

# WIE WIRD STRESS AUSGELÖST

## 1. Überblick über die Entstehung von Stress

- Objektive Stressfaktoren: Von jedem Menschen gleich wahrgenommen. (untergeordnete Rolle)
- Stress kann durch persönliche Bewertungen entstehen und ist dadurch individuell.
- Bewertungen sind gewohnheitsmäßig, unbewusst und geben unseren Wahrnehmungen eine Bedeutung.



## 2. Die Bewertung macht den Unterschied

- Die Begleitumstände und deine psychische Beschaffenheit bestimmen, wie du auf stressige Situationen reagierst.
- Dadurch ist die Bewertung von Situationen völlig unterschiedlich.
- Psychische Beschaffenheit: Erfahrungsgrad, Wissensstand, innere Ressourcen, psychische Blockaden



### ▲ 3. Analysiert: Auf diese Weise erzeugen wir Stress

- Wir erzeugen Stress in unserer Psyche, indem wir angstauslösende Situationen mit inneren Befehlen überschreiben.
- Stress ist eine emotionale Reaktion darauf, dass man solchen Befehlsgedanken mehr Glauben schenkt, als der Realität.
- Diese Befehle haben im Kern die Form: "Es darf nicht sein, dass...!" oder "Es muss...!"



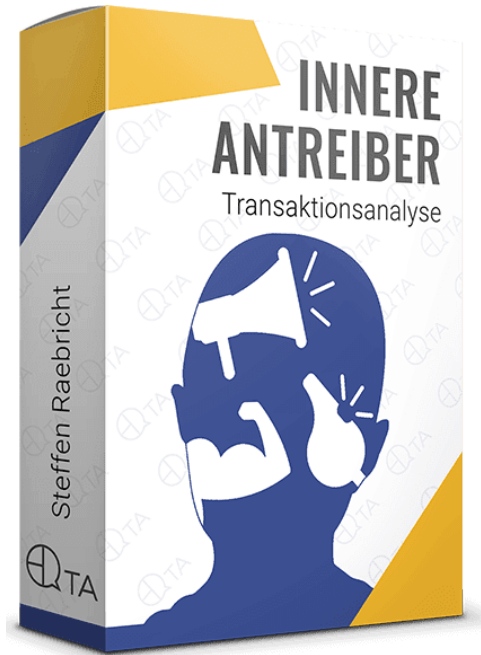
### ▲ 4. Stress und selbsterfüllende Prophezeiungen

- Durch innere Befehle werden selbsterfüllende Prophezeiungen befeuert.
- Durch diese inneren Befehle entsteht Stress, der uns erst recht in Richtung Katastrophen Situation treibt und Unmengen an Energie kostet.
- Gelassenheit kann entstehen, sobald wir aufhören, uns durch innerliche Befehle einzumischen.



## 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)

