

# STRESSBEWÄLTIGUNG

Report



Place for Mindfulness  
Tobias Scherer

## Was kannst du tun, um deinen Stress zu bewältigen?

Erfahre mehr über Stressbewältigung, Entspannungstechniken und was du tun musst, um deine Ziele zu erreichen!



Stressbewältigung ist ein wichtiger Aspekt, um mit den Herausforderungen des modernen Lebens umzugehen. Es gibt verschiedene Ansätze und Techniken, die dir dabei helfen können, deinen Stress zu reduzieren und dein Wohlbefinden zu verbessern. Am Ende des Reports erfährst du **7 wichtige Schritte**, die dir bei konsequenter Umsetzung enorm weiterhelfen werden.

### **Grundlegende Infos, die du wissen musst:**

Erkenne deine Anzeichen von Stress! Es ist wichtig, die körperlichen, emotionalen und verhaltenstypischen Symptome von Stress zu erkennen. Dazu gehören beispielsweise Kopfschmerzen, Nervosität, Erschöpfung, Schlafstörungen, Reizbarkeit, Konzentrationsprobleme oder soziale Rückzugstendenzen. Indem du diese Anzeichen erkennst, kannst du frühzeitig Maßnahmen ergreifen, um mit dem Stress umzugehen. Spätestens wenn du dich zunehmend ausgebrannt und leer fühlst, wird es dringend Zeit etwas dagegen zu tun.

## Identifiziere deine Stressoren:

Stressoren sind die Ursachen von Stress. Es können verschiedene Faktoren sein, wie zum Beispiel berufliche Belastungen, finanzielle Sorgen, zwischenmenschliche Konflikte oder Zeitdruck. Arbeitest du auf ein Ziel hin und kannst dieses nicht erreichen? Dir ist nicht klar, was dein Ziel in den nächsten Wochen oder Jahren ist? Auch das kann sehr stressreich sein. Indem du deine persönlichen Stressoren identifizierst, kannst du gezielt Maßnahmen ergreifen, um mit ihnen umzugehen.

## Entwickle gesunde Bewältigungsstrategien:

Es gibt verschiedene bewährte Methoden zur Stressbewältigung, die du ausprobieren kannst. Dazu gehören zum Beispiel:

- Entspannungstechniken wie Atemübungen, **Autogenes Training** oder **Progressive Muskelentspannung**.
- Körperliche Aktivität wie **Sport**, Spaziergänge oder Tanzen, um Stress abzubauen und Endorphine freizusetzen. Widme dich zum einen deinen Zielen, aber schaffe auch mit deinen **Hobbys** einen Ausgleich.
- Eine ausgewogene **Ernährung**, die reich an Nährstoffen ist und den Körper mit Energie versorgt, unterstützt dich.
- Wichtig ist außerdem ausreichend **Schlaf**, um zu regenerieren und Stress abzubauen. Falls du gerade damit Probleme hast, helfen dir die Entspannungsverfahren Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung enorm.
- Achte auf **Soziale Unterstützung** durch Freunde, Familie oder Kollegen, um den Stress zu teilen und Unterstützung zu erhalten.
- Stressmanagement-Techniken wie das Setzen von **Prioritäten**, **Zeitmanagement** und das **Delegieren** von Aufgaben.
- Pflege dich selbst: **Selbstfürsorge** ist ein wesentlicher Bestandteil der Stressbewältigung. Es ist wichtig, auf deine körperliche und emotionale **Gesundheit** zu achten. Nimm dir regelmäßig Zeit für dich selbst, um dich zu entspannen und zu erholen. Das kann bedeuten, dass du dir Zeit für **Entspannungsrituale** nimmst, dich mit positiven Menschen

umgibst, deine Interessen und Leidenschaften verfolgst oder dir selbst kleine Belohnungen gönnst.

- ➔ **Verändere deine Einstellung:** Die Art und Weise, wie du auf Stress reagierst, hängt auch von deiner Einstellung und deinem Denkmuster ab. Versuche, negative Denkmuster zu erkennen und zu hinterfragen. Setze dir **realistische Ziele** und sei **freundlich** zu dir selbst. Positive Selbstgespräche und das Entwickeln einer **optimistischen Einstellung** können helfen, den Stress zu reduzieren.

## Wobei kann ich dich unterstützen?

- ➔ In den Online Kursen von Place for Mindfulness lernst du neben den Entspannungsverfahren Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung auch Atemtechniken sowie Methoden des Selbstmanagements.
- ➔ Fragebögen helfen dir dabei, persönliche Stressoren zu identifizieren.
- ➔ In 8 Einheiten à 60 Minuten erlernst du alles an deinem Computer oder Handy – wo und wann du willst!
- ➔ Videos, Audios und Workbooks unterstützen dich dabei!

Du möchtest mehr über die Techniken erfahren? Kein Problem, lese einfach weiter.

## Autogenes Training

Dir sagen mentale Entspannungstechniken zu? Du möchtest dich Kraft deiner Gedanken binnen Sekunden entspannen und fokussieren, um zu 100 % Leistungsfähigkeit zu finden?



Hier erfährst du kurz und bündig, wie dich Autogenes Training in deinem Leben weiterbringt. Wichtigste Voraussetzung: Egal ob du einen Online-Kurs oder ein Coaching besuchst, egal wie gut es ist, der Erfolg hängt von dir ab. Ohne Training, Motivation und Wille kannst du nicht erfolgreich werden. Klingt hart, ist aber wahr. Das Gute: Wenn du die ersten Erfolge spürst, wird es dir Spaß machen. Du merkst Veränderungen und motivierst dich dadurch automatisch.

1. **Stressabbau:** Autogenes Training hilft dir, Stress abzubauen und Entspannung zu fördern. Indem du regelmäßig übst, lernst du, deinen Geist zu beruhigen und dich binnen kurzer Zeit zu entspannen und fokussieren.
2. **Angst- und Stressbewältigung:** Das Autogene Training dient als hilfreiches Werkzeug bei der Bewältigung von Angstzuständen und stressigen Situationen. Durch die regelmäßige Anwendung lernst du, deine Gedanken zu beruhigen und dich auf positive Suggestionen zu konzentrieren.
3. **Ziele erreichen:** Das Autogene Training befähigt dich, deine eigenen Ressourcen zur Selbstregulation zu nutzen. Du lernst, dich selbst zu beruhigen, deine Konzentration zu verbessern und dein eigenes Wohlbefinden zu steigern. Du analysierst Schwächen und negative Glaubenssätze, um daraus positive Affirmationen (Glaubenssätze) abzuleiten. Diese bindest du in dein Training ein. Im sensiblen Zustand der Entspannung, verinnerlicht dein Unterbewusstsein deine gewünschten Veränderungen besser. So erreichst du deine Ziele und Visionen leichter.
4. **Schlafqualität:** Viele Menschen leiden unter Schlafstörungen oder unruhigem Schlaf. Autogenes Training kann dir helfen, dich vor dem Einschlafen zu beruhigen und in einen entspannten Zustand einzutauchen, der zu einer besseren Schlafqualität führt.
5. **Zufriedenheit:** Autogenes Training hilft dir, deine allgemeine Lebensqualität zu verbessern. Indem du Entspannung und Gelassenheit in deinen Alltag integrierst, kannst du besser mit Herausforderungen umgehen und ein ausgeglichenes Gefühl erreichen.

Das Autogene Training eignet sich für dich, wenn du Dinge mental angehst und dir Visualisierungen leicht fallen. In meinem Online-Kurs erlernst du die Grundstufe und die dazugehörigen Formeln. Im letzten Modul gebe ich dir zudem einen Ausblick auf die Mittelstufe. Dort geht es um das Identifizieren eigener Probleme und negativer Glaubenssätze sowie das Finden von positiven Affirmationen (Glaubenssätze), um diese zu beheben.

### **Welche Vorteile bietet ein Coaching?**

Wenn du ein Coaching absolvierst, hast du immer Zugriff auf die Online Kurse. Diese unterstützen dich parallel. Gemeinsam arbeiten wir mit Methoden aus der Neuro-Linguistischen Programmierung (NLP) sowie dem systemischen Coaching, um dich an dein Ziel zu bringen.

Du möchtest nichts kaufen, ohne die Methoden besser zu kennen? Kann ich verstehen! Dann melde dich für meinen **Gratis Online-Kurs „Stressbewältigung & Zielerreichung“** auf meiner Website an. Dort gebe ich dir einen ersten Einblick und zeige dir Übungen der verschiedenen Verfahren.

Visualisierungen und mentale Techniken sind nicht so wirklich dein Mittel der Wahl, um dich zu entspannen? Du möchtest lieber aktiv etwas mit deinen Muskeln tun, um dich zu entspannen? Dann solltest du dich mit der Progressiven Muskelentspannung beschäftigen.

## Progressive Muskelentspannung

Du suchst nach tiefer körperlicher und geistiger Entspannung? Du hast bei Stress öfters muskuläre Verspannungen, beispielsweise im Nacken? Dann ist die Progressive Muskelentspannung das Richtige für dich. Du benötigst zur Durchführung nichts weiter als eine Sport- oder Yogamatte sowie die richtige Anleitung.



Du erreichst mit der Progressiven Muskelentspannung grundsätzlich ähnliche Ziele wie mit dem Autogenen Training, nur dass der Fokus mehr auf körperlichen Verspannungen anstatt auf mentalen Veränderungen liegt.

Die Progressive Muskelentspannung ist eine Methode, bei der verschiedene Muskelgruppen nacheinander angespannt und dann bewusst entspannt werden.

1. **Stressabbau:** Durch die bewusste Anspannung und Entspannung der Muskeln baust du Spannungen und Stress ab. Die Technik hilft dir, dich zu beruhigen und deine Entspannungsfähigkeiten zu verbessern.
2. **Körperliche Entspannung:** Die Progressive Muskelentspannung hilft dir, körperliche Verspannungen und Schmerzen zu reduzieren. Indem du gezielt verschiedene Muskelgruppen entspannst, stellt sich ein tiefes Gefühl der Entspannung im gesamten Körper ein.
3. **Schlafqualität:** Schlafstörungen sind oft mit Stress und Anspannung verbunden. Die Progressive Muskelentspannung bereitet deinen Körper und Geist auf den Schlaf vor und sorgt für eine erholsame Schlafqualität.
4. **Stressbewältigung:** Progressive Muskelentspannung ist eine effektive Methode, um Stresssituationen besser zu bewältigen. Indem du lernst, deine Muskeln bewusst zu entspannen, kannst du auch deine geistige Entspannung fördern und Stressreaktionen reduzieren.
5. **Wohlbefinden:** Durch regelmäßiges Training der Progressiven Muskelentspannung kannst du deine Fähigkeit zur Entspannung und Selbstregulation verbessern. Das führt zu einem allgemeinen Gefühl des Wohlbefindens und einer gesteigerten Lebensqualität. Gelassen und sicher widmest du dich deinen Zielen und Aufgaben.

Du kannst dich nicht entscheiden, welche Methode das Richtige für dich ist? Dann schaue dir meinen **Gratis Online-Kurs „Stressbewältigung & Zielerreichung“** an. Dort kannst du eine erste Übung zu beiden Verfahren machen. Viele Personen, wie ich auch, haben beide Methoden erlernt. Man kann diese kombinieren oder je nach Stimmung, Ort und Situation anwenden.

## Selbst- und Zeitmanagement

Ich kann nun ein oder mehrere Entspannungsverfahren und wende diese regelmäßig an, habe ich nun nie mehr Stress?

Das hängt natürlich von deiner individuellen Situation, deinen Fähigkeiten, deiner genetischen Veranlagung und deiner Übungsintensität ab. Pauschal lässt sich das nicht beantworten, meistens ist die Antwort jedoch „**Nein**“. Das Leben bietet so viele Herausforderungen und potenziell stressreiche Situationen, dass Entspannung allein nicht alles ist. Die Kunst ist es, deine Denk- und Handlungsweisen anzupassen. Du musst Situationen neu bewerten, sodass diese von Anfang an nicht stressreich erscheinen. Wenn dir berufliche oder private Aufgaben zu viel werden, musst du diese organisieren, delegieren und priorisieren. Manche Personen tun dies bereits seit jeher, manche überhaupt nicht. Es ist jedoch fast immer Verbesserungspotenzial da.

Ich konzentriere mich dabei auf Techniken, die ich beruflich als Prozessmanager für Digitalisierungsprojekte anwende sowie auf Methoden meiner Zusatzausbildung „Fachkraft für Stress- & Burn-out Prävention“. Wichtig ist ebenfalls eine achtsame Lebensweise. In meinem Studium (Gesundheitspsychologie / Medizinpädagogik) habe ich mich viel mit dem Thema Achtsamkeit beschäftigt.

Dabei ist es nicht wichtig, hin und wieder eine Meditation in deinen Alltag einzustreuen. Wichtiger ist, dass du erlernst, ein achtsames Leben zu führen. Das hängt meist mit kleinen und alltäglichen Dingen zusammen. Am wichtigsten ist jedoch, dass du dir Momente schaffst, die du nicht bewertest. Weder negativ noch positiv. Du nimmst Situationen an und akzeptierst diese. Dadurch wirst du dich weniger selbst stressen.

In den Online-Kursen Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung lernst du nicht nur die Techniken, sondern auch Methoden rund um Selbst- & Zeitmanagement und Hintergrundwissen zu den Themen Stress und Achtsamkeit.

Lese auf der nächsten Seite 7 praktische Tipps für dich, um deinen **Stress** zu **bewältigen** und deine **Ziele** zu **erreichen**. Fange sofort an, diese konsequent umzusetzen.

## 7 Tipps, um Stress zu reduzieren und deine Ziele zu erreichen

Ich möchte dir nun noch einige Dinge an die Hand geben, die mir persönlich helfen, meinen Stress zu reduzieren und meine Vorhaben adäquat umzusetzen.



1. **Klare Zielsetzung:** Definieren deine Ziele klar und spezifisch. Stelle sicher, dass deine Ziele messbar, erreichbar, relevant und zeitgebunden (SMART) sind. Indem du deine Ziele konkretisierst und verschriftlichst, schaffst du eine klare Richtung und Fokus. Das vermeidet zudem unnötigen Stress.
2. **Visualisierung:** Das kann dein wichtigstes Werkzeug sein. Stelle dir lebhaft vor, wie es sich anfühlt, dein Ziel oder alles, was dein Herz begehrt, bereits erreicht zu haben. Visualisiere dir deine Ziele und stelle dir vor, wie dein Leben aussehen wird, wenn du sie erreicht hast. Diese Technik hilft dir, deine Motivation zu stärken und den Glauben an deine Fähigkeit, deine Ziele zu erreichen, zu festigen. Besonders effektiv ist es, wenn du Autogenes Training beherrschst und dies im Zustand tiefster mentaler Entspannung einbindest. Dein Geist ist dann wesentlich aufnahmefähiger und kann dein Unterbewusstsein besser positiv beeinflussen.

3. **Schrittweise Planung:** Entwickle einen detaillierten Aktionsplan, um deine Ziele zu erreichen. Teile große Ziele in kleinere, leichter zu bewältigende Schritte auf. Setze dir Meilensteine und feiere deine Fortschritte auf dem Weg zu deinem Hauptziel. Das verschafft dir Motivation und lässt keinen Raum für negativen Stress.
4. **Überwindung von Hindernissen:** Hindernisse und Rückschläge sind normaler Bestandteil des Weges zu deinem Ziel. Erwarte sie und sehe sie als Gelegenheit zum Lernen und Wachsen. Entwickle persönliche Strategien, um Hindernisse zu überwinden und bleib flexibel, um wenn nötig Anpassungen vorzunehmen.
5. **Unterstützung suchen:** Hole dir Unterstützung von Menschen in deinem Umfeld. Teile deine Ziele mit vertrauenswürdigen Freunden, Familienmitgliedern oder einem Coach. Sie können dir Feedback, Motivation und Tipps geben, um sicherzustellen, dass du auf dem richtigen Weg bist.
6. **Selbstreflexion und Anpassung:** Nehme dir regelmäßig Zeit, um deine Fortschritte zu reflektieren und deinen Ansatz zu überprüfen. Passe deine Strategien an, wenn nötig, und sei offen für neue Wege, um deine Ziele zu erreichen. Sei geduldig mit dir selbst und erlaube dir, aus Erfahrungen zu lernen.
7. **Selbstfürsorge:** Achte auf deine körperliche, emotionale und geistige Gesundheit. Eine ausgewogene Lebensweise mit ausreichender Ruhe, Ernährung, Bewegung und Stressmanagement ist entscheidend, um deine Energie und Motivation aufrechtzuerhalten. Finde deine passenden Entspannungsverfahren, um emotional und körperlich fit zu bleiben.

Melde dich nun für meinen **gratis Online-Kurs „Stressbewältigung & Zielerreichung“** auf meiner Website an, um mehr über das Gelesene zu erfahren.

Du hast Interesse an einem **Coaching**? Vereinbare ein **kostenloses** Telefonat oder ein Zoom Meeting mit mir. Wir schauen gemeinsam, ob wir zusammen arbeiten können und besprechen die Details.

Es folgt abschließend noch ein wichtiger **Hinweis!**

Wenn du Interesse an einem kostenlosen Beratungsgespräch für ein Coaching hast, bedeutet es, dass du über die Coachingeinheiten hinaus an dir arbeiten musst.

Ich möchte nicht pauschal ein Coaching mit dir machen, welches dich Geld kostet aber dir nichts bringt. Im kostenfreien Gespräch lernst du mich kennen. Wenn du das Gefühl hast, ich werde dir weiterhelfen und wir arbeiten gut zusammen, dann schauen wir nach Terminen und besprechen einen Preis. Wenn du sagst, die Chemie stimmt nicht oder ich kann dir bei deinem Problem nicht helfen, dann verabschieden wir uns freundlich und du hast außer ca. 15 – 45 Minuten an Zeit nichts verloren.

Meine Mission und mein Wunsch ist es, anderen Menschen mit den Techniken und Methoden zu helfen, dir mir so viel gebracht haben. Mein Ziel ist es nicht, mit allen Mitteln etwas zu verkaufen, dass dich am Ende nicht glücklich macht. Du ärgerst dich über verlorenes Geld, ich ärgere mich, dir nicht weitergeholfen zu haben. Daher schauen wir zuerst im gemeinsamen und kostenfreien Gespräch, ob ein Coaching **für uns beide Sinn** macht.

Tobias Scherer

