

Stress lass nach – Hallo Glück

Wie du dein Stresslevel senkst, und
somit dein Glückslevel erhöhst



www.andrearoecklinger.at

"STRESSLESS - WORKBOOK"

Wie sieht ein typischer Tag bei dir aus?

Vielleicht kommt dir das bekannt vor?

Dein Wecker klingelt schon zum dritten Mal und weil du schließlich doch aufstehen musst, schleppest du dich müde und träge ins Badezimmer.

„Kattenwäsche, wenn du Kinder hast – aufwecken, anziehen, Jause herrichten und dich schnell selbst noch für den Arbeitstag fertig machen. Mit einem Coffee-To-Go schafft ihr es doch noch rechtzeitig aus dem Haus um nicht zu spät zur Schule und Arbeit zu kommen.

Genau so geht es weiter, in der Arbeit will gefühlt jeder/jede etwas von dir. Du machst und machst, hast aber das Gefühl es passiert nichts.

Zu Hause dasselbe Spiel.

Und so läuft der gesamte Tag nicht so wie er sein sollte.

Eine guter Tagesplans ist ein **mächtiges Werkzeug** um deinen Alltag **stressfreier, gelassener** und vor allem **glücklicher** zu gestalten. Es hilft dir dabei **zielsicher, fokussiert** und innerlich **ausgeglichen** den Dingen nachzugehen, die dir wichtig sind und dich glücklich machen. Dabei hilft jedem etwas Anderes.

"Du kannst alles schaffen."

Setze dich aber nicht unter Druck. Beginne mit etwas Einfachem, wie Dehnungsübungen vor dem offenen Fenster, oder ein Lächeln für dein Spiegelbild. Mache dir die Gewohnheit so attraktiv wie möglich – kombiniere die neue Tätigkeit mit etwas, das dir Spaß macht: Lieblingsmusik hören bei der Bewegungsübung.

Einfach machst du es, indem du, wie schon oben erwähnt, deine Kleidung für den Sport am Vorabend zurechtlegst.

Dazu beginne mit einer gleichbleibenden Morgenroutine

1

Welche deiner Routinen tun dir gut?

2

Wie sieht dein Morgen momentan bei dir aus?

3

Was möchtest du verändern?



Wie stellst du dir deine ideale Morgenroutine vor?

Hier hast du genug Platz für deine Notizen

A large, empty yellow rectangular box with rounded corners, intended for the user to write their notes about their ideal morning routine.

1

Welche deiner Routinen tun dir gut?

.....

.....

2

Wie sieht dein Morgen momentan bei dir aus?

.....

.....

3

Was möchtest du verändern?

.....

.....





Meine ganz persönliche Morgenroutine



Tätigkeit

Zeit



Mögliche Hindernisse:

5 Tipps

für einen
entspannten Start in
den Tag



1. Lege dir am Abend alles zurecht,
was du am Morgen brauchst

2. Die Sache mit dem Handy

3. Schenke deinem Spiegelbild
ein Lächeln

4. Ein Glas warmes Wasser trinken

5. Bewege deine müden Muskeln



Selbstdfürsorge-Quiz

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten; Antworte einfach, wie du es für richtig hältst und schau was du über dich selbst entdeckst.

- Erzielst du 2 Punkte für jedes "Ja", 1 Punkt für jedes "M/ Manchmal" und 0 Punkte für "Nein"

	Ja	M	Nein
1. Ich bin auf dem Laufenden mit meinen Gesundheits-Check-ups	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich bin mit meiner körperlichen Fitness zufrieden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich esse die meiste Zeit gut ernährungsphysiologisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich schlafe viel und fühle mich ausgeruht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich mache regelmäßig Pausen von meiner Arbeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich sage "Nein" zu anderen, wenn ich es brauche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich habe meine vergangenen Fehler vergeben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich weiß, wofür ich leidenschaftlich bin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ich habe Dinge, auf die ich mich in meinem Leben freuen kann	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Gesamtpunkte _____



Wie definiert man Stress? Was sind Stressoren?

Stress bedeutet im Körper eines Menschen, dass **ein Alarmzustand** eingetreten ist. Es ist eine körperliche und seelische Anspannung, die zur **Schädigung der Gesundheit** führen können.

Im Stress sein heißt, dass wir Belastungen nicht bewältigen können. Allein der Gedanke, dass ich etwas nicht schaffen könnte, verursacht schon Stress.

Den Auslöser oder den Reiz für diesen Zustand nennt man **Stressoren**. Stressoren können sehr vielfältig sein. Wir unterscheiden Stressoren, die von außen kommen, wie Lärm, Klima, Verkehr, Schulden, Krankheit und innere Stressoren, wie Perfektionismus, negative Glaubenssätze, eigene Ansprüche und Erwartungen. Innere Stressoren sind oft in der Vergangenheit zu lokalisieren, vor allem in der Erziehung.

Gefährlich sind die sogenannten **Mikrostressoren**. Sie sind kleine Stressoren, die dir täglich begegnen, und denen du zu wenig Aufmerksamkeit schenkst.

*„Achtsamkeit bedeutet, dass
wir ganz bei unserem Tun
verweilen, ohne uns ablenken
zu lassen.“*

Dalai Lama



MEINE STRESSOREN

KENNST DU DEINE STRESSOREN? STRESS KANN DIR EINE TÄTIGKEIT VERURSACHEN, ABER AUCH BESTIMMTE PERSONEN. NOTIERE DIR, WAS DIR ZUR ZEIT STRESS ODER DRUCK VERURSACHT

1	
---	--

2	
---	--

3	
---	--

4	
---	--

5	
---	--



Was es bei Stress braucht?

- Stell dir eine Situation vor, in der du dich komplett überfordert und gestresst fühlst.
- Schließe deine Augen und fühle dich hinein
- Versuche zu fühlen was da ist. Verspürst du irgendwo in deinem Körper eine Anspannung, ist dein Atmung schneller, hast du Herzrasen. Achte auf körperliche Symptome, damit du dich in diesen Moment hineinversetzen kannst
- Dann beantworte folgende Fragen:

Was genau passiert da gerade?

Wie weit habe ich Einfluss darauf?

Wird die Situation besser, wenn ich über reagiere?

Was sind die tatsächlichen Folgen?

5 effektive Tipps



1. Suche dir einen Ausgleich,

wo du „Dampf ablassen“ kannst, statt deinen Stress auf deine Umgebung auszulassen (Sport, Spazieren gehen, Freunde treffen, Singen, Musizieren, Basteln, Garteln, Tanzen). Vor allem, wenn du Sport treibst, setzt das Glückshormone frei, und deine Unruhe und Gereiztheit werden weniger.

2. Setze Grenzen,

wenn du überlastet und überfordert bist. Lerne „NEIN“ zu sagen, es schützt deine körperliche und geistige Gesundheit.

3. Verbringe Zeit mit Menschen,

die dir guttun und dir ein positives Gefühl geben. Menschen, die dich unterstützen und immer für dich da sind. Unsere sozialen Beziehungen sind die Nummer-1-Säule, wenn es um ein zufriedenes und glückliches Leben geht.

4. Loslassen, vergeben und verzeihen

reinigen deine Seele. Schließe mit deiner Vergangenheit ab, lass negative Gefühle dazu noch ein letztes Mal zu, und lerne für die Zukunft. Ist eine belastende Situation dabei, die dich nicht loslässt, hole dir professionelle Unterstützung.

5. Fokussiere dich auf deine positiven Gedanken.

Das Schreiben eines Dankbarkeitstagebuchs kann dir ein guter Helfer sein. Notiere dir regelmäßig, vor dem Schlafen gehen, drei Dinge, für die du dankbar bist. Du wirst sehen, wie sich deine Sicht auf das Leben verändern wird.



TIPP NUMMER 1



LEGE DEINEN PERFEKTIONISMUS AB

Etwas zur Gewohnheit machen, durch minimale Veränderung

Diese Zusammenfassung beruht auf James Clear's Buch "Die 1% Methode - minimale Veränderung, maximale Wirkung."

4 Gesetze sind dabei ausschlaggebend, dass du Erfolge erzielst und dein Ziel erreichst.

Die Gewohnheit muss

1. offensichtlich sein
2. attraktiv sein
3. einfach sein
4. befriedigend sein

1. Die Gewohnheit muss offensichtlich sein

Verknüpfe die neue Gewohnheit mit einem bestimmten Ort und einer bestimmten Zeit. Kopple die neue Gewohnheit mit einer aktuellen Gewohnheit.

"Nach der aktuellen Gewohnheit werde ich die neue Gewohnheit machen!"

Zum Beispiel: "Nachdem ich zu Bett gegangen bin, schreibe ich mein Dankbarkeitstagebuch!"

"Wenn ich meine Zähne geputzt habe, mache ich im Badezimmer 10 Liegestütze!"

2. Die Gewohnheit muss attraktiv sein

Eine Tätigkeit, die du durchführen musst, mit einer Tätigkeit kombinieren, die du ausführen möchtest.

Zum Beispiel: "Nachdem ich den Mittagstisch abgeräumt habe, lese ich ein Kapitel in meinem neuen Buch!"



3. Die Gewohnheit muss einfach sein

"Das menschliche Verhalten folgt dem Gesetz der geringsten Anstrengung", so schreibt es Clear in seinem Buch. Dem kann ich aus eigener Erfahrung nur zustimmen. Daher sollte deine Gewohnheit, die du ändern möchtest einfach sein. Schaffe dir eine möglichst einfache Umgebung und reduziere den Zeit- und Energieaufwand. Deine Handlung sollte so einfach wie möglich auszuführen sein.

Zum Beispiel: Lafschuhe und Laufkleidung am Vorabend sichtbar neben das Bett legen. Oder wenn du am Abend laufen möchtest: Alles so hinlegen, dass du es, wenn du deine Arbeitskleidung ausziehst, sofort anziehen kannst.

"Nachdem Aufstehen ziehe ich meine Laufkleidung und Lafschuhe an, und gehe dreimal in der Woche 15 Minuten laufen!" (zu Beginn eventuell schnelles Gehen)

"Nachdem ich nach Hause gekommen bin, ziehe ich meine Arbeitskleidung aus und meine Laufkleidung an!"

4. Die Gewohnheit sollte befriedigend sein

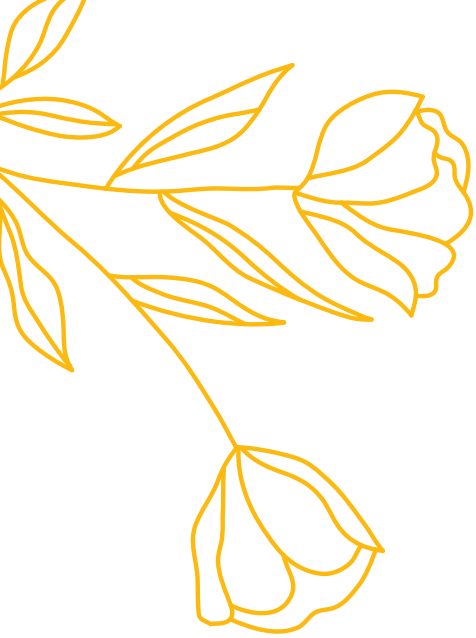
Damit eine Tätigkeit wirklich zur Gewohnheit wird und Bestand hat, sollte es eine sofortige "Belohnung" beinhalten.

Zum Beispiel: "Ich gehe laufen, und wenn ich nach Hause komme, setze ich mich für eine 1/2 Stunde zu meinem Smartphone scrolle durch die sozialen Medien!"

"Wenn ich die 10 Liegestütz gemacht habe, schaue ich meine Lieblingsserie!"

Ich hoffe ich kann dich mit diesem Mini-Workbook unterstützen, dein Stresslevel zu senken, und somit dein Glückslevel erhöhen.





Ich bin **Andrea**

Glückstrainerin und Psychologische Beraterin.

Die Glücksexpertin im Mostviertel.

Ich helfe dir, dein Lebensglück selbst in die Hand zu nehmen. Ich unterstütze dich in einem achtsamen Umgang mit dir SELBST und bei der Stärkung deines Selbstwertes. Ich helfe dir, wie du lernst, mit deinem Stress besser umzugehen und dadurch deinen Alltag entspannter und ruhiger zu gestalten.

Ich begleite dich, deine Ziele und Träume zu erfüllen.

Gemeinsam bringen wir das Glück, die Zufriedenheit und die Lebensfreude in dein Leben.



Folge mir auf Instagram und Facebook für mehr Impulse zu den Themen Glück, Gelassenheit und stressfreieren Alltag.



www.andrearoecklinger.at
beratung@andrearoecklinger.at

