

# 7 TIPPS GEGEN STRESS

## ▲ 1. Wechsle die Perspektive

- Prüfe, ob deine Aufgaben wirklich wichtig sind und welche Bedeutung sie haben.
- Im Vergleich zum großen Ganzen ist dein Schaffen ziemlich bedeutungslos.
- Lohnt es sich bei all dieser Bedeutungslosigkeit, sich zu stressen?

## ▲ 2. Lerne, was zu viel ist

- Stress entsteht dann, wenn wir eine Bedrohung unserer Grundbedürfnisse erfahren.
- Stress kann durch Überstimulation entstehen, wenn wir zu viel zu tun haben.
- Lerne, wann es dir zuviel wird und du Nein sagen musst.



## ▲ 3. Erkenne dein Muster

- Die meisten Menschen erleben die gleiche Art von Stress immer wieder. (Stress-Gewohnheiten)
- Hast du das hinter deinem Stress liegende Muster erkannt, kannst du daran arbeiten.



## 4. Suche dir Aufgaben, die du gerne machst

- Aufgaben, die wir ungern tun erzeugen Frustration und Stress.
- Versuche, so viele von deinen unspäßigen Aufgaben wie möglich abzugeben.
- Sprich dich mit anderen ab oder engagiere jemanden, der sie für dich erledigt.



## 5. Blockaden auflösen

- Stress kann von hartnäckigen psychologischen Blockaden herrühren.
- Das merkst du daran, dass du schon längst weißt, was eigentlich zu tun wäre, jedoch die Umsetzung nicht gelingt.
- Unser Gelassenheitskurs kann bei der Auflösung helfen.

## 6. Lerne Nein zu sagen

- Zu viele Aufgaben zu haben sorgt für Stress. Deshalb ist es wichtig, dass du Nein sagen kannst.
- Du bist kein schlechter Mensch und auch kein Egoist, wenn du einmal Nein sagst.
- Nein zu sagen ist eine Fähigkeit, die du trainieren kannst.

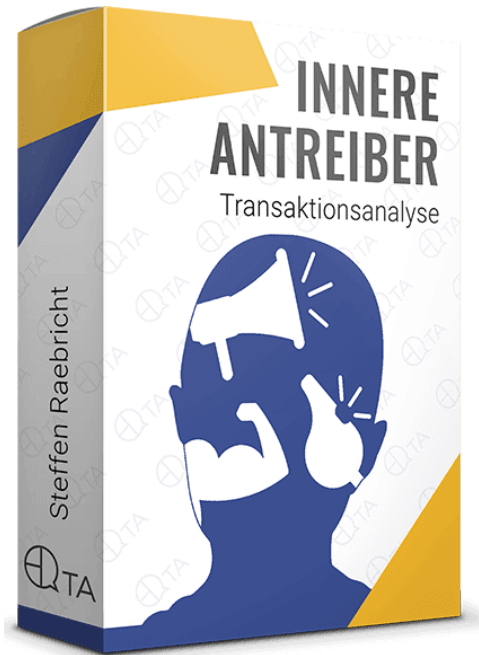
## 7. Finde deine Energie Tankstellen

- Suche dir Dinge, die dir Energie geben. Um etwas zu finden, kannst du experimentieren.
- Was uns Energie gibt, ist individuell.



## Stress auflösen: So gelingt's!

Wenn du deinen Stress auflösen willst, belege unseren Onlinekurs "Innere Antreiber". Jetzt inklusive **20% Rabatt!**



**Rabattcode:** STRESSBEWÄLTIGEN

[HIER INFORMIEREN](#)

(Zum Einlösen einfach bei "Gutscheincode vorhanden?" einen Haken setzen und den Code eingeben)

