

WAS HILFT GEGEN STRESS

1. Dieses Konzept hilft dir beim Stressmanagement

- Wir brauchen Grenzen, um langfristig alle unsere Bedürfnisse zu befriedigen. Akzeptiere deine eigene Begrenztheit und zeige anderen deine Grenzen auf.
- Achten wir auf unsere Grenzen, können wir mehr leisten, leben gesünder, werden mehr respektiert und schaffen es uns auf das Wichtigste zu konzentrieren.

2. Finde deine Energietankstelle gegen Stress

- Um Stress gut zu begegnen kannst du dir Tätigkeiten suchen, die deine Energie wieder aufladen.
- Das kann ein Hobby sein, muss es aber nicht. Auch beim spazieren, meditieren oder Gemüse schnippeln kann man sich wieder aufladen.



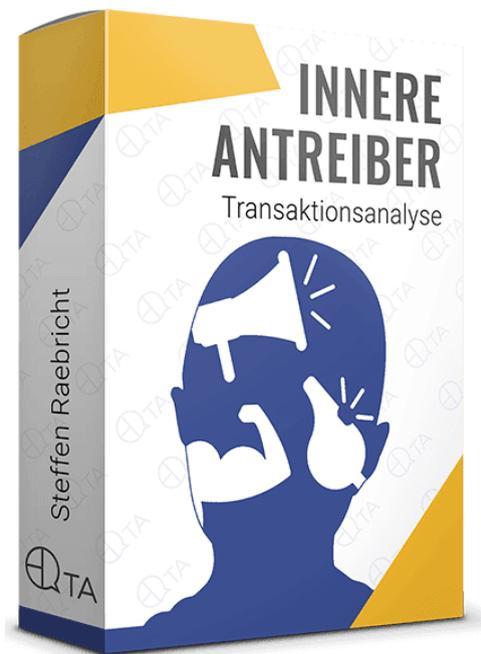
3. Fünf Tipps gegen Stress

1. **Konzentrierte Ruhe/Meditation:** Konzentrierte Ruhe kann helfen, dich in Balance zu bringen/halten. Du kannst Meditation, autogenes Training, Yoga, Pilates, o.Ä. probieren.
2. **Bewegung:** Bei körperlicher Aktivität werden Stresshormone abgebaut. Bewegung hilft also gegen Stress. Du kannst regelmäßig zum Sport gehen oder kleine Übungen in deinen Alltag einbauen.
3. **Ernährung:** Gesunde Ernährung kann dein Stresslevel reduzieren. Du kannst darauf achten, viel Gemüse und gute Fette zu essen. Wichtig ist: langsam und genießend essen.
4. **Arbeit:** Überprüfe deine Arbeitssituation. Kannst du sie verbessern? Multitasking lohnt sich nicht!
5. **Prioritäten setzen:** Hinterfrage dein Handeln und schau, was dir wirklich wichtig ist. Überprüfe, womit du deine Zeit verbringst. Sind es Dinge, die dir wichtig sind/die dich glücklich machen?



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)

