

MÜDE
AUSGEBRANNT UND
GESTRESST!

Deine ersten
Schritte
zu mehr Ruhe!

imFLUSSsein  Martina Haacks

Hellooooooo
ich bin

Matina

Entspannungspädagogin
Trainerin in Autogenem Training
und Progressiver Muskelentspannung
Meditation
Stressprävention
Yoga
Lerntherapeutin
Kinderyogalehrerin
Blackroll Moves Trainerin



STRESS

Wenn du dies hier liest,
dann...

... spürst du wahrscheinlich schon die Auswirkungen einer zu hohen Belastung.



Stress-Symptome durch eine zu hohe Belastung,
können jeden von uns betreffen.

Egal ob Manager*in, vollzeit- oder teilzeitbeschäftigt
oder Familienbeauftragte*r.

Jedem von uns können Aufgaben und Einflüsse "zu viel" werden
und unser Körper und unser Geist senden Stressreaktionen..



Treten bei dir Symptome auf, die aus Überforderung und dem Gefühl von Stress entstehen und sich nicht durch Ausschlafen und ein ruhiges Wochenende beseitigen lassen? Dann freue ich mich umso mehr, dass du dich entschieden hast diese Seiten zu lesen. Nimm dir Zeit und sei ganz ehrlich zu dir selbst.

Wenn du von den folgenden Seiten so gut wie möglich profitieren möchtest, dann beantworte die Fragen wirklich schriftlich. Nur darüber nachzudenken, hat bei Weitem nicht den gleichen Effekt und du brauchst manchmal deine Antworten aus den vorhergehenden Fragen.

Also, nimm dir gerne eine große Tasse Tee oder Kaffee oder was du sonst gerne trinkst, mach es dir gemütlich und höre mal ganz tief in dich hinein.

Gerade Menschen, die einen hohen Stresspegel haben, empfinden diese "Auszeiten" und "Aufgaben" oftmals als lästig und unnötig. Doch bitte glaube mir, machst du die Übungen schriftlich, dann werden sie um so wertvoller für dich sein.

Nimm dir für die folgenden Seiten
einen Moment der Ruhe!
Für deine Nachdenk-Momente!

Dein neues Gefühl

Stressfrei & Gelassen

Dein Nachdenk-Moment

Nr. 1

Der Stress in deinem Leben

In welchen Situationen empfindest du Stress?

Wann kannst du spüren, dass dein Körper in der Situation oder direkt danach reagiert?

Anspannung, Verspannung, enge Atmung, Angst, Frustration, Trauer, Wut ...

Schreibe alle Situationen auf, die dir einfallen. Auch Kleinigkeiten!



Dein neues Gefühl

Stressfrei & Gelassen

Dein Nachdenk-Moment

Nr. 2

Deine Gefühle

Leg dieses Blatt neben deinen Nachdenk-Moment Nr. 1 und versetze dich in die einzelnen Stress-Situationen, die du dir aufgeschrieben hast.

Wie fühlst du dich, wenn du die Ereignisse erlebst?

Schreibe ganz genau auf, was in deinem Körper und in deinem Kopf passiert.



Dein neues Gefühl

Stressfrei & Gelassen

Dein Nachdenk-Moment

Nr. 3

Deine Wohlfühlmomente

Jetzt wird es POSITIV. Überlege und schreibe dir auf, in welchen Momenten du dich richtig gut fühlst. Was gibt dir Kraft und/oder Ruhe? Wobei hast du das Gefühl ein wenig aufzutanken?

Schreibe die Situationen und Momente auf UND wie du dich dabei und danach fühlst. Versuche dich in dieses Gefühl hineinzusetzen - hineinzuleben.



Dein neues Gefühl

Stressfrei & Gelassen

Dein Nachdenk-Moment

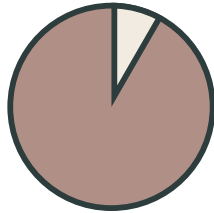
Nr. 4

Mach dein Gleichgewicht / Ungleichgewicht sichtbar

Du hast nun Situationen aufgeschrieben, die dich stressen und du hast Situationen aufgeschrieben, die dir als Energie-Tankstelle dienen.

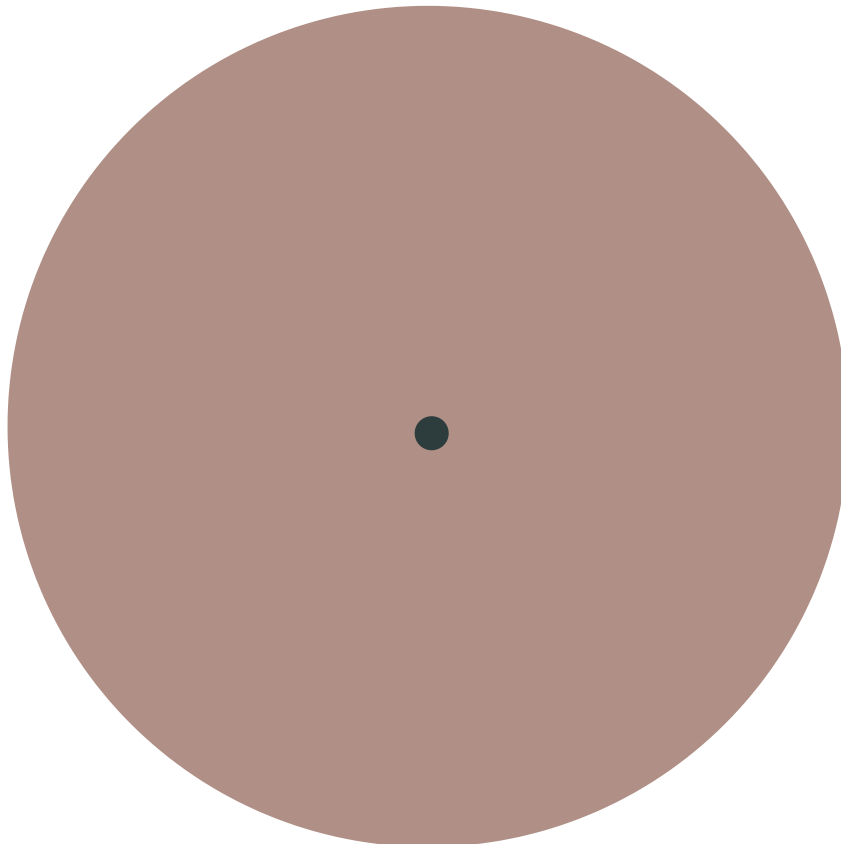
Momente, die dir guttun!

Überlege nun einmal, in welchem Verhältnis die Gefühle stehen, die aus diesen beiden Auslösern entstehen. Wie oft fühlst du deine positiven, energiebringenden Gefühle, im Verhältnis zu den energiesaugenden Gefühlen?



Erstelle deine persönliche Gefühls-Torte für dein jetziges Leben!

Schreibe dir in die Torte oder daneben die Gefühle, die du in den beiden Bereichen hast. Das verdeutlicht dir, von welchen Gefühlen du mehr in dein Leben holen möchtest oder ob du wunderbar im Ausgleich lebst.



Dein neues Gefühl

Stressfrei & Gelassen

Dein Nachdenk-Moment

Nr. 5

Dein erster Schritt

Lies von unten nach oben - von 1 bis 3 - komm zur Ruhe und geh in Gedanken die drei Stationen durch!

3.

Stell dir vor, wie du dich
fühlen möchtest
und was dieses Gefühl
mit dir macht!

2.

Fokussiere dich auf das, was du
verändern kannst und

verändere es!

1.

Werde dir darüber bewusst, was dich stresst!
Was an deinen Wurzeln,
also an deiner Kraft nagt!
(Stressoren)

Dein neues Gefühl

Stressfrei & Gelassen

Dein Nachdenk-Moment

Nr. 5

Deine nächsten Schritte

1.

Hole dir mehr von dem,
WAS DIR GUTTUT, in dein Leben!



2.

Wappne dich gegen deine Stressoren,
indem du dich auf das konzentrierst,
was DU verändern kannst !



3.

Verändere !!



Los geht's

Dies mache ich noch heute - für mich und meine innere Ruhe:

Dies mache ich in dieser Woche - für mich und mehr Gelassenheit:

Dies mache ich im laufenden Monat - weil es mit guttut:

Du träumst ...

... von Leichtigkeit, Unbeschwertheit und einer
entspannten Lebensweise?

Dann
bist du bei mir genau richtig!

<https://imflussein.com/kurse/pmr-mentale-staerke/>

Ich zeige dir, wie du die Entspannungstechnik "PMR"
Progressive Muskelentspannung von Grund auf erlernen kannst
und gleichzeitig deine **Mentale Stärke** erhöhst!

Damit dein Tortendiagramm
mit deinen Stress-Reaktionen
und Wohlfühl-Gefühlen demnächst
ausgeglicher ist!

Progressive
Muskelentspannung

& Mentale Stärke



Damit wir gemeinsam wachsen und
Entspannung und Stressfreiheit
in der Welt verbreiten können!

Mit deiner neuen Ruhe und Gelassenheit
wird sich nicht nur dein Leben verändern,
sondern auch das, deines Umfelds, deiner Familie, deiner Freunde,
all deiner Lieben.

Deine neue, gelebte Leichtigkeit wirst du ausstrahlen und
weitergeben.

Alles Liebe für dich
deine Martina

www.imflussein.com

Instagram: [@imflussein](https://www.instagram.com/imflussein)

E-Mail: kontakt@imflussein.com

imFLUSSsein  Martina Haacks

