

PRAXISTGK



5 kleine Schritte gegen Stress

Schluss mit Dauerstress.

Täglich den Akku aufladen.

Für mehr Lebensqualität und Freude.

Ein täglich umsetzbarer Leitfaden. Einfach, schnell und effektiv.

PRAXISTGK

Mehr Lebensqualität, weniger Stress!

Sind auch Sie im Dauereinsatz?

Wissen Sie manchmal gar nicht, was Sie zuerst und zuletzt machen sollen?

Sind Sie oft auch nach einem Wochenende nicht richtig entspannt?

Ich zeige Ihnen 5 kleine, leicht umsetzbare Schritte, mit denen Sie ...

- auch im größten Trubel kurz herunterfahren können;
- endlich mehr Kraft und Energie bekommen;
- wieder klarer und kreativer werden und
- einfach unbeschwert den Alltag meistern können.

Mehr Lebensqualität, weniger Stress!

1. Schaffen Sie sich kleine Inseln zum Verschnaufen!

Einmal ganz kurz runterkommen: ein Schnellauflade-Modus für Ihre Akkus.

Dies können 3-4-Minuten-Pausen sein, in denen Sie einfach aus dem Fenster träumen, sich kurz die Beine vertreten und/oder sich rekeln und strecken und dabei die Muskeln lockern.

Wichtig dabei ist, dass Sie für diesen kurzen Moment an alles denken, nur nicht an Ihre Arbeit. Lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf und entspannen Sie sich.

Nutzen Sie Ihre kleinen Verschnauf-Inseln als Belohnung nach jeder abgeschlossenen Aufgabe oder planen Sie sie 2-3 mal täglich als bewusste Pause ein.

Mehr Lebensqualität, weniger Stress!

2. Störfilter setzen!

Multitasking raubt unglaublich viel Energie. Sinnvoller ist es, sich auf eine Aufgabe ganz zu konzentrieren und eins nach dem anderen zu erledigen.

Deshalb: schließen Sie Ihre Tür, damit nicht dauernd jemand hereinkommt; schießen Sie Ihr E-Mail-Postfach und nehmen Sie keine Anrufe an.

Setzen Sie das klare Signal: Jetzt nicht! Später habe ich Zeit.

Das gilt auch für den privaten Bereich, denn auch da raubt es Ihnen Energie, wenn Sie nicht „ganz da“ sind.

Entscheiden Sie sich, was gerade jetzt wichtig ist, und fokussieren Sie sich für diesen Moment nur auf diese eine Sache.

Mehr Lebensqualität, weniger Stress!

3. Raus aus dem Sessel!

Bewegung hilft Stress abzubauen und die Gedanken fließen zu lassen.

Lassen Sie einfach jede Bequemlichkeit ungenutzt und bewegen Sie sich so oft wie möglich. Laufen Sie Treppen statt gemütlich Aufzug oder Rolltreppe zu fahren, gehen Sie zum Parkplatz statt den Wagen vorfahren zu lassen, holen Sie sich Ihren Kaffee selbst und gehen Sie in der Mittagspause eine Runde um den Block statt nur am Tisch zu sitzen.

Planen Sie in Ihrer Freizeit so viel Bewegung wie möglich ein.

Und wenn Sie dabei noch Punkt 1 berücksichtigen, wird der Effekt der Entspannung noch intensiver.

Mehr Lebensqualität, weniger Stress!

4. Höher, schneller, weiter!

Beruflich wie privat erfolgreich zu sein, ist eine starke Antriebsfeder und wir alle brauchen sie, um unsere Ziele zu erreichen. Wenn wir uns alle aber nur auf das konzentrieren, was NOCH NICHT erreicht ist, artet diese Antriebsfeder in Stress und sogar Frust aus.

Deshalb feiern Sie Ihre Erfolge und das jeden Tag!

Machen Sie sich dazu bewusst, was Sie heute alles geschafft haben. Wie ist Ihnen das gelungen? Was war Ihr Anteil daran? Freuen Sie sich darüber und erzählen Sie davon.

So machen Sie sich täglich Ihrer Fähigkeiten bewusst und das motiviert und macht Mut zum Weitermachen.

Mehr Lebensqualität, weniger Stress!

5. Tagesabschluss!

Oft war der Tag so ereignisreich, dass es schwer fällt, gedanklich abzuschalten.

Legen Sie sich eine allabendliche Routine zu, die Ihnen dabei hilft, zur Ruhe zu kommen. Nehmen Sie dazu gern Punkt 4 zur Hilfe, damit Sie sich daran erinnern, was Sie alles erledigt haben und sich die Pause nun verdient haben.

Gestalten Sie die letzte halbe Stunde vor dem Schlafengehen mit ruhigen Sachen wie lesen oder Musik hören und **gönnen Sie sich diese Abschluss-Phase!**

Jedes „Ich muss noch schnell...“ lässt den Stresspegel noch mal hochschnellen und Sie garantiert nicht gut schlafen.

PRAXISTGK

Mehr Lebensqualität, weniger Stress!

Gönnen Sie sich diese kleinen Punkte jeden Tag!

Je konsequenter Sie diese 5 Punkte jeden einzelnen Tag einbauen, desto schneller werden Sie sich daran gewöhnen und Ihren Tag gelassener meistern.

Gelassen und stressfrei zu leben fängt mit einer bewussten Entscheidung an!

Natürlich gibt es noch weitere Punkte, die Sie berücksichtigen können. In den kommenden Tagen werden Sie die 3 Säulen einer nachhaltigen Stresskompetenz kennenlernen.

Viel Erfolg dabei 😊