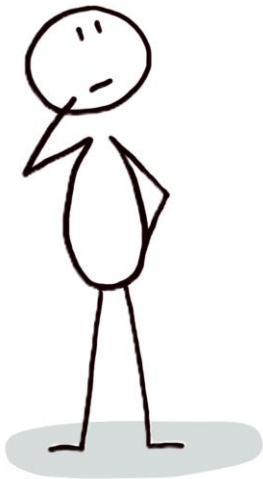


Stress lass nach!

DEIN 1-HILFE-KIT BEI STRESS-ATTACKEN



Stress kann verschiedenste Ursachen haben und beeinträchtigt uns auch individuell, situations- und kontextbedingt unterschiedlich.

Wenn wir merken, dass er akut mal wieder überhand zu nehmen droht, helfen folgende fünf Übungen schnell und zuverlässig, um den Stress kurzfristig zu reduzieren. Die Techniken wurden speziell ausgewählt, um dei-

nen Parasympathikus (Entspannungsnerv) zu aktivieren und dein Stresslevel innerhalb von Minuten messbar zu senken.

Das Besondere: Die Übungen funktionieren überall – im Büro, zu Hause und unterwegs!

Für langfristige Effekte empfiehlt sich allerdings ein gezieltes mentales Fitness-Training.

5 WISSENSCHAFTLICH ERPROBTE TECHNIKEN FÜR SORFORTIGE ENTSPANNUNG

Senkt Herz-
frequenz und
Blutdruck,
beruhigt das
Gedanken-
karussell

1.) Atemübung: Box-Breathing, 1 Minute

- Setz dich aufrecht hin.
- Atme 4 Sekunden lang durch die Nase ein.
- Halte den Atem 4 Sekunden.
- Atme langsam durch den Mund 4 Sekunden aus.
- Halte wieder 4 Sekunden.

Diesen Zyklus 3 bis 4 Mal wiederholen (ca. 1 Minute).

Löst körperliche
Anspannung,
reduziert
Verspannungen

2.) Progressive Muskelentspannung (Mini-Version, 1 Minute)

- Richte deine Aufmerksamkeit auf die Schultern.
- Zieh sie kräftig nach oben zu den Ohren und halte die Spannung 5-10 Sekunden.
- Lasse die Schultern bewusst locker fallen.
- Spüre für 10-15 Sekunden nach.

Wiederhole den Vorgang ggf. mit den Fäusten.

Unterbricht
Gedanken-
schleifen,
schafft Körper-
bewusstsein

Reduziert
Amygdala-
Aktivität
(Angstzentrum)
um bis zu 50%

Baut
Stresshormone
(Cortisol,
Adrenalin)
körperlich ab

3.) Kurzer Body-Scan (1 Minute)

- Schließe die Augen (wenn möglich).
- Lenke deine Aufmerksamkeit von oben nach unten:
- Kopf → Nacken → Schultern → Brust → Bauch → Beine → Füße.
- Bei jedem Körperteil nur kurz wahrnehmen: „Wie fühlt es sich an?“
- Zum Schluss tief durchatmen und den ganzen Körper als Einheit spüren.

4.) Perspektivwechsel durch „Labeln“ (1 Minute)

- Nimm kurz wahr, was in dir passiert.
 - Benenne innerlich die Emotion oder den Zustand in einfachen Worten, z. B.: „Ich bin angespannt.“, „Ich spüre Druck.“, ...
 - Atme tief ein und sage innerlich: „Das ist okay, es darf da sein.“
- Bei Bedarf 2–3 Mal wiederholen.

5.) Bewegung und Mikro-Pause (1 Minute)

- Steh auf und strecke die Arme weit nach oben.
- Atme tief ein und lass beim Ausatmen die Arme locker fallen.
- Geh ein paar Schritte und schüttele Arme und Beine aus.
- Dreh die Schultern 3 Mal nach hinten, 3 Mal nach vorne.
- Zum Schluss: einen tiefen Atemzug nehmen und bewusst loslassen.



IN DIESEN SITUATIONEN BIN ICH BESONDERS SCHNELL GESTRESST:



DAS SPÜRE ICH KÖRPERLICH BEI STRESS:

UND DAS SIND MEINE DAMIT VERBUNDENEN EMOTIONEN:



Die kleinen Übungen sind sehr hilfreich, um akute Stressphasen besser durchzustehen. **ABER:** Bei anhaltendem Stress über Wochen (Schlafstörungen, Erschöpfung, Gereiztheit) reichen Akut-Übungen nicht aus.

Hier braucht es einen systematischen Ansatz. Stell dir vor, du würdest grundsätzlich gelassener auf Stress reagieren, bliebest innerlich stabil – egal, was kommt. Das ist mentale Fitness.



SO PROFITIERST DU VOM TRAINING DEINER MENTALEN FITNESS

Weniger Stressanfälligkeit

Herausforderungen und Druck werfen dich nicht mehr so schnell aus der Bahn.

Bessere Erholung

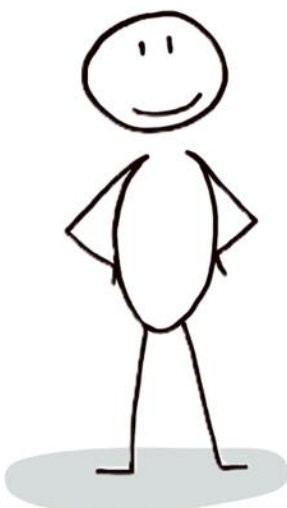
Du findest schneller zurück in deine Kraft.

Mehr Souveränität

Auch unter Druck bleibst du klar, fokussiert und handlungsfähig.

Höhere Lebensqualität

Du hast mehr Energie für das, was wirklich zählt.



Wir beraten dich gerne unverbindlich!

DEINE MENTAL-FITNESS-COACHES

Kathrin + Julia