicht."

"Ich bin nicht gut genug."

"Es ist zu spät für mich, um ... (z.B. eine neue Sprache zu lernen, den Job zu wechseln)."

"Ich habe kein Talent für ... (z.B. Musik, Sport)."

"Andere Menschen sind von Natur aus begabter als ich."

"Wenn ich Fehler mache, dann bin ich ein Versager."

"Ich muss immer perfekt sein, sonst bin ich nichts wert."

"Ich bin nicht liebenswert."

"Ich verdiene es nicht, glücklich zu sein."

"Große Erfolge sind für andere Menschen, nicht für mich."

Limitierende Glaubenssätze identifizieren

Schau dir bitte die Liste mit den 10 Beispielen für limitierende Glaubenssätze an und schreibe auf, welche limitierenden Glaubenssätze du hast. Sei bitte ehrlich zu dir selbst und höre auf deine Gefühle. Niemand, außer dir, wird diese Liste sehen!

Stelle dir beim Identifizieren deiner limitierenden Glaubenssätze folgende Fragen:

- 1.** Welche Herausforderungen oder Probleme hast du derzeit in deinem Leben? Es spielt keine Rolle, in welchem Bereich dies liegt.
- 2.** Hast du derzeit Probleme im Bereich Geld, wie zum Beispiel Schulden? Hast du Probleme mit deinem Körper und deiner Gesundheit, zum Beispiel starkes Übergewicht? Hast du derzeit Probleme in deiner Beziehung? Läuft es vielleicht nicht so gut mit deiner Freundin oder deinem Freund? Hast du Probleme in deiner Arbeit oder innerliche Probleme mit dir selbst?
- 3.** Überlege auch, welche Personen dich in der Vergangenheit beeinflusst haben und über diese Herausforderung gedacht haben könnten. Zum Beispiel deine Eltern, Erzieher im Kindergarten, Lehrer in der Grundschule oder bestimmte Freunde oder Bekannte. Wie könnten diese Menschen über diese Herausforderung denken?

Wie kannst du limitierende Glaubenssätze auflösen?

Damit wir damit beginnen können, deine limitierenden Glaubenssätze aufzulösen, solltest du jetzt an dieser Stelle bereits mehrere Glaubenssätze identifiziert haben, die dich blockieren und daran hindern, voranzukommen.

- 1.** Wähle insgesamt 5 Glaubenssätze aus, die dich am meisten blockieren. Du wirst innerlich spüren, welche Glaubenssätze das sind.
- 2.** Nimm dir nun bitte deinen ersten limitierenden Glaubenssatz aus der ersten Übung und schreibe ihn in die beigefügte Liste und beantworte dir dazu die 5 Fragen, die ich dir in die Liste geschrieben habe.
- 3.** Das gleiche machst du dann für alle weiteren limitierenden Glaubenssätze.
- 4.** Beantworte alle Fragen und lies dir die Antworten auf diese Fragen in den kommenden 12 Wochen jeden Abend vor dem Schlafengehen durch, bis dieser Glaubenssatz aufgelöst ist. Dann glaub mir, ist er nicht mehr präsent.

Bei einigen Glaubenssätzen wird es eventuell sehr schnell gehen, bei anderen wird es jedoch Wochen oder sogar Monate dauern, bis er komplett aufgelöst ist.

Wichtig für dich ist jedoch, kontinuierlich daran zu arbeiten und diesen Glaubenssatz immer weiter aufzulösen. Du wirst sehen, dass dieser Glaubenssatz in einigen Monaten einfach verpufft.

Meine limitierenden Glaubenssätze auflösen

Dein Glaubenssatz Nummer 1. Schreibe ihn hier auf und beantworte die 5 Fragen dazu:

Frage 1: Ist dieser Glaubenssatz, den ich mir erzähle, zu 100% wahr?

Frage 2: Was ist an diesem Glaubenssatz lächerlich oder absurd? Schreibe alles auf, was dir dazu einfällt.

Frage 3: War die Person, die dir diesen Glaubenssatz beigebracht hat, ein gutes Vorbild in diesem Bereich?

Frage 4: Wie würde dein restliches Leben aussehen, wenn du diesen Glaubenssatz weiterhin hättest?

Frage 5: Wie würde dein restliches Leben aussehen, wenn du diesen Glaubenssatz loslassen würdest?

Meine limitierenden Glaubenssätze auflösen

Dein Glaubenssatz Nummer 2. Schreibe ihn hier auf und beantworte die 5 Fragen dazu:

Frage 1: Ist dieser Glaubenssatz, den ich mir erzähle, zu 100% wahr?

Frage 2: Was ist an diesem Glaubenssatz lächerlich oder absurd? Schreibe alles auf, was dir dazu einfällt.

Frage 3: War die Person, die dir diesen Glaubenssatz beigebracht hat, ein gutes Vorbild in diesem Bereich?

Frage 4: Wie würde dein restliches Leben aussehen, wenn du diesen Glaubenssatz weiterhin hättest?

Frage 5: Wie würde dein restliches Leben aussehen, wenn du diesen Glaubenssatz loslassen würdest?

Meine limitierenden Glaubenssätze auflösen

Dein Glaubenssatz Nummer 3. Schreibe ihn hier auf und beantworte die 5 Fragen dazu:

Frage 1: Ist dieser Glaubenssatz, den ich mir erzähle, zu 100% wahr?

Frage 2: Was ist an diesem Glaubenssatz lächerlich oder absurd? Schreibe alles auf, was dir dazu einfällt.

Frage 3: War die Person, die dir diesen Glaubenssatz beigebracht hat, ein gutes Vorbild in diesem Bereich?

Frage 4: Wie würde dein restliches Leben aussehen, wenn du diesen Glaubenssatz weiterhin hättest?

Frage 5: Wie würde dein restliches Leben aussehen, wenn du diesen Glaubenssatz loslassen würdest?

Meine limitierenden Glaubenssätze auflösen

Dein Glaubenssatz Nummer 4. Schreibe ihn hier auf und beantworte die 5 Fragen dazu:

Frage 1: Ist dieser Glaubenssatz, den ich mir erzähle, zu 100% wahr?

Frage 2: Was ist an diesem Glaubenssatz lächerlich oder absurd?
Schreibe alles auf, was dir dazu einfällt.

Frage 3: War die Person, die dir diesen Glaubenssatz beigebracht hat, ein gutes Vorbild in diesem Bereich?

Frage 4: Wie würde dein restliches Leben aussehen, wenn du diesen Glaubenssatz weiterhin hättest?

Frage 5: Wie würde dein restliches Leben aussehen, wenn du diesen Glaubenssatz loslassen würdest?

Meine limitierenden Glaubenssätze auflösen

Dein Glaubenssatz Nummer 5. Schreibe ihn hier auf und beantworte die 5 Fragen dazu:

Frage 1: Ist dieser Glaubenssatz, den ich mir erzähle, zu 100% wahr?

Frage 2: Was ist an diesem Glaubenssatz lächerlich oder absurd? Schreibe alles auf, was dir dazu einfällt.

Frage 3: War die Person, die dir diesen Glaubenssatz beigebracht hat, ein gutes Vorbild in diesem Bereich?

Frage 4: Wie würde dein restliches Leben aussehen, wenn du diesen Glaubenssatz weiterhin hättest?

Frage 5: Wie würde dein restliches Leben aussehen, wenn du diesen Glaubenssatz loslassen würdest?

Sinn und Zweck: Was sind deine Ziele im Leben?

Den Sinn und Zweck des eigenen Lebens zu finden, ist eine tiefe und oft herausfordernde Reise, aber eine, die von unschätzbarem Wert ist. Jeder Mensch hat seine individuelle Bestimmung und Passion, die erfüllt werden möchte. Diese zu entdecken kann das Leben bereichern und ihm eine klare Richtung geben.

Affirmationen sind mächtige Werkzeuge auf dieser Reise. Durch wiederholtes positives Selbstgespräch können sie helfen, limitierende Glaubenssätze zu überwinden und ein stärkeres Selbstbewusstsein aufzubauen.

**Die folgenden Fragen sind für dich gedacht,
um herauszufinden, was dir wichtig ist und
deinem Leben Sinn gibt:**

*Was sind deine Prioritäten und was gibt deinem
Leben Bedeutung?*

Welche Dinge sind für dich sinnvoll und erfüllend?

Wofür lohnt es sich für dich zu leben?

Was inspiriert und motiviert dich?

*Was möchtest du in deinem Leben erreichen
oder haben?*

Nutze deine Kraftquellen

Eigene Kraftquellen spielen eine entscheidende Rolle in unserem Leben, um physisch, emotional und geistig im Gleichgewicht zu bleiben, besonders in herausfordernden Zeiten. Sie unterstützen uns dabei, besser mit stressigen Situationen umzugehen und nach belastenden Ereignissen schneller wieder auf die Beine zu kommen.

Das regelmäßige Zuwenden zu diesen Quellen sorgt nicht nur für ein gesteigertes allgemeines Wohlbefinden, sondern trägt auch nachweislich zur physischen und mentalen Gesundheit bei. Darüber hinaus fördern sie unsere persönliche Entwicklung, da sie uns helfen, uns selbst besser zu verstehen, unsere eigenen Werte und Leidenschaften zu erkennen und konsequent unseren Zielen nachzugehen.

Auch in Bezug auf unsere Arbeitsweise und Beziehungen sind sie von unschätzbarem Wert: Sie steigern unsere Produktivität, indem sie uns erlauben, effizienter und konzentrierter zu arbeiten, und sie stärken unsere sozialen Bindungen, indem sie uns dabei unterstützen, tiefergehende und sinnvolle Beziehungen zu pflegen. Nicht zuletzt fördern sie auch unsere Kreativität.

Indem wir uns Zeit nehmen, das zu tun, was uns wirklich am Herzen liegt, können wir den kreativen Prozess in uns entfachen und unser Leben in vollen Zügen genießen. In der Summe verbessern unsere Kraftquellen also deutlich unsere Lebensqualität und helfen uns, sowohl in guten als auch in schlechten Zeiten das Beste aus uns herauszuholen. Es ist daher von großer Bedeutung, diese Quellen zu erkennen, sie wertzuschätzen und sie regelmäßig in unseren Alltag zu integrieren.

Beispiele für Kraftquellen:

Zeit in der Natur oder im Garten, Pause zwischen Arbeit und Freizeit, kreativ sein, Zeit für sich, Anderen eine Freude bereiten, abends etwas kochen, Meditation und tiefe Atmung, Die Sonne genießen, Achtsam eine Tasse Tee genießen, Wellness: Massage, Kosmetik, Sauna, ein Bad nehmen, frische Luft, Stille, mit Kindern spielen, Bewegung, Musik, Lesen, Schlafen, Urlaub machen...

Wie gestresst bist du wirklich?

In unserem rasanten Alltag, der ständig von Ablenkungen, Verpflichtungen und Herausforderungen geprägt ist, verlieren wir oft den Überblick darüber, wie gestresst wir wirklich sind. Oftmals nehmen wir das Ausmaß unserer Belastung erst dann wahr, wenn der Körper und Geist deutliche Warnsignale senden. Doch wie steht es um dein aktuelles Stressniveau?

Ein Stressprofil hilft dir, deine momentane Stresssituation klarer zu erkennen und besser einzuordnen. Es ermöglicht dir nicht nur, ein Gespür für deine aktuellen Belastungsgrenzen zu bekommen, sondern auch, proaktiv Maßnahmen zur Stressreduktion einzuleiten, bevor es zu einem Burnout oder anderen stressbedingten Problemen kommt.

In diesem Abschnitt erhältst du die Gelegenheit, durch eine spezielle Übung dein persönliches Stressprofil zu erstellen. Dies wird dir wertvolle Einsichten darüber geben, in welchen Bereichen deines Lebens du besonders belastet bist und wo eventuell Handlungsbedarf besteht.

Und genau hier setzt das Stress-Journal an, das du im späteren Verlauf dieses Buches findest. Durch das tägliche Notieren deiner Stressoren schaffst du nicht nur Bewusstsein, sondern gibst dir auch die Möglichkeit, gezielte Veränderungen vorzunehmen. Das Bewusstsein über die eigene Stresssituation ist der erste Schritt in Richtung eines ausgeglichenen und gesunden Lebens. Also, lass uns herausfinden: Wie gestresst bist du wirklich?

Zur Übung „Dein Stressprofil“

In der nachfolgenden Tabelle sind verschiedene Stressfaktoren aufgelistet. Bitte markiere durch Ankreuzen die Häufigkeit des Auftretens (nie, kaum, oft, stark) sowie die Bewertung des Stressfaktors (nie störend, kaum störend, oft störend, stark störend).

Durch Multiplikation der beiden Punktzahlen erhältst du die Auswirkungen des Stressfaktors.

(Häufigkeit x Störend = Belastung)

Dein Stressprofil

Stressoren	Häufigkeit				Störend				Ergebnis
	Nie 0	Kaum 1	Oft 2	Stark 3	Nie 0	Kaum 1	Oft 2	Stark 3	
Termin-/Zeitdruck									
Beziehungsprobleme									
Hohe allg. Verantwortung									
Ärztliche Untersuchung									
Konflikte oder Ärger mit...									
Misserfolg									
Zu wenig Schlaf									
Dauerndes Telefonklingeln									
Informationsüberflutung									
Bewegungsmangel									
Finanzsorgen									
Autofahrt in der Stoßzeit									
Schwierigkeiten der Kinder									
Allgemeine Sorgen									
Krankheitsfall in der Familie									
Hausarbeit									
Rauchen									
Alkoholgenuss									
Übermäßige Kalorienzufuhr									
Bewegungsmangel									

Wie fühlst du dich gerade körperlich und mental?

Das Erkennen und Benennen deiner Stresssymptome sind von zentraler Bedeutung. Zunächst einmal ermöglicht es dir ein tiefes Selbstbewusstsein und fördert die Selbstreflexion. Indem du die eigenen Stressreaktionen und -muster identifizierst, verstehst du deinen Körper und deinen Geist besser. Dieses Bewusstsein hilft dir, frühzeitig wahrzunehmen, wenn du dich in einer stressigen Phase befindest. Darüber hinaus erlaubt dir diese Erkenntnis, rasch Maßnahmen zu ergreifen, um den Stress abzubauen, bevor er schwerwiegendere physische oder psychische Probleme verursacht.

Das frühzeitige Handeln und Eingreifen ist also ein weiterer entscheidender Vorteil dieser Übung. Es ist wie bei einer Warnlampe im Auto: Je früher du auf sie reagierst, desto besser kannst du größere Schäden verhindern.

Im Folgenden findest du eine Liste von Stresswarnsignalen. Lese sie sorgfältig durch und beobachte, welche dieser Symptome du bei dir selbst erkennen kannst.

Stresswarnsignale

1. Körperliche Symptome:

- Kopfschmerzen
- Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich
- Magen-Darm-Probleme
- Schlafstörungen, Herzrasen
- Häufige Erkältungen
- Erschöpfung / Müdigkeit

2. Emotionale Symptome:

- Gereiztheit
- Niedergeschlagenheit oder depressive Verstimmungen
- Gefühle von Überwältigung oder Hilflosigkeit
- Motivationsverlust
- Erhöhte Emotionalität oder Weinen
- Gefühl der inneren Unruhe

3. Kognitive Symptome:

- Konzentrationsschwierigkeiten
- Ständiges Grübeln
- Gedächtnisprobleme
- Negative oder pessimistische Gedankenspiralen
- Entscheidungsschwierigkeiten

4. Verhaltenssymptome:

- Erhöhter Alkohol- oder Medikamentenkonsum
- Rückzug aus Aktivitäten, die früher Freude bereitet haben
- Nägelkauen oder andere nervöse Gewohnheiten
- Appetitlosigkeit oder übermäßiges Essen
- Vernachlässigung von Verpflichtungen

5. Soziales Verhalten:

- Rückzug von Freunden und Familie
- Zunehmende Konflikte oder Auseinandersetzungen
- Isolation von sozialen Kontakten
- Verlust des Interesses an gesellschaftlichen Aktivitäten

Dein Symptom-Check

Bitte betrachte die Auflistung mit den Stresswarnsignalen und überlege, welche der genannten Symptome aktuell bei dir auftreten. Es muss nicht notwendigerweise auf allen Ebenen Symptome geben. Verwende dazu den Punktwert 1 bis 10, wobei 1 für sehr gering ausgeprägt und 10 für maximal ausgeprägt steht.

1. Körperliche Ebene

Punkte 1-10

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

2. Emotionale Ebene (Gefühle)

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

3. Kognitive Ebene (Gedanken)

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

4. Verhaltenseben

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

5. Soziales Verhalten

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Stress verstehen

Stress ist ein fester Bestandteil des Lebens und nicht grundsätzlich negativ. In der Evolution hat Stress dem Menschen geholfen, sich in gefährlichen Situationen richtig zu verhalten – er verhalf unseren Vorfahren dazu, vor Raubtieren zu fliehen oder sich gegen sie zu verteidigen. In diesen Momenten wurde der Körper auf „Flucht oder Kampf“ vorbereitet, wodurch bestimmte körperliche Reaktionen ausgelöst wurden.

Allerdings kann Stress, wenn er zu einem dauerhaften Begleiter wird, erhebliche gesundheitliche Probleme verursachen. Aber warum wird Stress überhaupt chronisch? Oft liegt es an der heutigen schnelllebigen Zeit, hohen Erwartungen, anhaltenden Belastungen im Berufsleben oder an persönlichen Konflikten, die nicht gelöst werden. Wenn diese Faktoren über einen längeren Zeitraum ohne Pause auf einen einwirken, kann der Stress in einen chronischen Zustand übergehen.

Interessanterweise sind es nicht die Stressoren – also die auslösenden Faktoren – die uns krank machen. Es ist unsere Reaktion oder Antwort darauf. Jeder Mensch reagiert anders auf Stress: Während manche sofort Maßnahmen ergreifen, um mit einer stressigen Situation umzugehen, lassen sich andere davon überwältigen. Dies führt dazu, dass Stress bei manchen Personen zu einem chronischen Problem wird, während andere ihn effektiv bewältigen können.

Um chronischem Stress vorzubeugen, ist es entscheidend, unsere Stressreaktionen zu erkennen und zu regulieren. Dazu gehört es, sich selbst gut zu kennen und rechtzeitig Maßnahmen zu ergreifen. Das kann eine Anpassung des Lebensstils, das Erlernen von Entspannungstechniken, das Führen eines Stress-Tagebuchs oder auch das Gespräch mit einem Therapeuten sein. Der Schlüssel zur Stressbewältigung liegt darin, proaktiv zu sein und Maßnahmen zu ergreifen, bevor der Stress überhandnimmt. Indem wir lernen, wie unser Körper und Geist auf Stress reagieren und welche Werkzeuge uns zur Verfügung stehen, können wir ein gesünderes und zufriedeneres Leben führen.

Der gesunde Stresszyklus

Ich möchte dir nun den „gesunden“ Stresszyklus vorstellen, der aus Stress, Sport, Entspannung und Ernährung besteht.

Die Gesundheit und das Wohlbefinden eines Menschen sind das Ergebnis vieler interagierender Faktoren. Ein besonders signifikanter Zyklus, der sowohl das körperliche als auch das psychische Wohlbefinden beeinflusst, umfasst die Komponenten Stress, Sport, Entspannung und Ernährung.

- 1.** Stress: Im modernen Alltag sind viele von uns zahlreichen Stressfaktoren ausgesetzt, sei es durch Arbeit, familiäre Herausforderungen oder andere Lebensumstände. Chronischer Stress kann schädliche Auswirkungen auf unsere physische und psychische Gesundheit haben. Allerdings kann akuter, also kurzfristiger Stress auch förderlich sein. Bei Stressreaktionen setzt der Körper die Hormone Cortisol und Adrenalin frei. Diese Hormone können uns in bestimmten Situationen antreiben und zu Spitzenleistungen motivieren. Somit hat Stress durchaus seine Berechtigung und kann in Maßen sogar nützlich sein.
- 2.** Sport: Eine der effektivsten Möglichkeiten, um auf Stress zu reagieren, ist körperliche Betätigung. Sport hilft nicht nur dabei, Stresshormone abzubauen, sondern fördert auch die Ausschüttung von Endorphinen, den sogenannten "Glückshormonen". Durch regelmäßige Bewegung kann das Herz-Kreislauf-System gestärkt, Muskelverspannungen gelöst und das allgemeine Wohlbefinden verbessert werden.

- 3.** Entspannung: Nach körperlicher Aktivität ist es essenziell, dass der Körper und Geist eine Phase der Erholung durchlaufen. Entspannungstechniken wie Meditation, Tiefenatmung oder progressive Muskelentspannung können helfen, den Geist zu beruhigen und die körperliche Regeneration zu fördern. Ein ausgewogenes Verhältnis von Aktivität und Ruhe ist entscheidend für eine dauerhafte Gesundheit.
- 4.** Ernährung: Die Nahrung, die wir zu uns nehmen, spielt eine Schlüsselrolle in diesem Zyklus. Eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung versorgt den Körper mit der notwendigen Energie für körperliche Aktivität und hilft bei der Regeneration nach dem Sport. Zudem kann eine gesunde Ernährung dazu beitragen, das Stresslevel zu reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Dieser Zyklus von Stress, Sport, Entspannung und Ernährung ist eng miteinander verknüpft. Eine Veränderung in einem Bereich kann direkte Auswirkungen auf die anderen Bereiche haben. Ein ausgewogenes Management dieser vier Komponenten kann den Weg zu einem gesünderen und zufriedeneren Leben ebnen.

Entspannung

Kommen wir zur Entspannung. Hier geht es jedoch nicht nur um passives Entspannen, wie es vielleicht bei einem gemütlichen Fernsehabend der Fall ist. Ich möchte dir zeigen, dass es auch aktive Wege gibt, um Entspannung zu erreichen.

Lass uns gemeinsam erforschen, was Entspannung tatsächlich bedeutet und wie du sie auf aktive Weise erreichen kannst. Ich bin mir sicher, dass du durch die praktischen Übungen eine neue Art von Entspannung erfahren wirst - eine Entspannung, die nicht nur deinem Körper, sondern auch deinem Geist guttut.

Auf Anspannung sollte stets Entspannung folgen

Der menschliche Körper und Geist sind für ein Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe konzipiert. Dieses dynamische Wechselspiel hat evolutionäre Wurzeln, die es unseren Vorfahren ermöglichten, effektiv auf Gefahren zu reagieren und sich im Anschluss daran wieder zu erholen.

Wenn wir intensiver Aktivität oder Anspannung ausgesetzt sind, benötigt unser Körper Zeit zur Regeneration. Es ist während dieser Ruhephasen, dass Muskeln, das Nervensystem und andere körperliche Systeme sich selbst reparieren und erneuern. Ohne angemessene Entspannungsphasen riskieren wir Überlastung und Erschöpfung, sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene.

Zudem spielen Hormone eine zentrale Rolle. Bei Stress und Anspannung produziert unser Körper Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol. Wenn diese Hormone über einen längeren Zeitraum in hohen Mengen im Körper verbleiben, kann dies zu gesundheitlichen Problemen führen. Entspannung hilft dabei, den Hormonspiegel zu regulieren und wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Auf psychologischer Ebene fördert regelmäßige Entspannung das geistige Wohlbefinden. Sie kann dabei helfen, Ängste, Depressionen und andere seelische Belastungen zu reduzieren. Ein ausgeglichener Geisteszustand fördert wiederum unsere Fähigkeit, uns zu konzentrieren und kreativ zu denken. Darüber hinaus stärkt ausreichende Entspannung das Immunsystem und schützt uns so vor Krankheiten.

Abschließend lässt sich sagen, dass das Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung nicht nur unsere physische und psychische Gesundheit fördert, sondern auch unsere allgemeine Lebensqualität steigert. Es ermöglicht uns, den täglichen Herausforderungen effektiv zu begegnen und uns danach optimal zu erholen.

Aktive versus passive Entspannung: Warum ein kurzes Nickerchen nicht genügt

Beachte bitte, dass es einen klaren Unterschied zwischen aktiver und passiver Entspannung gibt. Ein kurzer Mittagsschlaf mag erholsam sein, ist aber nicht mit aktiver Entspannung gleichzusetzen. Forschungen zeigen, dass gelegentliche, kurze Schläfchen von 20-30 Minuten durchaus gesundheitsförderlich sein können – sie sollten jedoch nicht mit regelmäßiger aktiver Entspannung verwechselt werden. Solche Pausen können zwar zur Selbstfürsorge zählen, aber echte Entspannung geht über das bloße Ausruhen oder Wegdämmern hinaus.

Es ist essenziell, die Differenz zwischen den beiden Entspannungsformen zu verstehen und je nach Bedarf die geeignete Methode auszuwählen. Aktive Entspannung hilft dabei, den Erregungszustand zu mindern und das Gefühl ständiger Alarmbereitschaft zu reduzieren, ohne dass du in einen schlafähnlichen Zustand gerätst. Das Ziel ist es, wach, geistig präsent und dennoch tief entspannt zu bleiben. Im Gegensatz dazu kann passives Ausruhen, wie das Nickerchen, in einen tieferen Schlafzustand führen, der dich weniger präsent sein lässt.

Möchtest du also bewusst und effektiv entspannen, bieten dir verschiedene Techniken die Möglichkeit, Erholung und Stressabbau zu erleben, während du zugleich geistig aufmerksam bleibst. Äußere Ablenkungen oder innere Unruhe sollten währenddessen entweder ausgeblendet oder aktiv in die Übung einbezogen werden. Besonders zu Beginn kann man während solcher Entspannungsübungen einschlafen, was auf einen erhöhten Ruhebedarf hindeuten kann. Mit der Zeit und regelmäßiger Praxis wird diese Neigung jedoch abnehmen.

*Ich möchte dir jetzt vier Entspannungsmethoden
präsentieren, die ebenfalls in deine
wöchentlichen Entspannungspläne integriert
werden sollten:*

Zwerchfellatmung (Mini)

SARW-Technik als (Mini)

**Progressive
Muskelentspannung (PMR)**

Body Scan

Was bedeutet „Mini“?

„Mini“ bedeutet, dass du diese Übungen gut in deinen Alltag integrieren kannst. Im Alltag kann man kleine Momente der Entspannung gut gebrauchen (und einbauen). Neben formalen Meditationen und Entspannungsritualen eignen sich "Minis" besonders gut, um das Gefühl der Entspannung über den Tag auszudehnen.

Tipps, wie du bestimmte Situationen im Alltag nutzen kannst, um dich kurz zu entspannen

- 1.** Die rote Ampel, die Fahrt im Aufzug, das Warten in der Supermarktschlange. Diese Augenblicke sind gut geeignet, um einfach mal ein paar tiefe Atemzüge zu nehmen und bewusst in den Bauch zu atmen (vgl. Übung Zwerchfellatmung).
- 2.** Auch kannst du unbemerkt von anderen das Heben und Senken deines Bauches verstärkt spüren, wenn du deine Hand unterhalb des Bauchnabels ablegst.
- 3.** Eine weitere Möglichkeit ist es, tief Luft zu holen, den Atem kurz anzuhalten, um dann beim anschließenden Ausströmen der Luft - mit der Ausatmung - einen persönlichen Satz, ein Wort oder ein Bild zu wiederholen. Das kann zum Beispiel das Wort "Om" oder "Gelassenheit", das Bild der Sonne oder die Zahl "3" sein, sofern dies für dich eine gute Zahl ist. Wenn deine Gedanken abschweifen und du es bemerkst, lasse sie weiterziehen und lenke deine Aufmerksamkeit sanft zurück zu deinem Atem und deinem Fokus.
- 4.** Du kannst Mini-Entspannungen außerdem in deinem Alltag ritualisieren, indem du einen "Reminder", also eine Erinnerung, für den Alltag einbaust. Einen Glückscent etwa, den du in deiner Wohnung an gut sichtbaren Stellen hinterlegst und der dich beim Vorbeigehen an die "Minis" erinnert.
- 5.** Oder auch andere "Anker", bei denen du die innere Aufforderung, ein bestimmtes Mini zu praktizieren, mit ganz bestimmten alltäglichen Situationen verknüpfst. Zum Beispiel: "Immer, wenn ich auf mein Handy schaue, dann mache ich eine Mini-Entspannung."
- 6.** Ähnliche Anker sind das Einsteigen ins Auto, bevor man losfährt oder der Moment, bevor man seine Mails abrufft oder beim Herunterdrücken einer Türklinke, wenn man einen Raum betritt.

Zwerchfellatmung

Die Zwerchfellatmung, wie sie in folgenden Übung beschrieben wird, ist eine effektive Technik zur schnellen Entspannung. Sie hilft dabei, dem Stress auf der belasteten Seite der Wippe entgegenzuwirken und das Gleichgewicht wiederherzustellen

Bei der Atemtechnik zieht sich das Zwerchfell während der Einatmung zusammen und senkt sich ab, wodurch sich die Lungen ausdehnen und mehr Luft aufnehmen können. Dabei entspannt sich der Bauch und wölbt sich nach außen. Bei der Ausatmung entspannt sich das Zwerchfell wieder und die Lungen ziehen sich zusammen, wodurch die Luft ausgeatmet wird und der Bauch wieder eingezogen wird.

Unter Stress neigen wir oft dazu, flach und nur mit der Brust zu atmen oder sogar die Luft anzuhalten. Dies kann jedoch zu körperlichen und mentalen Spannungen führen. Indem wir uns bewusst auf unsere Zwerchfellatmung konzentrieren und unsere Atmung in den Bauch lenken, können wir schnell eine Entspannungsreaktion auslösen. Dieser Effekt tritt nicht nur körperlich, sondern auch mental ein und kann als "Mini-Entspannung" bezeichnet werden. Die Zwerchfellatmung ist eine einfache Atemtechnik, die uns dabei helfen kann, Stress und Anspannung entgegenzuwirken und gleichzeitig unsere inneren Organe und Nervenflechte zu "massieren" und zu regulieren.

Viele von uns haben sich daran gewöhnt, flach und nur mit der Brust zu atmen, anstatt den Atem bis in den Bauch zu lenken. Die Zwerchfellatmung mag daher für manche eine neue oder ungewohnte Erfahrung sein, aber eigentlich handelt es sich um eine Technik, die uns bereits bekannt ist - nur gerät sie oft in Vergessenheit.

Wenn du normalerweise eher flach atmest, solltest du dir ab und zu bewusst machen, wie du atmest und die Zwerchfellatmung einsetzen, um Einfluss darauf zu nehmen, wie gestresst oder entspannt du gerade bist. Diese einfache Maßnahme ist ein wirksames Instrument zur Stressbewältigung und kann dazu beitragen, Spannungen abzubauen. Das Beste daran ist, dass du diese Technik jederzeit und überall anwenden kannst, da sie ein Teil deines Körpers ist.

Nutze diese einfache Technik, um dein Stressniveau zu senken und dein Wohlbefinden zu steigern.

Übung Zwerchfellatmung

1. Position

Beginne in einer entspannten Position. Du kannst sitzen, stehen oder liegen. Wenn du sitzt oder stehst, achte darauf, dass deine Füße flach auf dem Boden stehen. Wenn du liegst, können deine Beine gestreckt oder leicht angewinkelt sein.

2. Hände auf den Bauch

Lege eine Hand auf den oberen Teil deines Brustkorbs und die andere auf deinen Bauch, knapp unter deinen Rippen.

3. Tief einatmen

Atme durch die Nase ein und versuche, den Atem tief in den Bauch fließen zu lassen. Du solltest fühlen, wie sich der Bauch unter deiner Hand ausdehnt und sich hebt, während die Brust still bleibt.

4. Langsam ausatmen

Atme durch den Mund langsam aus und spüre, wie sich der Bauch unter deiner Hand wieder senkt.

5. Konzentration:

Konzentriere dich auf das Heben und Senken deines Bauches. Dies hilft dir, dich auf die Zwerchfellatmung zu fokussieren und von der Brustatmung wegzukommen.

6. Wiederholen

Wiederhole die Übung. Fange mit 2-5 Minuten an und steigere dich.

Die SARW-Technik zur Tiefenentspannung

Ich möchte dir nun eine weitere einfache Möglichkeit vorstellen, wie du Mini-Entspannungen in akuten stressigen Situationen anwenden kannst: Die SARW-Übung, die für

Stopp - Atme - Reflektiere - Wähle

steht. Stell dir vor, du bist in einen heftigen Streit mit deinem Partner oder deiner Partnerin verwickelt. Dein Gegenüber wird immer lauter und schreit dich an.

Die SARW-Technik hilft dir dabei, kurz innezuhalten. Anstatt dich auf die chronologische Zeit zu konzentrieren, liegt der Fokus auf dem richtigen Augenblick, dem günstigen Zeitpunkt, um eine Entscheidung zu treffen. Die SARW-Technik soll dir das Gefühl geben, Kontrolle über die Situation zu haben. Du bist nicht machtlos, sondern kannst aktiv werden und dein Vertrauen in deine eigene Stärke weiterentwickeln.

Praxisbeispiel:

Du hast einen wichtigen Termin am Morgen, aber der Verkehr ist sehr chaotisch und du steckst im Stau fest. Dein Herz schlägt schneller und du fängst an, nervös zu werden. Anstatt in Panik zu geraten, wendest du die SARW-Technik an: Du sagst zu dir selbst "Stopp", nimmst einige tiefe Atemzüge und reflektierst kurz darüber nach, welche Möglichkeiten du hast, um die Situation zu bewältigen. Du entscheidest dich dann bewusst, deinem Termin eine E-Mail zu schreiben, um ihn zu informieren, dass du wegen des Verkehrs etwas später ankommst. Indem du die SARW-Technik anwendest, hast du die Kontrolle über die Situation behalten und deine Stressreaktionen effektiv gemindert.

Übung SARW-Technik

1. Stopp

Nimm den aufkommenden Stress in dir wahr und sage zu dir selbst "Stopp", um aus der Situation herauszukommen. Du kannst das auch unterstützen, indem du dich etwas bewegst oder einen Schritt zur Seite machst.

2. Atme

Nimm einige tiefe Atemzüge, um deine Anspannung kurzzeitig zu reduzieren und die automatische Stressreaktion zu unterbrechen.

3. Reflektiere

Denke kurz darüber nach, was gerade in dir vorgeht, was den Stress ausgelöst hat und welche Reaktionsmöglichkeiten du hast.

4. Wähle

Treffe eine bewusste Entscheidung, welche Reaktionsmöglichkeit du in dieser Situation wählen möchtest.

Die Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung wird in verschiedenen Bereichen eingesetzt. Sie dient zur Stressreduktion, hilft bei Schlafstörungen und kann auch bei Angstzuständen sowie Panikattacken unterstützend wirken. Des Weiteren wird sie zur Linderung von chronischen Schmerzen angewendet und kann bei Kopfschmerzen sowie Migräne Abhilfe schaffen. Auch bei hohem Blutdruck kann sie positive Effekte erzielen. Generell dient sie der allgemeinen Entspannung und Erholung des Körpers.

Bei der Progressiven Muskelentspannung werden nacheinander verschiedene Muskelgruppen des Körpers systematisch angespannt und danach wieder entspannt.

Vorbereitung

1. Umgebung: Wähle einen ruhigen, störungsfreien Ort. Ein leicht abgedunkelter Raum kann oft helfen, sich besser zu entspannen.

2. Position: Du kannst dich entweder hinlegen, idealerweise auf einer weichen Unterlage wie einer Matte oder einem Bett, oder auf einem Stuhl mit gerader Rückenlehne sitzen. Die Arme liegen locker neben dem Körper oder auf dem Schoß.

3. Kleidung: Trage bequeme Kleidung, um Bewegungsfreiheit zu gewährleisten und jegliche Einschränkung zu vermeiden.

4. Atmung: Achte auf eine tiefe, ruhige Atmung während der gesamten Übung. Atme regelmäßig und ruhig weiter, auch während du die Muskeln anspannst.

Übung PMR

- 1. Füße:** Beginne mit den Zehen. Ziehe sie für einige Sekunden hoch, als wolltest du sie Richtung Schienbein ziehen. Dann entspanne sie wieder.
 - 2. Waden:** Drücke deine Fersen in den Boden, um die Wadenmuskulatur anzuspannen. Halte die Spannung und lass dann wieder los.
 - 3. Oberschenkel:** Drücke deine Oberschenkel fest zusammen und halte diese Position. Anschließend entspanne sie.
 - 4. Gesäß:** Spanne die Gesäßmuskeln so fest wie möglich an, indem du sie zusammenpresst. Dann wieder lockern.
 - 5. Bauch:** Ziehe den Bauch fest ein, als wolltest du den Nabel zur Wirbelsäule ziehen. Dann entspanne wieder.
 - 6. Arme:** Strecke die Arme vor dir aus und ball die Hände zu Fäusten. Halte und dann wieder lockern.
 - 7. Schultern:** Hebe die Schultern hoch, als wolltest du sie zu den Ohren ziehen. Halte kurz und entspanne.
 - 8. Hals:** Drücke das Kinn auf die Brust, ohne den Kopf zu beugen. Dann zurück in die Ausgangsposition.
 - 9. Gesicht:** Verziehe das Gesicht, als würdest du eine saure Zitrone essen. Ziehe die Augenbrauen hoch, kneife die Augen zu, spanne die Wangenmuskulatur an. Anschließend alles wieder lockern.
-

Bodyscan

Der Body Scan ist eine meditative Entspannungsübung und dient der vertieften Wahrnehmung des eigenen Körpers und hilft, ein besseres Körpergefühl zu entwickeln.

Durch regelmäßige Durchführung kann man ein gesteigertes Gespür und eine verbesserte Wahrnehmung für den eigenen Körper entwickeln. Dabei trägt die fokussierte Achtsamkeit nicht nur zur Entspannung bei, sondern hilft auch, Stress spürbar zu reduzieren. Oftmals manifestieren sich Emotionen auf körperlicher Ebene. Der Body Scan lehrt, solche körperlichen Empfindungen besser zu erkennen und somit Emotionen effektiver zu regulieren.

Vorbereitung

1. Umgebung: Wähle einen ruhigen, störungsfreien Ort. Ein leicht abgedunkelter Raum kann oft helfen, sich besser zu entspannen.

2. Position: Für den Body Scan legst du dich am besten flach auf den Rücken. Verwende eine Yoga-Matte oder eine weiche Unterlage. Wenn du möchtest, kannst du auch ein Kissen unter den Kopf und die Knie legen, um eine angenehmere Position zu schaffen.

3. Kleidung: Trage bequeme Kleidung, um Bewegungsfreiheit zu gewährleisten und jegliche Einschränkung zu vermeiden.

4. Handy aus: Schalte das Handy aus oder stelle es zumindest auf lautlos, um nicht abgelenkt oder gestört zu werden.

Übung Body Scan

1. Position: Beginne, indem du dich bequem hinlegst, die Beine leicht auseinander und die Arme entspannt an den Seiten. Die Augen können geschlossen sein.

2. Atem: Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Spüre, wie sich dein Bauch beim Ein- und Ausatmen hebt und senkt.

3. Füße: Beginne bei den Füßen. Spüre in beide Füße hinein – in die Zehen, Fußsohlen, Fußoberseite und Ferse. Nimm alle Empfindungen wahr, sei es Kälte, Wärme, Spannung oder Entspannung.

4. Beine: Bewege deine Aufmerksamkeit langsam aufwärts zu den Unterschenkeln, den Knien und schließlich zu den Oberschenkeln. Nimm jede einzelne Empfindung wahr.

5. Hüften und Beckenbereich: Fühle in den Bereich deines Beckens und deiner Hüften. Was nimmst du hier wahr?

6. Bauch und Brust: Richte deine Achtsamkeit auf deinen Bauch und deine Brust. Spüre deinen Herzschlag und das Heben und Senken des Atems.

7. Arme und Hände: Spüre in deine Arme, von den Schultern über die Ellenbogen bis zu den Fingerspitzen.

8. Rücken: Nimm deinen gesamten Rücken wahr, von der Lendenwirbelsäule bis zum Nacken.

9. Hals und Kopf: Richte deine Aufmerksamkeit schließlich auf deinen Hals und deinen Kopf. Nimm jede Empfindung in diesem Bereich wahr.

10. Gesamtkörper: Spüre nun in deinen gesamten Körper hinein. Nimm alles als Ganzes wahr.

Bewegung

Kommen wir nun zur nächsten Säule „Bewegung“. Bewegung ist elementar für das Leben. Unser Körper ist für Bewegung gemacht, doch oft sind wir zu passiv. Unsere Vorfahren waren körperlich aktiver, heute reduziert sich Bewegung oft auf Einkäufe oder Büroarbeit. Innere Widerstände hindern uns zusätzlich. Dennoch sind die positiven Effekte von Bewegung auf körperliche und psychische Gesundheit unbestritten. Daher wird regelmäßige moderate Aktivität auch für Depressive oder Erholende empfohlen. Bewegung fördert die Ausschüttung von "Glückshormonen".

Bewegung kann zum Stressfaktor werden

Bewegung kann auch Stress bedeuten. Oft setzen sich Menschen beim Sport hohe Ziele und geraten dadurch unter Leistungsdruck, der anspornt, aber auch Stress verursachen kann. Auch eine Überanstrengung des Körpers kann zu Stress führen, was zum Beispiel durch Muskelkater erkennbar ist. Wie bei allem im Leben ist das richtige Maß entscheidend. Da Stress eng mit der „Kampf-oder-Flucht“-Reaktion des Organismus verbunden ist und Bewegung für Flucht oder Kampf unerlässlich ist, besteht auch ein biologischer Zusammenhang zwischen diesen beiden Bereichen.

Aber Bewegung reduziert nachweislich auch Stress und kann daher gezielt zur Stressreduktion eingesetzt werden. Viele Menschen gehen intuitiv schwimmen oder laufen, um "runterzukommen" oder "den Kopf freizumachen". Körperliche Aktivität kann ausgleichend wirken und helfen, auf andere Gedanken zu kommen. Allerdings zieht es manche Menschen gerade in stressigen Zeiten eher aufs Sofa, obwohl sie wissen, dass Bewegung ihnen helfen würde. Hier kann die Gewohnheit helfen. Wer in guten Zeiten regelmäßig Sport treibt, wird es auch in Belastungssituationen schaffen.

Unser Körper produziert unter Stress Energie, die durch körperliche Aktivität abgebaut werden kann. Außerdem kann Bewegung unsere Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress erhöhen. Man kann sich vorstellen, dass durch Bewegung tatsächlich Energie und Stresshormone abgebaut werden.

Wie viel Bewegung ist empfehlenswert?

Die richtige Art der Bewegung und der Umfang sind entscheidend, um die eigene Gesundheit und Stressresistenz zu verbessern. Es gibt verschiedene Arten von Bewegung, wie Ausdauertraining und Kraftübungen, sowie Übungen zur Koordination und Gleichgewicht.

Eine Faustregel besagt:

**70% der Bewegung auf
Ausdauertraining**

20% auf Krafttraining

**10% auf Koordination und
Gleichgewicht**

**Es wird empfohlen, mindestens 30
Minuten pro Tag an fünf Tagen in
der Woche zu trainieren**

Auch kürzere Einheiten von wenigen Minuten zählen dazu. Es ist wichtig, diese Empfehlung zusätzlich zum Alltagsbewegungsausmaß umzusetzen, um eine effektive Stressreduktion zu erreichen.

Empfehlungen zur Intensität von Bewegung:

5-mal pro Woche

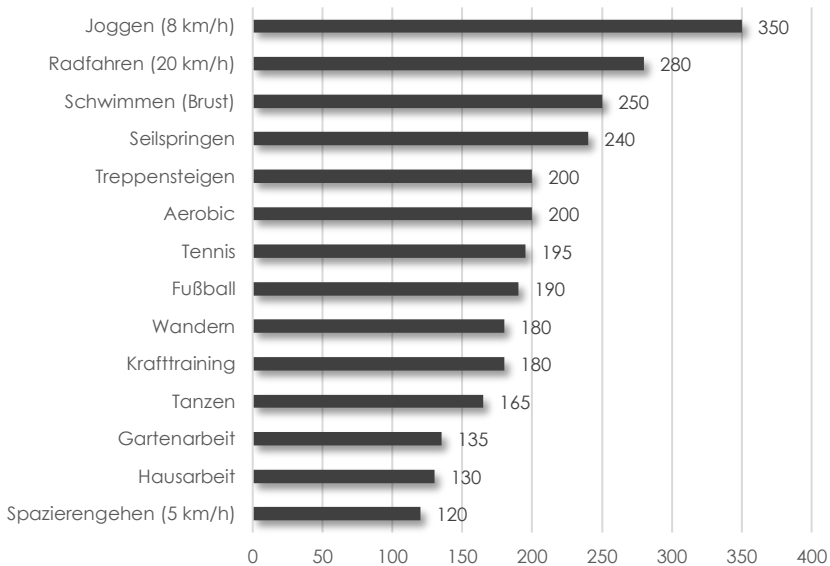
Jedes Mal mindestens 30 Minuten

Moderate (zusätzliche) körperliche Aktivität

Normale Trainingsintensität bei jeweils 60-80% der maximalen Herzfrequenz (HF) - dies entspricht bei 30-60-Jährigen etwa einer HF von 100-150

Energieverbrauch (zusätzlich) von etwa 20 kcal/kg Körpergewicht/Woche - dies entspricht typischerweise 1.200-1.800 kcal/Woche

Durchschnittlicher Kalorienverbrauch durch körperliche Aktivität in 30 Minuten



Was bedeutet das für deine alltägliche Joggingstrecke? Eine 70 Kilogramm schwere Person, die einen zusätzlichen Energieverbrauch von 1.500 kcal pro Woche anstrebt, muss etwa 21 Kilometer pro Woche laufen oder gehen. Das klingt zuerst nach einer großen Herausforderung, aber wenn du diese Strecke auf die einzelnen Wochentage aufteilst, ergibt sich eine tägliche Laufstrecke von drei Kilometern (oder vier bei einer Fünf-Tage-Woche). Mit einem zügigen Schritt kannst du diese Strecke in einer halben Stunde oder etwas mehr zurücklegen. Du kannst die Strecke und Zeiten auch noch weiter herunterbrechen, indem du kurze Zeiträume zusammenaddierst und auf deinem Bewegungsreport notierst. Hast du deine drei bis vier Kilometer pro Tag geschafft? Jede Bewegung zählt, auch das Radfahren, Schwimmen, Treppensteigen, Gartenarbeit oder Hausarbeit.

Wir sprechen hier von "zusätzlicher" Bewegung, da bereits jede Form von Bewegung wie beispielsweise das morgendliche Aufstehen eine kalorienverbrauchende Bewegung ist. Es macht jedoch einen Unterschied, ob du bei dieser Bewegung achtsam bist und sie bewusst für deine Gesundheit und Stressreduktion einsetzt. Selbst wenn du beruflich viel unterwegs bist und keine zusätzliche Bewegung schaffst, solltest du bewusst einen Teil deiner Routinebewegung auswählen und auf dein Bewegungsreport "einzahlen".

Jeder Schritt zählt

Und auch mit geringen Bewegungsvolumina werden schon messbare Effekte erzielt. Studien haben gezeigt, dass bereits eine körperliche Aktivität von 1.000 kcal pro Woche mit einer 30-prozentigen Reduktion der Sterblichkeit verbunden ist. Eine tägliche Lauf- oder Gehstrecke von ca. 2,5 km kann das Risiko für die Entwicklung einer koronaren Herzerkrankung enorm verringern.

Es ist daher immer besser, etwas zu tun als nichts zu tun, da das Ausmaß der Inaktivität eine größere Rolle spielt als das Ausmaß der Aktivität.

Gesund und achtsam ernähren

Achtsamkeit beinhaltet das bewusste Wahrnehmen und Genießen des gegenwärtigen Moments, auch in Bezug auf die Ernährung. Die Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens und hat einen fundamentalen Einfluss auf unsere Gesundheit. Eine ausgewogene und bewusste Ernährung kann dazu beitragen, unsere Gesundheit zu stärken und Krankheiten vorzubeugen oder zu beeinflussen. Essen und Ernährung haben neben den körperlichen Auswirkungen auch eine psychische Wirkung, wie zum Beispiel ein "gutes Gefühl" oder eine Belohnung.

Es ist jedoch oft schwierig, eine gesunde Ernährung im Alltag umzusetzen. Die Entscheidung, was wir essen, hängt nicht nur von unserer Willenskraft ab, sondern auch von unserem Stressempfinden. Ein bewusster und qualitativer Umgang mit dem Thema Ernährung kann daher zur Stressbewältigung beitragen.

Essen und Stress ade: Wie Ernährung uns helfen kann, Stress zu bewältigen

Für viele Menschen ist die Ernährung eine Möglichkeit, um mit Stress umzugehen. Insbesondere der Wunsch nach hochkalorischer und einfach zu konsumierender Nahrung tritt auf, wenn das Gehirn aufgrund von Stress den Körper in den Kampf- oder Fluchtmodus versetzt und schnell Energie benötigt, die aber nicht belastend sein soll. Am Abend nach einem stressreichen Tag greifen viele Menschen daher gerne zu Chips, Schokolade oder Gummibärchen, um ihren Frust abzubauen. Häufig wird diese kleine Belohnung mit einem Fernsehabend kombiniert, bei dem wenig Bewegung stattfindet. Wenn diese Art von "Stressabbau" jedoch übertrieben wird, kann das zu einem Nachlassen des Wohlbefindens führen

und das Risiko von Übergewicht erhöhen, was wiederum Stress verursachen kann.

Dieses Verlangen nach bequemer Nahrung betrifft nicht nur Süßigkeiten und Snacks, sondern auch Convenience-Produkte. Diese Fertiggerichte erfordern kaum noch Aufwand bei der Zubereitung und sind oft voll von Aroma- und Zusatzstoffen, die viele Kalorien enthalten und schnell verzehrt werden können. Innerhalb von Minuten ist die Mahlzeit zubereitet und auch schon verputzt. Das Verhältnis von zugeführten Kalorien und Sättigungsgefühl stimmt jedoch nicht und das Sättigungsgefühl stellt sich oft erst spät ein. Dies ist bei Fast Food, wie zum Beispiel einem Burgermenü, besonders offensichtlich: Ein solches Menü hat knapp 1.300 Kalorien, was fast dem Tagesbedarf eines Erwachsenen entspricht, der jedoch bei geringem Bewegungsausmaß bereits bei 1.600 Kalorien liegen kann. Das Verlangen nach mehr Essen und der Wunsch nach Sättigung bleiben oft unerfüllt, was zu weiterem Stress führen kann.

Es ist wichtig, bewusst und qualitativ hochwertig zu essen, um sowohl körperliche als auch psychische Gesundheit zu fördern

Eine ausgewogene Ernährung kann uns mit wichtigen Nährstoffen versorgen, Krankheiten vorbeugen und unser Wohlbefinden steigern. Eine gesunde Ernährung kann auch helfen, Stress abzubauen, wenn sie bewusst genossen wird.

Es ist jedoch auch wichtig, die eigene Beziehung zu Essen und Stress zu reflektieren und mögliche negative Gewohnheiten zu erkennen und zu ändern.

Eine neue Esskultur etablieren

Das Essen selbst ist nicht der einzige Faktor, der unsere Ernährung und deren Auswirkungen auf unseren Körper beeinflusst. Auch die Kultur des Essens spielt eine große Rolle. Es ist wichtig, sich Zeit zum Kochen und Genießen der Mahlzeit zu nehmen, anstatt sie nebenbei auf dem Weg zur Arbeit hinunterzuschlingen. Wie und wann wir essen, beeinflusst unsere Ernährung und wie die Nahrung auf uns "wirkt".

Die Verteilung der Mahlzeiten über den Tag ist ein weiterer wichtiger Aspekt einer gesunden Ernährung. Regelmäßige Mahlzeiten sind besser als unregelmäßiges Essen, das nur dann eingenommen wird, wenn sich ein Hungergefühl meldet oder zufällig und nebenbei.

Essen hat auch in vielen Kulturen eine hohe soziale Komponente. Beim gemeinsamen Essen sitzt man zusammen, redet, lacht und zelebriert das Essen. Das Erleben der Mahlzeit mit allen Sinnen fördert die Ausschüttung von Glückshormonen und wirkt direkt stressreduzierend. Das "Wie" des Essens ist manchmal sogar wichtiger als das "Was".

Die Basis gesunder Ernährung

Neben der Strukturierung des Essverhaltens im zeitlichen Sinne, wie etwa das bewusste Planen von Mahlzeiten und das Einlegen von Essenspausen, spielt auch das Verhältnis der Lebensmittel zueinander eine entscheidende Rolle für eine gesunde Ernährung. Obwohl es viele verschiedene Ernährungsweisen gibt, wie beispielsweise vegetarisch, vegan, mediterran oder auch die Ernährungsrichtlinien des Bundesministeriums für Ernährung oder des amerikanischen USDA, gibt es dennoch starke Gemeinsamkeiten. Die meisten dieser Ansätze beinhalten Ernährungspyramiden, in denen einzelne Lebensmittelgruppen unterschiedlich gewichtet werden.

In den meisten Ernährungspyramiden bilden Vollkorngetreide-Produkte und Gemüse und Obst die beiden untersten Ebenen. Darüber sind sich die Experten einig: Die Basis unserer Ernährung sollten pflanzliche Produkte

ausmachen. Ob im oberen Drittel Fleisch und Fisch, Milch und Käse, Genussmittel und Zucker, Alkohol und Kaffee aufgeführt werden, hängt von der jeweiligen Ausrichtung ab. Doch die Basis ist in den meisten Fällen identisch. Auch bei der viel diskutierten "Low-Carb"-Ernährung geht es in erster Linie darum, Zucker und Weißmehl zu streichen oder maßgeblich zu reduzieren, während Vollkorngetreide erlaubt ist. Das letzte Wort zu "Low Carb" ist noch nicht gesprochen, da erste Studien problematische Aspekte von zu viel tierischem Eiweiß zeigen, welches häufig eingesetzt wird, um die Reduktion von Kohlenhydraten zu kompensieren.

Es gibt viele spannende kulinarische Trends, von der mediterranen über die indische, asiatische und orientalische Küche bis hin zur Vollwertkost, veganen Ernährung oder der "Neuen Deutschen Küche". Doch gibt es einige allgemeine Aussagen, die auf jede dieser verschiedenen Traditionen angewendet werden können.

Bewusster und genussvoller essen

Die Nahrungsaufnahme bietet eine wunderbare Gelegenheit, Achtsamkeit im Alltag zu üben. Genuss und Gesundheit schließen sich hierbei keineswegs aus. Im Gegenteil, eine achtsame Nahrungsaufnahme kann sogar dazu beitragen, dass wir uns gesünder und wohler fühlen.

Denn achtsames Essen bedeutet, dass wir uns Zeit nehmen und mit allen Sinnen genießen, was auf unserem Teller landet. Dabei geht es nicht nur um die Nährstoffe und die Qualität der Zutaten, sondern auch um das Ambiente und die Gemeinschaft, in der wir essen. Selbst eine einfache Mahlzeit kann so zu einem Genussserlebnis werden.

Leider kommt der Genuss beim Essen im Alltag oft zu kurz. Oftmals wird beim Essen nebenher gearbeitet oder ferngesehen. Hier gilt es, die lieb gewonnenen Gewohnheiten zu überdenken und bewusster zu werden. Ist es effizient, beim Essen zu multitasken? Oder können das bewusste Zubereiten und Genießen einer Mahlzeit eine willkommene Pause sein, die unseren Alltag bereichert und strukturiert?

Worauf sollte man achten?

1. Ausgewogenheit: Eine vielfältige Ernährung mit einer guten Balance aus allen Nährstoffgruppen ist wichtig. Dies umfasst Kohlenhydrate, Proteine, Fette, Vitamine und Mineralien.

2. Vollkornprodukte: Bevorzuge Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, -nudeln und -reis gegenüber den raffinierten Varianten.

3. Gemüse und Obst: Konsumiere täglich eine Vielzahl von Gemüse und Obst. Diese liefern wichtige Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe.

4. Hochwertige Proteine: Wähle magere Fleischsorten, Fisch, Hülsenfrüchte, Tofu und Nüsse als Proteinquellen.

5. Gesunde Fette: Konzentriere dich auf ungesättigte Fette aus Olivenöl, Nüssen, Samen und fettem Fisch. Vermeide Transfette.

6. Hydratation: Trinke ausreichend Wasser und ungesüßte Getränke. Vermeide zuckerhaltige Getränke und Alkohol oder konsumiere sie in Maßen.

7. Mäßigung: Auch bei gesunden Lebensmitteln sollte man auf die Portionsgröße achten.

Was sollte man vermeiden?

1. Zucker: Reduziere den Konsum von zugesetztem Zucker und zuckerhaltigen Lebensmitteln und Getränken.

2. Salz: Zu viel Salz kann den Blutdruck erhöhen. Vermeide übermäßig salzige Lebensmittel und füge Mahlzeiten nicht unnötig Salz hinzu.

3. Verarbeitete Lebensmittel: Fertiggerichte und stark verarbeitete Lebensmittel enthalten oft viele Zusatzstoffe, Zucker, Salz und ungesunde Fette.

4. Transfette: Diese sollten möglichst vermieden werden und finden sich häufig in Fertigprodukten und einigen Margarinen.

5. Alkohol: Wenn überhaupt, dann in Maßen konsumieren.

6. Überessen: Es ist wichtig, auf seinen Körper zu hören und zu essen, wenn man hungrig ist, aber auch aufzuhören, wenn man satt ist.

7. Schnelles Essen: Nehme dir Zeit für deine Mahlzeiten. Schnelles Essen führt oft dazu, dass man mehr isst, als der Körper eigentlich benötigt.

Eine gesunde Ernährung geht Hand in Hand mit anderen gesunden Lebensgewohnheiten, wie regelmäßiger Bewegung, ausreichend Schlaf und Stressbewältigung. Es lohnt sich, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, da sie die Grundlage für ein gesundes und langes Leben bildet.

So könnte dein gesunder Essensplan für eine Woche aussehen:

Montag:

Frühstück: Vollkornmüsli mit frischen Beeren und Naturjoghurt, ein Glas frisch gepresster Orangensaft

Mittagessen: Linsensalat mit Paprika, Gurke und Feta, Vollkornbrötchen, ein Apfel

Abendessen: Gegrillter Lachs mit Brokkoli und Quinoa, frischer gemischter Salat mit Balsamico-Dressing

Dienstag:

Frühstück: Vollkorntoast mit Avocado und pochierem Ei, grüner Smoothie (Spinat, Kiwi, Banane)

Mittagessen: Hähnchen-Wrap mit Salat, Tomaten und Joghurt-Dressing, Karottensalat

Abendessen: Vegane Kürbissuppe, frisches Roggenbrot

Mittwoch:

Frühstück: Haferflocken mit Honig, Nüssen und getrockneten Früchten, Milchkaffee

Mittagessen: Quiche mit Spinat und Feta, gemischter Beilagensalat

Abendessen: Vollkornspaghetti mit Tomaten-Basilikum-Soße, frischer Obstsalat

Donnerstag:

Frühstück: Fruchtojoghurt mit Granola, ein Glas Wasser mit Zitronenscheiben

Mittagessen: Gefüllte Paprika mit Reis und Hackfleisch, Gurkensalat

Abendessen: Linsensuppe, Mehrkornbrötchen

Freitag:

Frühstück: Rührei mit Tomaten und Schnittlauch, Tee

Mittagessen: Sushi (Maki und Nigiri) mit Ingwer, Sojasoße und Wasabi, Miso-Suppe

Abendessen: Hähnchen-Curry mit Basmatireis

Samstag:

Frühstück: Pancakes mit Ahornsirup und frischen Erdbeeren, Cappuccino

Mittagessen: Spinatsalat mit Walnüssen, Birne und Gorgonzola, Wasser

Abendessen: Selbstgemachte Pizza mit viel Gemüse und Mozzarella

Sonntag:

Frühstück: Frische Brötchen mit Marmelade, Honig und Käse, Kaffee

Mittagessen: Rinderbraten mit Kartoffelklößen und Rotkohl, Apfelkuchen zum Dessert

Abendessen: Tomaten-Mozzarella-Salat mit Basilikum, frisches Baguette

Plane deine erste Woche

Nachdem du die Grundlagen zu den Bereichen Stress, Entspannung, Bewegung und Ernährung kennengelernt hast, möchte ich dich ermutigen, den nächsten Schritt in den praktischen Teil zu wagen. In den kommenden 12 Wochen wirst du intensiv an dir und deinen Gewohnheiten arbeiten. Sieh dies jedoch nicht als zusätzliche Belastung, sondern als Reise zu dir selbst. Geh alles in deinem eigenen Tempo an und mache vor allem das, was dir Freude bereitet und dir guttut. Nicht jede vorgeschlagene Übung wird vielleicht zu dir passen – und das ist in Ordnung. Dennoch hoffe ich, dass du meinem Konzept folgst, denn ich bin überzeugt von seiner Wirksamkeit.

„Der Anfang ist immer der schwerste Schritt. Du hast ihn bereits gemacht.“

Wochenplanung Ziele setzen (Woche 1)

Setze dir ein Wochenziel oder auch Ziele (maximal 3), die du in der kommenden Woche erreichen möchtest. Setze dich bewusst mit deinen Zielen auseinander und besinne dich auf deine persönlichen Stärken und Ressourcen. Dabei kann man auch auf seine Kraftquellen zurückgreifen, die einem helfen, schwierige Situationen zu meistern. Dies können beispielsweise bestimmte Menschen, Orte, Tiere oder Ideen sein, die einem Kraft und Zuversicht geben. Durch die Fokussierung auf Ziele und Kraftquellen kann man Stress reduzieren und ein Gefühl der Zufriedenheit und Erfüllung im Leben erreichen.

Wochenziele

Kraftquellen

1.

2.

3.

Beispiele für Ziele:

Sportliche Betätigung: Drei Mal in dieser Woche für jeweils 30 Minuten joggen gehen, um die eigene Ausdauer zu steigern.

Ernährung: An fünf Tagen der Woche mindestens fünf Portionen Gemüse und Obst zu sich nehmen, um die Ernährung ausgewogener zu gestalten.

Mentale Gesundheit: Täglich zehn Minuten Meditation oder Achtsamkeitsübungen durchführen, um den eigenen Stresslevel zu senken.

Selbstfürsorge: Ein Mal in der Woche ein ausgiebiges Entspannungsbad nehmen oder ein Buch lesen, um sich eine bewusste Auszeit vom Alltag zu gönnen.

Soziale Kontakte: Einen alten Freund anrufen oder treffen, um den Kontakt wieder aufzufrischen und die sozialen Beziehungen zu stärken.

Beispiele für Kraftquellen:

Zeit in der Natur oder im Garten, Pause zwischen Arbeit und Freizeit, kreativ sein, Zeit für sich, Anderen eine Freude bereiten, Abends etwas kochen, Meditation und tiefe Atmung, Die Sonne genießen, Achtsam eine Tasse Tee genießen, Massage, Kosmetik, Sauna, ein Bad nehmen, frische Luft, Stille, mit Kindern spielen, Bewegung, Musik, Lesen, Schlafen, Urlaub machen oder planen, Kulturevents besuchen, Offline sein, Gesellschaftsspiele spielen...

Wochenplanung Entspannung (Woche 1)

Ab heute liegt es an dir, die praktische Meditation in deinen Alltag zu integrieren. Nimm dir vor, jeden Tag etwa 5 bis 10 Minuten zu meditieren und mache dabei völlig unvoreingenommen deine eigenen Erfahrungen. Es ist normal, dass deine Gedanken abschweifen. Bewerte es nicht, komme einfach immer wieder zu deinem Fokus zurück.

Versuche, die Meditation zu einem Ritual zu machen und in deinen Alltag zu integrieren. Überlege dir, wann die Entspannungsantwort am besten in deinen Tag passt und wo du meditieren möchtest.

Welche Entspannungsübung, wann und wie lange?

An welchem Ort?

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag

Wochenplanung Bewegung (Woche 1)

Nutze deinen Bewegungsplan, um für dich selbst eine konkrete Planung für die kommende Woche zu erstellen.

Welche Aktivität und wann?

Wie lange?

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag

Wochenplanung Ernährung (Woche 1 – Teil 1)

Nutze deinen Ernährungsplan, um für dich selbst eine konkrete Planung für die kommende Woche zu erstellen. Überlege dir, was du an welchen Tagen zubereiten und essen möchtest.

Montag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Dienstag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Mittwoch:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Wochenplanung Ernährung (Woche 1 – Teil 2)

Donnerstag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Freitag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Samstag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Sonntag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

(Woche 1 - Montag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 1 - Dienstag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 1 – Mittwoch)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 1 - Donnerstag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 1 – Freitag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 1 - Samstag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 1 - Sonntag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

Plane deine zweite Woche

In den verbleibenden 11 Wochen wirst du intensiver an deinem inneren Wachstum und deinen Gewohnheiten feilen. Betrachte diese Phase nicht als eine Pflicht oder Bürde, sondern als einen spannenden Selbstentdeckungsweg. Gehe jeden Schritt in deinem eigenen Rhythmus und setze deinen Fokus darauf, was dir wirklich guttut und Freude bereitet. Es mag sein, dass nicht jede Übung oder Empfehlung exakt auf deine Situation zugeschnitten ist – das ist vollkommen okay. Ich hoffe dennoch, dass du meinem Ansatz Vertrauen schenkst, denn ich bin überzeugt von den positiven Effekten dieses Programms.

**„Jeder Tag bringt eine neue
Chance, deinem Ziel näher zu
kommen.“**

Wochenplanung Ziele setzen (Woche 2)

Setze dir ein Wochenziel oder auch Ziele (maximal 3), die du in der kommenden Woche erreichen möchtest. Setze dich bewusst mit deinen Zielen auseinander und besinne dich auf deine persönlichen Stärken und Ressourcen. Dabei kann man auch auf seine Kraftquellen zurückgreifen, die einem helfen, schwierige Situationen zu meistern. Dies können beispielsweise bestimmte Menschen, Orte, Tiere oder Ideen sein, die einem Kraft und Zuversicht geben. Durch die Fokussierung auf Ziele und Kraftquellen kann man Stress reduzieren und ein Gefühl der Zufriedenheit und Erfüllung im Leben erreichen.

Wochenziele

Kraftquellen

1.

2.

3.

Beispiele für Ziele:

Jeden Tag mindestens 10 Minuten in Ruhe meditieren, um die eigene Achtsamkeit zu fördern.

Drei neue gesunde Rezepte ausprobieren, um die Ernährungsvielfalt zu erhöhen.

Jeden Morgen eine kurze Yoga-Einheit einlegen, um den Körper geschmeidig und den Geist wach zu halten.

An mindestens fünf Abenden der Woche vor 23 Uhr ins Bett gehen, um den Schlafrhythmus zu optimieren.

Jeden Tag mindestens 2 Liter Wasser trinken, um die Hydratation zu verbessern und die körperliche Funktion zu unterstützen.

Beispiele für Kraftquellen:

Zeit in der Natur oder im Garten, Pause zwischen Arbeit und Freizeit, kreativ sein, Zeit für sich, Anderen eine Freude bereiten, Abends etwas kochen, Meditation und tiefe Atmung, Die Sonne genießen, Achtsam eine Tasse Tee genießen, Massage, Kosmetik, Sauna, ein Bad nehmen, frische Luft, Stille, mit Kindern spielen, Bewegung, Musik, Lesen, Schlafen, Urlaub machen oder planen, Kulturevents besuchen, Offline sein, Gesellschaftsspiele spielen...

Wochenplanung Entspannung (Woche 2)

Es liegt wieder an dir, die praktische Meditation in deinen Alltag zu integrieren. Nimm dir vor, jeden Tag etwa 5 bis 10 Minuten zu meditieren und mache dabei völlig unvoreingenommen deine eigenen Erfahrungen. Es ist normal, dass deine Gedanken abschweifen. Bewerte es nicht, komme einfach immer wieder zu deinem Fokus zurück.

Versuche, die Meditation zu einem Ritual zu machen und in deinen Alltag zu integrieren. Überlege dir, wann die Entspannungsantwort am besten in deinen Tag passt und wo du meditieren möchtest.

Welche Entspannungsübung, wann und wie lange?

An welchem Ort?

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag

Wochenplanung Bewegung (Woche 2)

Nutze deinen Bewegungsplan, um für dich selbst eine konkrete Planung für die kommende Woche zu erstellen.

Welche Aktivität und wann?

Wie lange?

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag

Wochenplanung Ernährung (Woche 2 – Teil 1)

Nutze deinen Ernährungsplan, um für dich selbst eine konkrete Planung für die kommende Woche zu erstellen. Überlege dir, was du an welchen Tagen zubereiten und essen möchtest.

Montag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Dienstag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Mittwoch:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Wochenplanung Ernährung (Woche 2 - Teil 2)

Donnerstag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Freitag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Samstag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Sonntag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

(Woche 2 - Montag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 2 – Dienstag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 2 - Mittwoch)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 2 – Donnerstag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 2 - Freitag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 2 - Samstag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 2 - Sonntag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

Plane deine dritte Woche

Jetzt, da du bereits einen tieferen Einblick in die Bereiche Stress, Entspannung, Bewegung und Ernährung erhalten hast, möchte ich dir Mut zusprechen, weiterhin Fortschritte in der praktischen Umsetzung zu erzielen. Während der verbleibenden Wochen dieser 12-wöchigen Reise liegt der Fokus auf deiner persönlichen Entwicklung und der Auseinandersetzung mit deinen Gewohnheiten. Betrachte diesen Prozess nicht als Herausforderung, sondern als spannenden Weg der Selbstentdeckung. Folge deinem eigenen Rhythmus und schenke vor allem jenen Aktivitäten Aufmerksamkeit, die dir Wohlgefühl und Zufriedenheit bringen. Es kann sein, dass nicht alle vorgestellten Übungen ideal für dich sind – und das ist vollkommen in Ordnung. Mein Wunsch ist, dass du trotzdem dem vorgeschlagenen Weg treu bleibst, denn ich glaube fest an die positive Veränderung, die er bewirken kann.

„Es sind nicht die großen Sprünge, sondern die kleinen Schritte, die dich voranbringen.“

Wochenplanung Ziele setzen (Woche 3)

Setze dir ein Wochenziel oder auch Ziele (maximal 3), die du in der kommenden Woche erreichen möchtest. Setze dich bewusst mit deinen Zielen auseinander und besinne dich auf deine persönlichen Stärken und Ressourcen. Dabei kann man auch auf seine Kraftquellen zurückgreifen, die einem helfen, schwierige Situationen zu meistern. Dies können beispielsweise bestimmte Menschen, Orte, Tiere oder Ideen sein, die einem Kraft und Zuversicht geben. Durch die Fokussierung auf Ziele und Kraftquellen kann man Stress reduzieren und ein Gefühl der Zufriedenheit und Erfüllung im Leben erreichen.

Wochenziele

Kraftquellen

1.

2.

3.

Beispiele für Ziele:

Täglich einen 30-minütigen Spaziergang an der frischen Luft machen, um den Kopf freizubekommen und den Kreislauf anzukurbeln.

Drei Mal in der Woche einen digitalen Detox einlegen, bei dem für mindestens zwei Stunden am Abend alle elektronischen Geräte ausgeschaltet bleiben.

Jeden Tag bewusst fünf Minuten nehmen, um über das zu reflektieren, wofür man dankbar ist und dies in ein Dankbarkeitstagebuch eintragen.

Ein neues Hobby oder eine Tätigkeit ausprobieren, die schon lange von Interesse war – sei es Malen, Tanzen oder ein Musikinstrument.

Sich bewusst mit einem schwierigen Thema oder einer Herausforderung auseinandersetzen und dazu passende Literatur lesen oder einen Experten konsultieren.

Beispiele für Kraftquellen:

Zeit in der Natur oder im Garten, Pause zwischen Arbeit und Freizeit, kreativ sein, Zeit für sich, Anderen eine Freude bereiten, Abends etwas kochen, Meditation und tiefe Atmung, Die Sonne genießen, Achtsam eine Tasse Tee genießen, Massage, Kosmetik, Sauna, ein Bad nehmen, frische Luft, Stille, mit Kindern spielen, Bewegung, Musik, Lesen, Schlafen, Urlaub machen oder planen, Kulturevents besuchen, Offline sein, Gesellschaftsspiele spielen...

Wochenplanung Entspannung (Woche 3)

Es liegt wieder an dir, die praktische Meditation in deinen Alltag zu integrieren. Nimm dir vor, jeden Tag etwa 5 bis 10 Minuten zu meditieren und mache dabei völlig unvoreingenommen deine eigenen Erfahrungen. Es ist normal, dass deine Gedanken abschweifen. Bewerte es nicht, komme einfach immer wieder zu deinem Fokus zurück.

Versuche, die Meditation zu einem Ritual zu machen und in deinen Alltag zu integrieren. Überlege dir, wann die Entspannungsantwort am besten in deinen Tag passt und wo du meditieren möchtest.

Welche Entspannungsübung, wann und wie lange?

An welchem Ort?

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag

Wochenplanung Bewegung (Woche 3)

Nutze deinen Bewegungsplan, um für dich selbst eine konkrete Planung für die kommende Woche zu erstellen.

Welche Aktivität und wann?

Wie lange?

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag

Wochenplanung Ernährung (Woche 3 – Teil 1)

Nutze deinen Ernährungsplan, um für dich selbst eine konkrete Planung für die kommende Woche zu erstellen. Überlege dir, was du an welchen Tagen zubereiten und essen möchtest.

Montag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Dienstag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Mittwoch:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Wochenplanung Ernährung (Woche 3 - Teil 2)

Donnerstag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Freitag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Samstag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Sonntag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

(Woche 3 - Montag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 3 - Dienstag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 3 - Mittwoch) **Dein Dankbarkeits-Journal**

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 3 - Donnerstag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 3 - Freitag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 3 - Samstag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 3 - Sonntag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

Plane deine vierte Woche

In der vierten Woche deiner Reise, nachdem du die Grundpfeiler von Stress, Entspannung, Bewegung und Ernährung bereits vertieft hast, lade ich dich ein, noch tiefer in die praktische Anwendung einzutauchen. Die kommenden Wochen werden eine Fortsetzung deiner Selbstentdeckung und deiner Arbeit an Gewohnheiten sein.

Es ist wichtig zu betonen, dass dieser Weg nicht als Bürde angesehen werden sollte, sondern als wertvolle Gelegenheit zur Selbstverbesserung. Folge deinem eigenen Takt und lass dich von den Dingen leiten, die dir echte Freude und ein Gefühl des Wohlbefindens vermitteln. Es mag Übungen geben, die nicht ganz deinem Geschmack entsprechen, und das ist völlig in Ordnung. Mein Ziel ist es, dir einen Rahmen zu bieten, von dem ich überzeugt bin, dass er positive Ergebnisse liefert, wenn du ihm eine Chance gibst.

„Vergiss nicht: Jeder Fortschritt, egal wie klein, ist ein Sieg.“

Wochenplanung Ziele setzen (Woche 4)

Setze dir ein Wochenziel oder auch Ziele (maximal 3), die du in der kommenden Woche erreichen möchtest. Setze dich bewusst mit deinen Zielen auseinander und besinne dich auf deine persönlichen Stärken und Ressourcen. Dabei kann man auch auf seine Kraftquellen zurückgreifen, die einem helfen, schwierige Situationen zu meistern. Dies können beispielsweise bestimmte Menschen, Orte, Tiere oder Ideen sein, die einem Kraft und Zuversicht geben. Durch die Fokussierung auf Ziele und Kraftquellen kann man Stress reduzieren und ein Gefühl der Zufriedenheit und Erfüllung im Leben erreichen.

Wochenziele

Kraftquellen

1.

2.

3.

Beispiele für Ziele:

Mindestens zweimal in der Woche bewusst auf industriell verarbeitete Lebensmittel verzichten und stattdessen vollwertige, frische Zutaten verwenden.

Jeden Abend vor dem Schlafen einen kurzen Meditations- oder Entspannungsmoment einlegen, um den Tag bewusst ausklingen zu lassen.

Ein altes oder in Vergessenheit geratenes Hobby, wie Lesen, Handarbeiten oder Fotografieren, wieder aufgreifen und dafür gezielt Zeit einplanen.

Jeden Morgen eine kurze Schreibübung machen, bei der die eigenen Gedanken, Träume oder Ziele für den Tag festgehalten werden.

Bewusst die eigene Wasserzufuhr überwachen und sicherstellen, täglich ausreichend Flüssigkeit – vorzugsweise Wasser oder ungesüßte Tees – zu sich zu nehmen.

Beispiele für Kraftquellen:

Zeit in der Natur oder im Garten, Pause zwischen Arbeit und Freizeit, kreativ sein, Zeit für sich, Anderen eine Freude bereiten, Abends etwas kochen, Meditation und tiefe Atmung, Die Sonne genießen, Achtsam eine Tasse Tee genießen, Massage, Kosmetik, Sauna, ein Bad nehmen, frische Luft, Stille, mit Kindern spielen, Bewegung, Musik, Lesen, Schlafen, Urlaub machen oder planen, Kulturevents besuchen, Offline sein, Gesellschaftsspiele spielen...

Wochenplanung Entspannung (Woche 4)

Es liegt wieder an dir, die praktische Meditation in deinen Alltag zu integrieren. Nimm dir vor, jeden Tag etwa 5 bis 10 Minuten zu meditieren und mache dabei völlig unvoreingenommen deine eigenen Erfahrungen. Es ist normal, dass deine Gedanken abschweifen. Bewerte es nicht, komme einfach immer wieder zu deinem Fokus zurück.

Versuche, die Meditation zu einem Ritual zu machen und in deinen Alltag zu integrieren. Überlege dir, wann die Entspannungsantwort am besten in deinen Tag passt und wo du meditieren möchtest.

Welche Entspannungsübung, wann und wie lange?

An welchem Ort?

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag

Wochenplanung Bewegung (Woche 4)

Nutze deinen Bewegungsplan, um für dich selbst eine konkrete Planung für die kommende Woche zu erstellen.

Welche Aktivität und wann?

Wie lange?

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag

Wochenplanung Ernährung (Woche 4 – Teil 1)

Nutze deinen Ernährungsplan, um für dich selbst eine konkrete Planung für die kommende Woche zu erstellen. Überlege dir, was du an welchen Tagen zubereiten und essen möchtest.

Montag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Dienstag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Mittwoch:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Wochenplanung Ernährung (Woche 4 - Teil 2)

Donnerstag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Freitag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Samstag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Sonntag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

(Woche 4 - Montag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 4 - Dienstag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 4 - Mittwoch) **Dein Dankbarkeits-Journal**

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 4 - Donnerstag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 4 - Freitag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 4 - Samstag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 4 - Sonntag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

Plane deine fünfte Woche

In der fünften Woche deines Programms, nachdem du bereits so viel über Stress, Entspannung, Bewegung und Ernährung gelernt und angewandt hast, möchte ich dich dazu inspirieren, deine bisherigen Erkenntnisse zu vertiefen und neue Aspekte deines Wohlbefindens zu erkunden. Die bevorstehenden Wochen sind eine Chance, deine Entschlossenheit zu stärken und deine neu erworbenen Fähigkeiten zu festigen. Denke daran, dass dieser Prozess nicht als zusätzlicher Druck gedacht ist, sondern als bereichernde Expedition in die Tiefen deines Selbst. Vertraue auf deinen Rhythmus, finde Freude in dem, was du tust, und erkenne, dass nicht alles unmittelbar perfekt sein muss. Während ich dir weiterhin Werkzeuge und Strategien anbiete, lade ich dich ein, das Beste daraus zu machen, denn ich glaube fest daran, dass du durch dieses Engagement echte Veränderungen in deinem Leben bewirken kannst.

**„Selbst wenn der Weg steinig ist,
hinter jedem Stein verbirgt sich
eine neue Lektion.“**

Wochenplanung Ziele setzen (Woche 5)

Setze dir ein Wochenziel oder auch Ziele (maximal 3), die du in der kommenden Woche erreichen möchtest. Setze dich bewusst mit deinen Zielen auseinander und besinne dich auf deine persönlichen Stärken und Ressourcen. Dabei kann man auch auf seine Kraftquellen zurückgreifen, die einem helfen, schwierige Situationen zu meistern. Dies können beispielsweise bestimmte Menschen, Orte, Tiere oder Ideen sein, die einem Kraft und Zuversicht geben. Durch die Fokussierung auf Ziele und Kraftquellen kann man Stress reduzieren und ein Gefühl der Zufriedenheit und Erfüllung im Leben erreichen.

Wochenziele

Kraftquellen

1.

2.

3.

Beispiele für Ziele:

Jeden Tag mindestens 10.000 Schritte gehen und dabei die Natur bewusst wahrnehmen.

Drei Mal in der Woche einen Moment der Stille finden, indem man beispielsweise einen Spaziergang ohne Musik oder Podcast macht.

Eine Woche lang auf den Konsum von Koffein oder Alkohol verzichten, um den eigenen Körper besser wahrzunehmen.

Täglich eine kleine Dankbarkeitsübung machen, bei der drei Dinge notiert werden, für die man an diesem Tag dankbar war.

Ein neues Rezept ausprobieren, das gesunde und nährstoffreiche Zutaten beinhaltet, um die eigene Ernährungsroutine zu bereichern.

Beispiele für Kraftquellen:

Zeit in der Natur oder im Garten, Pause zwischen Arbeit und Freizeit, kreativ sein, Zeit für sich, Anderen eine Freude bereiten, Abends etwas kochen, Meditation und tiefe Atmung, Die Sonne genießen, Achtsam eine Tasse Tee genießen, Massage, Kosmetik, Sauna, ein Bad nehmen, frische Luft, Stille, mit Kindern spielen, Bewegung, Musik, Lesen, Schlafen, Urlaub machen oder planen, Kulturevents besuchen, Offline sein, Gesellschaftsspiele spielen...

Wochenplanung Entspannung (Woche 5)

Es liegt wieder an dir, die praktische Meditation in deinen Alltag zu integrieren. Nimm dir vor, jeden Tag etwa 5 bis 10 Minuten zu meditieren und mache dabei völlig unvoreingenommen deine eigenen Erfahrungen. Es ist normal, dass deine Gedanken abschweifen. Bewerte es nicht, komme einfach immer wieder zu deinem Fokus zurück.

Versuche, die Meditation zu einem Ritual zu machen und in deinen Alltag zu integrieren. Überlege dir, wann die Entspannungsantwort am besten in deinen Tag passt und wo du meditieren möchtest.

Welche Entspannungsübung, wann und wie lange?

An welchem Ort?

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag

Wochenplanung Bewegung (Woche 5)

Nutze deinen Bewegungsplan, um für dich selbst eine konkrete Planung für die kommende Woche zu erstellen.

Welche Aktivität und wann?

Wie lange?

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag

Wochenplanung Ernährung (Woche 5 – Teil 1)

Nutze deinen Ernährungsplan, um für dich selbst eine konkrete Planung für die kommende Woche zu erstellen. Überlege dir, was du an welchen Tagen zubereiten und essen möchtest.

Montag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Dienstag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Mittwoch:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Wochenplanung Ernährung (Woche 5 - Teil 2)

Donnerstag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Freitag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Samstag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Sonntag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

(Woche 5 - Montag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 5 - Dienstag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 5 - Mittwoch)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 5 - Donnerstag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 5 - Freitag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 5 - Samstag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 5 - Sonntag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

Plane deine sechste Woche

Du bist nun in der sechsten Woche deiner Reise angekommen. Mit der Zeit hast du bereits eine beachtliche Menge an Wissen und Erfahrungen in den Bereichen Stressbewältigung, Entspannung, Bewegung und gesunder Ernährung gesammelt. Ich möchte, dass du diesen Moment nutzt, um einen Blick zurück zu werfen und deinen bisherigen Fortschritt zu würdigen. Es ist beeindruckend, wie weit du schon gekommen bist! Lass dich jedoch nicht beirren, falls Hindernisse auftreten. Dieser Weg ist eine fortwährende Entdeckungsreise zu dir selbst, geprägt von Höhen und Tiefen. Führe alles in deinem eigenen Tempo fort und erinnere dich stets daran, das zu tun, was dir ein gutes Gefühl gibt. Möglicherweise wirst du feststellen, dass nicht alle Übungen gleich gut für dich funktionieren - und das ist völlig in Ordnung. Trotzdem ermutige ich dich, weiterhin offen für meine Vorschläge zu bleiben und den Wert dieses ganzheitlichen Ansatzes zu erkennen. Deine Beständigkeit und Bereitschaft, sich dieser Herausforderung zu stellen, wird belohnt werden.

**„Du bist stärker, als du glaubst.
Glaube an dich!“**

Wochenplanung Ziele setzen (Woche 6)

Setze dir ein Wochenziel oder auch Ziele (maximal 3), die du in der kommenden Woche erreichen möchtest. Setze dich bewusst mit deinen Zielen auseinander und besinne dich auf deine persönlichen Stärken und Ressourcen. Dabei kann man auch auf seine Kraftquellen zurückgreifen, die einem helfen, schwierige Situationen zu meistern. Dies können beispielsweise bestimmte Menschen, Orte, Tiere oder Ideen sein, die einem Kraft und Zuversicht geben. Durch die Fokussierung auf Ziele und Kraftquellen kann man Stress reduzieren und ein Gefühl der Zufriedenheit und Erfüllung im Leben erreichen.

Wochenziele

Kraftquellen

1.

2.

3.

Beispiele für Ziele:

Mindestens 3-mal wöchentlich eine halbstündige Bewegungseinheit einplanen (z.B. Spazieren, Joggen, Yoga).

Täglich mindestens 2 Liter Wasser trinken.

Zwei neue gesunde Rezepte ausprobieren und zubereiten.

Einen Abend pro Woche ganz ohne elektronische Geräte verbringen.

Täglich 10 Minuten Meditation oder Achtsamkeitsübungen praktizieren.

Beispiele für Kraftquellen:

Zeit in der Natur oder im Garten, Pause zwischen Arbeit und Freizeit, kreativ sein, Zeit für sich, Anderen eine Freude bereiten, Abends etwas kochen, Meditation und tiefe Atmung, Die Sonne genießen, Achtsam eine Tasse Tee genießen, Massage, Kosmetik, Sauna, ein Bad nehmen, frische Luft, Stille, mit Kindern spielen, Bewegung, Musik, Lesen, Schlafen, Urlaub machen oder planen, Kulturevents besuchen, Offline sein, Gesellschaftsspiele spielen...

Wochenplanung Entspannung (Woche 6)

Es liegt wieder an dir, die praktische Meditation in deinen Alltag zu integrieren. Nimm dir vor, jeden Tag etwa 5 bis 10 Minuten zu meditieren und mache dabei völlig unvoreingenommen deine eigenen Erfahrungen. Es ist normal, dass deine Gedanken abschweifen. Bewerte es nicht, komme einfach immer wieder zu deinem Fokus zurück.

Versuche, die Meditation zu einem Ritual zu machen und in deinen Alltag zu integrieren. Überlege dir, wann die Entspannungsantwort am besten in deinen Tag passt und wo du meditieren möchtest.

Welche Entspannungsübung, wann und wie lange?

An welchem Ort?

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag

Wochenplanung Bewegung (Woche 6)

Nutze deinen Bewegungsplan, um für dich selbst eine konkrete Planung für die kommende Woche zu erstellen.

Welche Aktivität und wann?

Wie lange?

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag

Wochenplanung Ernährung (Woche 6 – Teil 1)

Nutze deinen Ernährungsplan, um für dich selbst eine konkrete Planung für die kommende Woche zu erstellen. Überlege dir, was du an welchen Tagen zubereiten und essen möchtest.

Montag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Dienstag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Mittwoch:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Wochenplanung Ernährung (Woche 6 - Teil 2)

Donnerstag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Freitag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Samstag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Sonntag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

(Woche 6 - Montag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 6 - Dienstag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 6 - Mittwoch)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 6 - Donnerstag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 6 - Freitag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 6 - Samstag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 6 - Sonntag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

Plane deine siebte Woche

Herzlich willkommen in der siebten Woche deines Programms! Bis hierhin hast du bereits einen bemerkenswerten Weg hinter dich gebracht. Dein Engagement in den Bereichen Stressbewältigung, Entspannung, Bewegung und Ernährung trägt Früchte. Sei stolz auf jeden Schritt, den du bisher gemacht hast. Auch wenn es manchmal herausfordernd war, erinnerst du dich hoffentlich an die positiven Erfahrungen und nimmst sie als Ansporn für die kommenden Wochen. Wie immer gilt: Mach das, was dir guttut und gehe alles in deinem Rhythmus an. Die kommenden Übungen sind wie immer Vorschläge – probiere sie aus und schau, wie sie sich in deinem Alltag integrieren lassen.

Woche: „Die größten Herausforderungen formen den stärksten Charakter. Du wächst mit jedem Schritt.“

Wochenplanung Ziele setzen (Woche 7)

Setze dir ein Wochenziel oder auch Ziele (maximal 3), die du in der kommenden Woche erreichen möchtest. Setze dich bewusst mit deinen Zielen auseinander und besinne dich auf deine persönlichen Stärken und Ressourcen. Dabei kann man auch auf seine Kraftquellen zurückgreifen, die einem helfen, schwierige Situationen zu meistern. Dies können beispielsweise bestimmte Menschen, Orte, Tiere oder Ideen sein, die einem Kraft und Zuversicht geben. Durch die Fokussierung auf Ziele und Kraftquellen kann man Stress reduzieren und ein Gefühl der Zufriedenheit und Erfüllung im Leben erreichen.

Wochenziele

Kraftquellen

1.

2.

3.

Beispiele für Ziele:

Jeden Tag bewusst 5 Momente der Dankbarkeit notieren.

Mindestens zweimal in der Woche ein Entspannungsbad nehmen.

Einen neuen Sport oder eine neue Aktivität ausprobieren.

Sich über die Herkunft und Inhaltsstoffe der täglichen Nahrung informieren.

Einen Tag pro Woche komplett auf Zucker verzichten.

Beispiele für Kraftquellen:

Zeit in der Natur oder im Garten, Pause zwischen Arbeit und Freizeit, kreativ sein, Zeit für sich, Anderen eine Freude bereiten, Abends etwas kochen, Meditation und tiefe Atmung, Die Sonne genießen, Achtsam eine Tasse Tee genießen, Massage, Kosmetik, Sauna, ein Bad nehmen, frische Luft, Stille, mit Kindern spielen, Bewegung, Musik, Lesen, Schlafen, Urlaub machen oder planen, Kulturevents besuchen, Offline sein, Gesellschaftsspiele spielen...

Wochenplanung Entspannung (Woche 7)

Es liegt wieder an dir, die praktische Meditation in deinen Alltag zu integrieren. Nimm dir vor, jeden Tag etwa 5 bis 10 Minuten zu meditieren und mache dabei völlig unvoreingenommen deine eigenen Erfahrungen. Es ist normal, dass deine Gedanken abschweifen. Bewerte es nicht, komme einfach immer wieder zu deinem Fokus zurück.

Versuche, die Meditation zu einem Ritual zu machen und in deinen Alltag zu integrieren. Überlege dir, wann die Entspannungsantwort am besten in deinen Tag passt und wo du meditieren möchtest.

Welche Entspannungsübung, wann und wie lange?

An welchem Ort?

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag

Wochenplanung Bewegung (Woche 7)

Nutze deinen Bewegungsplan, um für dich selbst eine konkrete Planung für die kommende Woche zu erstellen.

Welche Aktivität und wann?

Wie lange?

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag

Wochenplanung Ernährung (Woche 7 – Teil 1)

Nutze deinen Ernährungsplan, um für dich selbst eine konkrete Planung für die kommende Woche zu erstellen. Überlege dir, was du an welchen Tagen zubereiten und essen möchtest.

Montag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Dienstag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Mittwoch:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Wochenplanung Ernährung (Woche 7 - Teil 2)

Donnerstag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Freitag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Samstag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Sonntag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

(Woche 7 - Montag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 7 - Dienstag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 7 - Mittwoch)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 7 - Donnerstag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 7 – Freitag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 7 - Samstag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 7 - Sonntag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

Plane deine achte Woche

Du bist bereits in der achten Woche! Das ist ein großer Meilenstein, und es ist wichtig, dies wertzuschätzen. Jede Woche bringt neue Erkenntnisse und Möglichkeiten, dich selbst besser kennenzulernen. Lass dich nicht entmutigen, wenn nicht alles nach Plan läuft. Dies ist ein Prozess des Lernens und Wachsens. Bleibe weiterhin neugierig und offen für neue Erfahrungen, und lass dich von dem Wissen leiten, dass du in den letzten Wochen gesammelt hast.

Woche: „Wenn du an dich glaubst, ist alles möglich.“

Wochenplanung Ziele setzen (Woche 8)

Setze dir ein Wochenziel oder auch Ziele (maximal 3), die du in der kommenden Woche erreichen möchtest. Setze dich bewusst mit deinen Zielen auseinander und besinne dich auf deine persönlichen Stärken und Ressourcen. Dabei kann man auch auf seine Kraftquellen zurückgreifen, die einem helfen, schwierige Situationen zu meistern. Dies können beispielsweise bestimmte Menschen, Orte, Tiere oder Ideen sein, die einem Kraft und Zuversicht geben. Durch die Fokussierung auf Ziele und Kraftquellen kann man Stress reduzieren und ein Gefühl der Zufriedenheit und Erfüllung im Leben erreichen.

Wochenziele

Kraftquellen

1.

2.

3.

Beispiele für Ziele:

An drei Tagen der Woche mindestens 10.000 Schritte gehen.

Einen lokalen Markt besuchen und frische, saisonale Produkte kaufen.

Täglich achtsame Atemübungen durchführen.

Eine digitalfreie Zeit pro Tag etablieren, z.B. die erste Stunde nach dem Aufwachen.

Einen Tag der Woche zur Reflexion und Selbstbeobachtung nutzen.

Beispiele für Kraftquellen:

Zeit in der Natur oder im Garten, Pause zwischen Arbeit und Freizeit, kreativ sein, Zeit für sich, Anderen eine Freude bereiten, Abends etwas kochen, Meditation und tiefe Atmung, Die Sonne genießen, Achtsam eine Tasse Tee genießen, Massage, Kosmetik, Sauna, ein Bad nehmen, frische Luft, Stille, mit Kindern spielen, Bewegung, Musik, Lesen, Schlafen, Urlaub machen oder planen, Kulturevents besuchen, Offline sein, Gesellschaftsspiele spielen...

Wochenplanung Entspannung (Woche 8)

Es liegt wieder an dir, die praktische Meditation in deinen Alltag zu integrieren. Nimm dir vor, jeden Tag etwa 5 bis 10 Minuten zu meditieren und mache dabei völlig unvoreingenommen deine eigenen Erfahrungen. Es ist normal, dass deine Gedanken abschweifen. Bewerte es nicht, komme einfach immer wieder zu deinem Fokus zurück.

Versuche, die Meditation zu einem Ritual zu machen und in deinen Alltag zu integrieren. Überlege dir, wann die Entspannungsantwort am besten in deinen Tag passt und wo du meditieren möchtest.

Welche Entspannungsübung, wann und wie lange?

An welchem Ort?

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag

Wochenplanung Bewegung (Woche 8)

Nutze deinen Bewegungsplan, um für dich selbst eine konkrete Planung für die kommende Woche zu erstellen.

Welche Aktivität und wann?

Wie lange?

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag

Wochenplanung Ernährung (Woche 8 – Teil 1)

Nutze deinen Ernährungsplan, um für dich selbst eine konkrete Planung für die kommende Woche zu erstellen. Überlege dir, was du an welchen Tagen zubereiten und essen möchtest.

Montag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Dienstag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Mittwoch:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Wochenplanung Ernährung (Woche 8 - Teil 2)

Donnerstag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Freitag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Samstag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Sonntag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

(Woche 8 - Montag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 8 – Dienstag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 8 - Mittwoch)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 8 - Donnerstag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 8 - Freitag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 8 - Samstag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 8 - Sonntag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

Plane deine neunte Woche

Nachdem du die Grundlagen zu den Bereichen Stress, Entspannung, Bewegung und Ernährung kennengelernt hast, möchte ich dich ermutigen, den nächsten Schritt in den praktischen Teil zu wagen. In den kommenden 12 Wochen wirst du intensiv an dir und deinen Gewohnheiten arbeiten. Sieh dies jedoch nicht als zusätzliche Belastung, sondern als Reise zu dir selbst. Geh alles in deinem eigenen Tempo an und mache vor allem das, was dir Freude bereitet und dir guttut. Nicht jede vorgeschlagene Übung wird vielleicht zu dir passen – und das ist in Ordnung. Dennoch hoffe ich, dass du meinem Konzept folgst, denn ich bin überzeugt von seiner Wirksamkeit.

**„Die Reise zu einem besseren
Selbst ist es wert. Jeder Moment
zählt.“**

Wochenplanung Ziele setzen (Woche 9)

Setze dir ein Wochenziel oder auch Ziele (maximal 3), die du in der kommenden Woche erreichen möchtest. Setze dich bewusst mit deinen Zielen auseinander und besinne dich auf deine persönlichen Stärken und Ressourcen. Dabei kann man auch auf seine Kraftquellen zurückgreifen, die einem helfen, schwierige Situationen zu meistern. Dies können beispielsweise bestimmte Menschen, Orte, Tiere oder Ideen sein, die einem Kraft und Zuversicht geben. Durch die Fokussierung auf Ziele und Kraftquellen kann man Stress reduzieren und ein Gefühl der Zufriedenheit und Erfüllung im Leben erreichen.

Wochenziele

Kraftquellen

1.

2.

3.

Beispiele für Ziele:

Mit einem Freund oder einer Freundin zusammen trainieren oder einen gemeinsamen Spaziergang machen.

Einen Entspannungs- oder Meditationstrack finden und regelmäßig hören.

Ein vegetarisches Gericht zubereiten.

Einen Raum im zuhause aufräumen und organisieren.

Jeden Morgen nach dem Aufstehen fünf Minuten Dehnübungen durchführen.

Beispiele für Kraftquellen:

Zeit in der Natur oder im Garten, Pause zwischen Arbeit und Freizeit, kreativ sein, Zeit für sich, Anderen eine Freude bereiten, Abends etwas kochen, Meditation und tiefe Atmung, Die Sonne genießen, Achtsam eine Tasse Tee genießen, Massage, Kosmetik, Sauna, ein Bad nehmen, frische Luft, Stille, mit Kindern spielen, Bewegung, Musik, Lesen, Schlafen, Urlaub machen oder planen, Kulturevents besuchen, Offline sein, Gesellschaftsspiele spielen...

Wochenplanung Entspannung (Woche 9)

Es liegt wieder an dir, die praktische Meditation in deinen Alltag zu integrieren. Nimm dir vor, jeden Tag etwa 5 bis 10 Minuten zu meditieren und mache dabei völlig unvoreingenommen deine eigenen Erfahrungen. Es ist normal, dass deine Gedanken abschweifen. Bewerte es nicht, komme einfach immer wieder zu deinem Fokus zurück.

Versuche, die Meditation zu einem Ritual zu machen und in deinen Alltag zu integrieren. Überlege dir, wann die Entspannungsantwort am besten in deinen Tag passt und wo du meditieren möchtest.

Welche Entspannungsübung, wann und wie lange?

An welchem Ort?

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag

Wochenplanung Bewegung (Woche 9)

Nutze deinen Bewegungsplan, um für dich selbst eine konkrete Planung für die kommende Woche zu erstellen.

Welche Aktivität und wann?

Wie lange?

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag

Wochenplanung Ernährung (Woche 9 – Teil 1)

Nutze deinen Ernährungsplan, um für dich selbst eine konkrete Planung für die kommende Woche zu erstellen. Überlege dir, was du an welchen Tagen zubereiten und essen möchtest.

Montag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Dienstag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Mittwoch:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Wochenplanung Ernährung (Woche 9 - Teil 2)

Donnerstag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Freitag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Samstag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Sonntag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

(Woche 9 – Montag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 9 - Dienstag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 9 - Mittwoch)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 9 - Donnerstag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 9 – Freitag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 9 – Samstag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 9 - Sonntag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

Plane deine zehnte Woche

Nachdem du die Grundlagen zu den Bereichen Stress, Entspannung, Bewegung und Ernährung kennengelernt hast, möchte ich dich ermutigen, den nächsten Schritt in den praktischen Teil zu wagen. In den kommenden 12 Wochen wirst du intensiv an dir und deinen Gewohnheiten arbeiten. Sieh dies jedoch nicht als zusätzliche Belastung, sondern als Reise zu dir selbst. Geh alles in deinem eigenen Tempo an und mache vor allem das, was dir Freude bereitet und dir guttut. Nicht jede vorgeschlagene Übung wird vielleicht zu dir passen – und das ist in Ordnung. Dennoch hoffe ich, dass du meinem Konzept folgst, denn ich bin überzeugt von seiner Wirksamkeit.

**„Zehn Wochen sind vergangen,
und du bist immer noch hier,
immer noch stark. Weiter so!“**

Wochenplanung Ziele setzen (Woche 10)

Setze dir ein Wochenziel oder auch Ziele (maximal 3), die du in der kommenden Woche erreichen möchtest. Setze dich bewusst mit deinen Zielen auseinander und besinne dich auf deine persönlichen Stärken und Ressourcen. Dabei kann man auch auf seine Kraftquellen zurückgreifen, die einem helfen, schwierige Situationen zu meistern. Dies können beispielsweise bestimmte Menschen, Orte, Tiere oder Ideen sein, die einem Kraft und Zuversicht geben. Durch die Fokussierung auf Ziele und Kraftquellen kann man Stress reduzieren und ein Gefühl der Zufriedenheit und Erfüllung im Leben erreichen.

Wochenziele

Kraftquellen

1.

2.

3.

Beispiele für Ziele:

Einen ganzen Tag ohne Koffein verbringen.

Ein neues Hobby ausprobieren oder ein vergessenes wieder aufleben lassen.

Einen Workshop oder Kurs zu einem gesundheitsrelevanten Thema besuchen.

Ein Buch zum Thema "Achtsamkeit" oder "Wellness" lesen.

Täglich ein Ernährungstagebuch führen, um das Essverhalten besser zu verstehen.

Beispiele für Kraftquellen:

Zeit in der Natur oder im Garten, Pause zwischen Arbeit und Freizeit, kreativ sein, Zeit für sich, Anderen eine Freude bereiten, Abends etwas kochen, Meditation und tiefe Atmung, Die Sonne genießen, Achtsam eine Tasse Tee genießen, Massage, Kosmetik, Sauna, ein Bad nehmen, frische Luft, Stille, mit Kindern spielen, Bewegung, Musik, Lesen, Schlafen, Urlaub machen oder planen, Kulturevents besuchen, Offline sein, Gesellschaftsspiele spielen...

Wochenplanung Entspannung (Woche 10)

Es liegt wieder an dir, die praktische Meditation in deinen Alltag zu integrieren. Nimm dir vor, jeden Tag etwa 5 bis 10 Minuten zu meditieren und mache dabei völlig unvoreingenommen deine eigenen Erfahrungen. Es ist normal, dass deine Gedanken abschweifen. Bewerte es nicht, komme einfach immer wieder zu deinem Fokus zurück.

Versuche, die Meditation zu einem Ritual zu machen und in deinen Alltag zu integrieren. Überlege dir, wann die Entspannungsantwort am besten in deinen Tag passt und wo du meditieren möchtest.

Welche Entspannungsübung, wann und wie lange?

An welchem Ort?

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag

Wochenplanung Bewegung (Woche 10)

Nutze deinen Bewegungsplan, um für dich selbst eine konkrete Planung für die kommende Woche zu erstellen.

Welche Aktivität und wann?

Wie lange?

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag

Wochenplanung Ernährung (Woche 10 – Teil 1)

Nutze deinen Ernährungsplan, um für dich selbst eine konkrete Planung für die kommende Woche zu erstellen. Überlege dir, was du an welchen Tagen zubereiten und essen möchtest.

Montag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Dienstag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Mittwoch:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Wochenplanung Ernährung (Woche 10 – Teil 2)

Donnerstag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Freitag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Samstag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Sonntag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

(Woche 10 - Montag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 10 - Dienstag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 10 – Mittwoch)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 10 – Donnerstag) Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 10 – Freitag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 10 - Samstag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 10 - Sonntag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

Plane deine elfte Woche

In der elften Woche bist du bereits ein Experte in den Bereichen Stressbewältigung, Entspannung, Bewegung und Ernährung geworden. Jetzt ist es an der Zeit, das Gelernte zu vertiefen und zu überlegen, wie du all diese positiven Gewohnheiten in deinem zukünftigen Leben beibehalten kannst. Halte an deinem Tempo fest und nimm dir die Zeit, die Dinge zu tun, die dir Freude bereiten und dir guttun.

„Fast am Ziel! Erinnerung dich an all die Gründe, warum du angefangen hast.“

Wochenplanung Ziele setzen (Woche 11)

Setze dir ein Wochenziel oder auch Ziele (maximal 3), die du in der kommenden Woche erreichen möchtest. Setze dich bewusst mit deinen Zielen auseinander und besinne dich auf deine persönlichen Stärken und Ressourcen. Dabei kann man auch auf seine Kraftquellen zurückgreifen, die einem helfen, schwierige Situationen zu meistern. Dies können beispielsweise bestimmte Menschen, Orte, Tiere oder Ideen sein, die einem Kraft und Zuversicht geben. Durch die Fokussierung auf Ziele und Kraftquellen kann man Stress reduzieren und ein Gefühl der Zufriedenheit und Erfüllung im Leben erreichen.

Wochenziele

Kraftquellen

1.

2.

3.

Beispiele für Ziele:

Eine Liste mit persönlichen Stärken und Erfolgen erstellen.

Einen Tag in der Woche als "Ruhetag" einplanen, an dem keine Verpflichtungen anstehen.

Ein neues Gemüse oder Obst probieren, das man noch nie gegessen hat.

Einen Brief an sein zukünftiges Selbst schreiben.

Einen Tag ohne soziale Medien verbringen.

Beispiele für Kraftquellen:

Zeit in der Natur oder im Garten, Pause zwischen Arbeit und Freizeit, kreativ sein, Zeit für sich, Anderen eine Freude bereiten, Abends etwas kochen, Meditation und tiefe Atmung, Die Sonne genießen, Achtsam eine Tasse Tee genießen, Massage, Kosmetik, Sauna, ein Bad nehmen, frische Luft, Stille, mit Kindern spielen, Bewegung, Musik, Lesen, Schlafen, Urlaub machen oder planen, Kulturevents besuchen, Offline sein, Gesellschaftsspiele spielen...

Wochenplanung Entspannung (Woche 11)

Es liegt wieder an dir, die praktische Meditation in deinen Alltag zu integrieren. Nimm dir vor, jeden Tag etwa 5 bis 10 Minuten zu meditieren und mache dabei völlig unvoreingenommen deine eigenen Erfahrungen. Es ist normal, dass deine Gedanken abschweifen. Bewerte es nicht, komme einfach immer wieder zu deinem Fokus zurück.

Versuche, die Meditation zu einem Ritual zu machen und in deinen Alltag zu integrieren. Überlege dir, wann die Entspannungsantwort am besten in deinen Tag passt und wo du meditieren möchtest.

Welche Entspannungsübung, wann und wie lange?

An welchem Ort?

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag

Wochenplanung Bewegung (Woche 11)

Nutze deinen Bewegungsplan, um für dich selbst eine konkrete Planung für die kommende Woche zu erstellen.

Welche Aktivität und wann?

Wie lange?

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag

Wochenplanung Ernährung (Woche 11 – Teil 1)

Nutze deinen Ernährungsplan, um für dich selbst eine konkrete Planung für die kommende Woche zu erstellen. Überlege dir, was du an welchen Tagen zubereiten und essen möchtest.

Montag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Dienstag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Mittwoch:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Wochenplanung Ernährung (Woche 11 - Teil 2)

Donnerstag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Freitag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Samstag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Sonntag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

(Woche 11 – Montag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 11 - Dienstag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 11 - Mittwoch)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 11 - Donnerstag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 11 - Freitag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 11 – Samstag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 11 - Sonntag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

Plane deine zwölfte Woche

Du hast es fast geschafft! In der zwölften und letzten Woche dieses Programms ist es wichtig, die Erfahrungen und Erkenntnisse zu feiern, die du in den letzten Wochen gesammelt hast. Denke darüber nach, wie du weiterhin auf dem Pfad des Wohlbefindens bleiben kannst, und plane die nächsten Schritte in deinem Leben.

Du hast alle Werkzeuge und das Wissen, um weiterhin positive Veränderungen zu bewirken. Herzlichen Glückwunsch zu deinem Durchhaltevermögen und deiner Entschlossenheit!

**„Die letzten 12 Wochen waren nur
der Beginn einer lebenslangen
Reise. Sei stolz auf dich!“**

Wochenplanung Ziele setzen (Woche 12)

Setze dir ein Wochenziel oder auch Ziele (maximal 3), die du in der kommenden Woche erreichen möchtest. Setze dich bewusst mit deinen Zielen auseinander und besinne dich auf deine persönlichen Stärken und Ressourcen. Dabei kann man auch auf seine Kraftquellen zurückgreifen, die einem helfen, schwierige Situationen zu meistern. Dies können beispielsweise bestimmte Menschen, Orte, Tiere oder Ideen sein, die einem Kraft und Zuversicht geben. Durch die Fokussierung auf Ziele und Kraftquellen kann man Stress reduzieren und ein Gefühl der Zufriedenheit und Erfüllung im Leben erreichen.

Wochenziele

Kraftquellen

1.

2.

3.

Beispiele für Ziele:

Die bisher erreichten Wochenziele reflektieren und feiern.

Einen gesunden Ernährungsplan für den kommenden Monat erstellen.

Mit jemandem ein tiefgehendes Gespräch über Wohlbefinden und Gesundheit führen.

Eine Liste von Dingen erstellen, die man in den nächsten 6 Monaten für die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden tun möchte.

Einen langen Spaziergang in der Natur machen und die Umgebung bewusst wahrnehmen.

Beispiele für Kraftquellen:

Zeit in der Natur oder im Garten, Pause zwischen Arbeit und Freizeit, kreativ sein, Zeit für sich, Anderen eine Freude bereiten, Abends etwas kochen, Meditation und tiefe Atmung, Die Sonne genießen, Achtsam eine Tasse Tee genießen, Massage, Kosmetik, Sauna, ein Bad nehmen, frische Luft, Stille, mit Kindern spielen, Bewegung, Musik, Lesen, Schlafen, Urlaub machen oder planen, Kulturevents besuchen, Offline sein, Gesellschaftsspiele spielen...

Wochenplanung Entspannung (Woche 12)

Es liegt wieder an dir, die praktische Meditation in deinen Alltag zu integrieren. Nimm dir vor, jeden Tag etwa 5 bis 10 Minuten zu meditieren und mache dabei völlig unvoreingenommen deine eigenen Erfahrungen. Es ist normal, dass deine Gedanken abschweifen. Bewerte es nicht, komme einfach immer wieder zu deinem Fokus zurück.

Versuche, die Meditation zu einem Ritual zu machen und in deinen Alltag zu integrieren. Überlege dir, wann die Entspannungsantwort am besten in deinen Tag passt und wo du meditieren möchtest.

Welche Entspannungsübung, wann und wie lange?

An welchem Ort?

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag

Wochenplanung Bewegung (Woche 12)

Nutze deinen Bewegungsplan, um für dich selbst eine konkrete Planung für die kommende Woche zu erstellen.

Welche Aktivität und wann?

Wie lange?

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag

Wochenplanung Ernährung (Woche 12 – Teil 1)

Nutze deinen Ernährungsplan, um für dich selbst eine konkrete Planung für die kommende Woche zu erstellen. Überlege dir, was du an welchen Tagen zubereiten und essen möchtest.

Montag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Dienstag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Mittwoch:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Wochenplanung Ernährung (Woche 12 – Teil 2)

Donnerstag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Freitag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Samstag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Sonntag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

(Woche 12 - Montag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 12 - Dienstag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 12 – Mittwoch)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 12 – Donnerstag) Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 12 – Freitag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 12 - Samstag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

(Woche 12 - Sonntag)

Dein Dankbarkeits-Journal

Schreibe hier auf, was du heute Gutes erlebt hast. Wofür warst du heute dankbar? Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? Was habe ich heute gelernt? Schreibe auf, was dir in diesem Moment einfällt – denke nicht so lange nach.

Datum: _____

Dein Stress-Journal

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Stressauslösern auseinandersetzt. Du musst sie verstehen, um Maßnahmen ergreifen zu können. Notiere, wann, wo und wie du dich gestresst gefühlt hast.

Abschluss

Gratulation! Du hast den Endpunkt erreicht. Es ist an der Zeit, dir selbst Anerkennung zu zollen und stolz darauf zu sein, dass du das Buch bis zum Schluss durchgezogen hast!

Betrachten wir noch einmal die bisherigen Kapitel. Der zentrale Fokus dieses Werkes liegt auf der persönlichen Handhabung von alltäglichem Stress. Die vorgestellten Methoden sollen dir dabei helfen, aktiv zu werden und deine Fähigkeit zur Stressbewältigung und -verarbeitung zu intensivieren.

Im Mittelpunkt steht dabei die Fähigkeit zur Selbstregulation und Selbsthilfe – die sogenannte Autoregulation. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass sie eine essenzielle Säule für eine umfassende und integrative Gesundheitspflege ist.

Das Ziel ist es, das in uns Innewohnende, das uns gesund hält, zu aktivieren, zu fördern oder zu bewahren. Dabei sollen wir unsere Ressourcen und Möglichkeiten nutzen und steigern sowie unnötige Belastungen identifizieren und mindern.

Kein Therapieersatz

Das Programm ist keine Therapie zur Beseitigung von krankhaften Zuständen, sondern eine Selbstfürsorgemedizin, die eine gute Ergänzung zu all den anderen Dingen darstellen kann, die wir ohnehin schon für unsere Gesundheit tun oder von unserem Arzt, Therapeuten oder Gesundheitsberater empfohlen bekommen haben.

Die Auswahl derjenigen Verfahren und Methoden, die du aus diesem Programm für dich auswählst, um sie beizubehalten und weiterzuentwickeln, charakterisiert dich ganz persönlich und zeigt auf, wo du Potenziale und Ansatzpunkte für eine bessere Stresskompetenz im Alltag erkennst. Dabei sollte die Machbarkeit eine wichtige Richtschnur sein.

Stolpersteine erkennen und erfolgreich überwinden

Es ist okay, wenn du nicht immer konstant Fortschritte machst. Ein konkretes Ziel kann motivieren und die Richtung weisen. Diese Vision kann durchaus mutig sein und dient als Leitfaden. Für die tatsächliche Umsetzung helfen kleinere, erreichbare Teilziele. Nutze dazu die beiden folgenden Übungen.

Folgende Fragen helfen dir, deine Vision zu formulieren und auf konkrete Teilziele herunterzubrechen:

1. Formuliere dein Ziel oder deine Vision positiv und aktiv. Zum Beispiel: "Ich möchte meine Zeit effektiver nutzen und produktiver arbeiten".

2. Formuliere dein Ziel so realistisch, konkret und überprüfbar wie möglich. Zum Beispiel: "Ich möchte jeden Morgen um 8 Uhr im Büro sein und mindestens 2 Stunden konzentriert arbeiten, bevor ich eine Pause mache".

Gehe in kleinen Schritten vor. Beginne mit kleinen Veränderungen, wie zum Beispiel der Umsetzung deiner neuen Routine an einem oder zwei Tagen pro Woche, bevor du sie auf die ganze Woche ausweitest.

3. Wie könntest du einen ersten kleinen Schritt (Teilziel) formulieren, um dich in Richtung Zielerreichung zu bewegen?

4. Welche weiteren Teilziele könnten folgen, um das Hauptziel zu erreichen?

5. Was wird sich in deinem Leben ändern, wenn du dein Ziel erreicht hast?

6. Wie werden die Menschen in deinem Umfeld reagieren, wenn du dein Ziel erreicht hast?

Barrieren und Lösungsansätze

Nimm dir Zeit, dich mit den bisherigen und zukünftigen Barrieren auf deinem Weg zu beschäftigen. Denn diese können das feste Einbauen neuer Gewohnheiten in deinem Alltag erschweren. Sei ehrlich zu dir selbst und denke realistisch über mögliche Stolpersteine nach.

Hier ein Beispiel:

Ziel:

Mittwochs und freitags nach der Arbeit 30 Minuten Joggen.

Barrieren:

Es regnet und ich bin nicht mehr motiviert.

Es kommt ein spannendes Fußballspiel im Fernsehen.

Meine Kumpels wollen sich auf ein Bierchen mit mir treffen.

Lösungsansätze:

Ich erinnere mich bewusst daran, wie gut es mir jedes Mal danach geht.

Ich stelle mir vor, wie stolz ich auf mich bin, wenn ich mich jetzt noch aufraffe.

Ich frage meine Kumpels, ob sie mitkommen.

Ich belohne mich nach dem Joggen mit ...

Ich besorge mir eine gute Regenjacke und wasserfeste Laufschuhe.

Ich zeichne das Fußballspiel auf und gucke es später.

Nutze die folgende Vorlage, um konkrete Lösungsansätze zu überlegen, die dir helfen können, dein Ziel trotz Hindernissen zu erreichen.

Ziel:

Barrieren:

Lösungsansätze:

Ziel:

Barrieren:

Lösungsansätze:

Ziel:

Barrieren:

Lösungsansätze:

Wie gestresst bist du heute?

Du erinnerst dich an den Anfang? Ich möchte dich dazu einladen, dein Stressprofil von „jetzt“ erneut zu prüfen. Wie hat sich dein Stress innerhalb der letzten 12 Wochen verändert?

Zur Übung „Dein Stressprofil“

In der nachfolgenden Tabelle sind verschiedene Stressfaktoren aufgelistet. Bitte markiere durch Ankreuzen die Häufigkeit des Auftretens (nie, kaum, oft, stark) sowie die Bewertung des Stressfaktors (nie störend, kaum störend, oft störend, stark störend).

Durch Multiplikation der beiden Punktzahlen erhältst du die Auswirkungen des Stressfaktors.

(Häufigkeit x Störend = Belastung)

Dein Stressprofil

Stressoren	Häufigkeit				Störend				Ergebnis
	Nie 0	Kaum 1	Oft 2	Stark 3	Nie 0	Kaum 1	Oft 2	Stark 3	
Termin-/Zeitdruck									
Beziehungsprobleme									
Hohe allg. Verantwortung									
Ärztliche Untersuchung									
Konflikte oder Ärger mit...									
Misserfolg									
Zu wenig Schlaf									
Dauerndes Telefonklingeln									
Informationsüberflutung									
Bewegungsmangel									
Finanzsorgen									
Autofahrt in der Stoßzeit									
Schwierigkeiten der Kinder									
Allgemeine Sorgen									
Krankheitsfall in der Familie									
Hausarbeit									
Rauchen									
Alkoholgenuss									
Übermäßige Kalorienzufuhr									
Bewegungsmangel									

Mache erneut deinen Symptom-Check

Hast du immer noch die gleichen Beschwerden, wie zu Beginn? Überprüfe deine Symptome.

1. Körperliche Ebene

Punkte 1-10

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

2. Emotionale Ebene (Gefühle)

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

3. Kognitive Ebene (Gedanken)

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

4. Verhaltenseben

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

5. Soziales Verhalten

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

15 Dinge, die dich stärker machen

Abschließend möchte ich dir 15 Ratschläge zur Stärkung deines Selbst mit auf den Weg geben. Ich hoffe, du konntest bereits einiges in die Tat umsetzen und bleibst weiterhin motiviert. Bedenke, dass du all dies für dich und dein Wohlbefinden tust. An diesem Punkt möchte ich dir für dein Vertrauen und deine Ausdauer danken. Alles Gute für deinen zukünftigen Weg!

- 1.** Übe die Entspannungsantwort täglich und nimm dir Zeit für einen Moment der inneren Einkehr.
- 2.** Mach "Mini-Entspannungen" so oft wie möglich.
- 3.** Praktiziere täglich "Neues und Gutes".
- 4.** Tue dir selbst bewusst etwas Gutes, mindestens einmal pro Woche.
- 5.** Bewege dich regelmäßig, vermeide dabei möglichst sehr starke, erschöpfende Übungen; mache lieber täglich einen (achtsamen) Spaziergang in moderater Geschwindigkeit.
- 6.** Registriere, was du isst. Sei besonders aufmerksam, wenn du viel Koffein, Zucker (auch künstliche Süßstoffe), Fette, Nikotin oder Alkohol konsumierst. Vielleicht notiere diesen Konsum auch einmal schriftlich, um einen besseren Eindruck davon zu bekommen, was du zu dir nimmst.
- 7.** Sei dir des Augenblicks bewusst, übe Achtsamkeit im Alltag: beim Essen, Gehen, Kochen, Putzen, Lieben, Sprechen. Lerne, im Hier und Jetzt zu sein, nicht in der Vergangenheit und nicht in der Zukunft - zumindest nicht ständig. Sei häufiger einfach da, auch "bei Besinnung", "zu Hause", habe gelegentlich "eine Verabredung mit dir selbst"!
- 8.** Lerne wahrzunehmen, wie du dich fühlst und wie sich deine Gefühle körperlich ausdrücken.

- 9.** Werde dir deiner automatischen negativen Gedanken bewusst. Wenn dir auffällt, dass du ängstlich oder aufgeregt bist, halte an, atme tief ein, betrachte den Gedanken genau und entscheide dann, ob er wirklich wahr ist und welche Möglichkeiten du hast, darauf zu reagieren.
- 10.** Wenn du dich durch ein Gespräch oder ein Ereignis aufgerieben fühlst, schreibe deine Erfahrungen, Eindrücke und Gefühle auf. Ziehe auch in Betracht, für eine Zeit ein Tagebuch deiner Gedanken und Gefühle zu führen. Setze dir dafür jedoch einen festen täglichen Zeitrahmen, beispielsweise abends 10 Minuten, am besten nicht direkt vor dem Schlafengehen.
- 11.** Vermeide um dich selbst kreisende "Grübeleien" und "Geschichten". Vielleicht hilft es dir ja, wenn du dir bewusst machst: Es ist nur eine Geschichte. Meistens aus der Vergangenheit oder Zukunft. Selten ist es das, was in diesem Moment tatsächlich passiert. Und: Du kannst jederzeit aus der Geschichte herausgehen, wenn du dich dafür entscheidest.
- 12.** Höre (wirklich) zu, wenn jemand mit dir spricht, schenke ihm deine ungeteilte Aufmerksamkeit.
- 13.** Wenn deine Müdigkeit und Abgeschlagenheit immer stärker werden, denke daran, deine Kräfte einzuteilen. Denke auch an ausreichenden Schlaf.
- 14.** Achte auf die Menschen, die dir wichtig sind. Verbringe Zeit mit ihnen, teile Erlebnisse und Erfahrungen. Erhalte Freundschaften oder baue neue Freundschaften auf. Denke daran, mit den dir nahestehenden Menschen nicht nur deine Sorgen, sondern auch deine Freuden zu teilen.
- 15.** Nimm die kleinen Freuden, den Humor in deinem Alltag wahr. Auch wenn man das manchmal nicht glauben mag: Gibt es nicht doch immer etwas zu lachen?

Autor:

Dennis Augustin

Zuschriften und Kritik an:

Dennis Augustin, Untere Wülle 36, 58239 Schwerte

mail@dennis-augustin.com

www.dennis-augustin.com

Hinweise:

Ich möchte darauf hinweisen, dass ich in diesem Buch durchgängig die männliche Form verwende. Dies geschieht aus rein pragmatischen Gründen und ist keinesfalls ausgrenzend oder diskriminierend gemeint. Ich möchte mich ausdrücklich an alle Leserinnen und Leser gleichermaßen richten und euch alle herzlich einladen, von meinem Programm zur Stressbewältigung und Selbstfürsorge zu profitieren!

Haftungsausschluss:

Dieses Buch dient ausschließlich zu Informationszwecken und stellt keine rechtliche, medizinische oder professionelle Beratung dar. Der Autor übernimmt keine Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der bereitgestellten Informationen. Jeder Leser ist selbst verantwortlich für die Anwendung der in diesem Buch präsentierten Informationen. Es wird empfohlen, bei spezifischen rechtlichen oder medizinischen Fragen einen qualifizierten Fachmann zu konsultieren. Der Autor ist nicht haftbar für direkte oder indirekte Schäden oder Folgen, die durch die Anwendung der Informationen aus diesem Buch entstehen.

Urheberrecht:

Alle Inhalte dieses Buches, einschließlich Texte, Bilder, Grafiken, Illustrationen und sonstige Materialien, sind urheberrechtlich geschützt und Eigentum des Autors, sofern nicht anders angegeben. Eine Vervielfältigung, Verbreitung, öffentliche Wiedergabe oder eine anderweitige Nutzung der Inhalte, auch auszugsweise, ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Urhebers untersagt. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder mechanische Speicherung, Bearbeitung, Übersetzung, Weiterverarbeitung oder Veröffentlichung in anderen Medien. Zuwiderhandlungen gegen das Urheberrechtsgesetz können rechtliche Konsequenzen nach sich ziehen."