

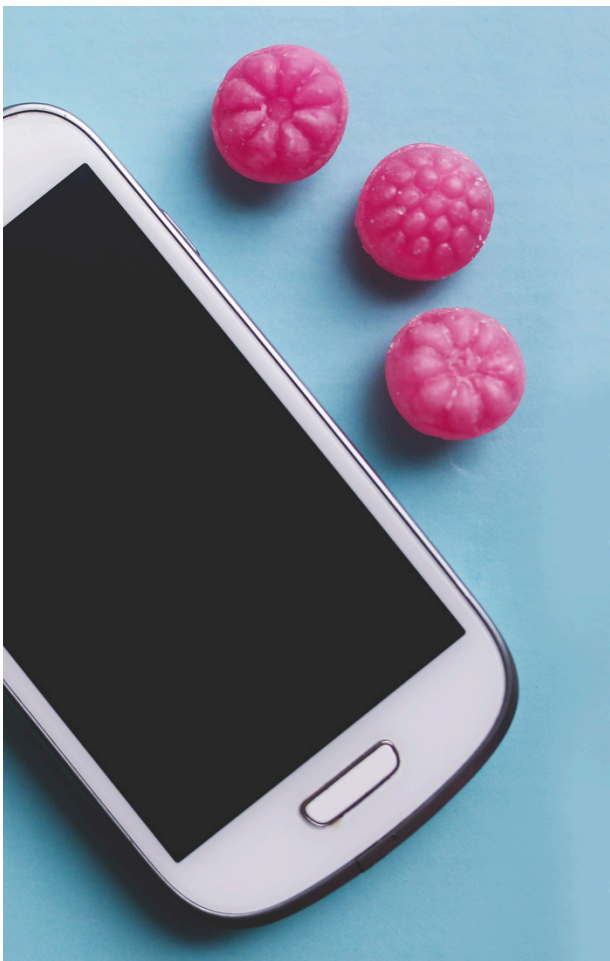
StressCoach.me

101 IDEEN

für relaxte Abende

REAL-LIFE-MOMENTE

RICHTIG ABSCHALTEN



Du denkst, ein Abend auf der Couch mit TV-Streaming und Social Media-Scrolling ist Entspannung?
- Falsch gedacht.

Dein Körper liegt zwar ruhig auf der Couch, aber dein Kopf arbeitet weiter: Notifications, News, Algorithmen, unbewusste Scroll-Loops. Das Nervensystem bekommt keine Pause, dein Gehirn bleibt im Dauerbetrieb. Das Ergebnis: Du fühlst dich ausgelaugt, obwohl du „relaxed“ scheinst – der perfekte Trugschluss.

Diese Liste ist dein Anti-Scroll-Guide. Er zeigt dir, wie du Abende wirklich für dich gestaltest. Mit Aktivitäten, die Körper und Geist gleichzeitig entspannen, inspirieren und aufladen können. Kein Verzicht, kein erhobener Zeigefinger – sondern echte, spürbare Lebensqualität.

S. Landfried



StressCoach
Sabrina Landfried
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Coach
Dozentin

stresscoach@mail.de
www.stresscoach.me
0155-11 04 11 90
@stresscoach.me

Entspannung pur

1. Warm duschen oder ein entspannendes Bad nehmen
2. Hörbuch oder leise Musik hören
3. Tagebuch schreiben
4. Wolken oder Sonnenuntergang beobachten
5. Meditieren:
[Feierabend Meditation](#) oder [Tiefenentspannung](#)
6. Progressive Muskelentspannung
[PMR für Anfänger](#)
Autogenes Training
[Zur Entspannung](#)
Atemtechniken
[gleich aufatmen](#)
7. SelfCare z.B. Füße massieren, Hände eincremen, Fußbad, Gesichtsmaske oder Peeling
8. Stille genießen
9. Dankbarkeitsliste führen
10. Einen Entspannungstrend ausprobieren z.B. [ASMR testen](#)
11. In die Sauna oder ins Dampfbad gehen
12. Früh schlafen gehen
13. Achtsamkeitsübung: Schau dir einen Baum mal ganz genau an. Was verändert sich, was entdeckst du, wenn du ihn 10 Minuten lang betrachtest oder versuchst, ihn detailliert zu zeichnen?
14. Achte auf dich und deinen Körper. Welche Zipperlein hast du? Wenn es juckt, kratz dich. Du bist müde? Mach ein Schläfchen.
15. Lachyoga-Session
[jetzt Mitlachen](#)
16. Einen eigenen Safe-Space in den Gedanken kreieren. Wie schaut ein wohliger sicherer Ort für dich aus?
17. Belohne dich selbst z.B. durch eine Massage, Floating, sich selbst Blumen kaufen, Essen aus dem Lieblingsrestaurant
18. Augengymnastik,
[Augen Entspannen](#)



Sanfte Bewegung und Sport

19. Spazieren gehen, Barfußpfad, Wandern
20. Dehnübungen z.B. [After Work Stretch](#)
21. Yoga z.B. [Yoga Abendroutine](#), Qigong [zu sanfter Bewegung](#) Thai-Chi [jetzt reinschauen](#)
22. Schwimmen gehen
23. Tanzen im Wohnzimmer
24. Gartenarbeit oder Wohnzimmerpflanzen pflegen
25. Blätter, Muscheln, Steine sammeln, Blumen pflücken
26. Erkundungsgang starten und gewohnte Wege verlassen
27. Geschicklichkeit üben z.B. durch jonglieren (kann man super mit Socken üben)
28. Gleichgewicht trainieren: [Balance Training](#)
29. Eigengewichtsübung: [Ganzkörpertraining](#)
30. Probiere eine Trendsportart aus: [Hobby Horsing](#) starte ohne Pferd mit der Gangart



Genussvoll

31. Auf dem Markt einkaufen, frisch kochen und bewusst genießen
32. Meal-Prep für die Woche: [Küchengötter](#)
33. Backen (Brot, Kuchen,...) zu Rezepten [Die jeder hinbekommt](#)
34. Lieblingssessen kochen
35. Marmelade einkochen, Eintopf oder Suppe ansetzen
36. Kochbuch aus dem Regal ziehen und neue Rezepte ausprobieren
37. Mixe leckere alkoholfreie Drinks [Jetzt anschauen](#)
39. Schokolade selbst machen [zum Rezept](#)
40. Fermentieren oder Einkochen [zur Einkochwelt](#)



Ruhe für den Kopf

42. To-do-Liste für morgen schreiben
43. Zukunftsbrief an dich selbst schreiben
44. Gedicht laut lesen
45. Situation aus der Perspektive einer anderen Person aufschreiben
46. Positive Tätigkeiten, Ausflüge oder Urlaube planen; hier gibt es auch [günstige Tipps](#)
47. In den Zoo gehen, Ausstellung, Theater, Museum, Konzert oder Veranstaltung besuchen
48. Probiere etwas Neues aus: Sportstunde, Kochkurs, Fortbildung, Vortrag, lege sofort los mit kostenlosen Online-Kursen von [Edukatico](#)
49. Setze Ziele und überlege Teilschritte
50. Fantasiereise [Innere Reise](#) oder Traumreise [Die Tropeninseln zum Einschlafen](#)
51. Etwas ausmisten (Rucksack, Handtasche, Kleiderschrank) und sich von Ballast befreien
52. Kleinteile sortieren (z.B. Schrauben, Stifte, Kosmetik)
53. Bett frisch beziehen
54. Entwickle ein Morgen- oder Abendritual (z.B. kurze Atemübung, 3 Dinge für die ich heute dankbar bin, Tasse Kräutertee)
55. Imaginationsübung: Z.B. Wenn ich ein Café besäße, wie würde mein Leben dann aussehen? Was würde ich tun...
56. Sich um Tiere kümmern, Vögel beobachten oder in den Wildpark gehen
57. Kneipp-Becken, Eisbaden, Barfuß durch Schnee gehen, Wechselduschen





Kreativ und Spielerisch

- 58. Malen, Zeichnen, Kritzeln
- 59. Mandalas malen
 - [Vorlage Drucken](#)
 - [Freihand ohne Vorlage](#)
- 60. Collage z.B. Visionboard erstellen
- 61. Fotografieren
- 62. Instrument spielen oder singen
- 63. Stricken, Weben, Sticken, Häkeln oder Nähen
- 64. Töpfern bzw. Keramiplast (selbst trocknend)
- 65. Steine bemalen
- 66. Puzzle legen oder Lego bauen
- 67. Scrapbook gestalten
- 68. Malen nach Zahlen oder Diamond Painting
- 69. Upcycling, Basteln
- 70. Fotobuch gestalten
- 71. Kerzen oder Seife herstellen z.B. [DIY Kerzen](#) oder [Seifen](#)
- 72. Karten oder Brettspiele
- 73. Rätsel lösen
- 74. Gehirntraining, Sprache lernen, Gedächtnistraining
- 75. Lies eine Seite aus einem Buch rückwärts oder schreibe deinen Tag in umgekehrter Reihenfolge auf (Ich schlafe, davor habe ich Zähne geputzt)
- 76. Origami falten
- 77. Zentangle: [Meditativ Malen](#)
- 78. Glas der Möglichkeiten anlegen: Schreibe alle Aktivitäten, die dir guttun auf kleine Zettel, falte die Zettel und lege sie ins Glas. Ziehe einen Zettel, wenn du nicht weißt, was du tun kannst. Tipp: Die Sammlung regelmäßig erweitern.
- 79. Handwerken
- 80. Modellbau; wenn du glaubst, das ist nichts für dich [klicke hier](#) u.v.m.

Verbindung und Herz

81. Freundin anrufen oder Sprachnachricht senden
82. Brief, Postkarte oder Dankeschreiben schreiben
83. Fotoalbum anschauen
84. Jemandem ein ehrliches Kompliment schreiben
85. Positive Erinnerung aufschreiben
86. Überlege: Wie kannst du jemandem eine Freude machen?
87. Jetzt schon eine Liste anlegen mit Geschenkideen für Weihnachten oder Geburtstage (hat die Person in letzter Zeit Interesse oder Gefallen an etwas gezeigt?). Oder ein kleines Geschenk für zwischendurch planen.
88. Was kann jemand, den du kennst, richtig gut? Kann er/sie dir etwas beibringen?
89. Familienkochbuch erstellen mit den Lieblingsrezepten aller Herzensmenschen
90. Gemeinsame Aktivität planen oder Bucket-Liste erstellen
91. Jemandem ein kleines Überraschungspaket schicken mit ein paar netten Zeilen
92. Happy-List: Schreibe eine Liste mit Menschen und Dingen, die dich glücklich machen

Persönliches Wachstum

93. Einen psychologischen Selbsttest machen z.B. [Check dich selbst](#)
94. Filme dich dabei, wie du frei über ein Thema sprichst.
95. Lesen, im öffentlichen Bücherschrank, in der Bücherei oder im Buchladen stöbern
96. Liste aller Fähigkeiten, Talente und anderer Dinge, die du gut kannst, schreiben
97. Bereite deinen nächsten Tag vor: Lege Kleidung raus, bereite dein Frühstück vor, überlege, was dir den Start in den Tag noch erleichtern würde
98. Playlists für verschiedene Tätigkeiten oder Stimmungen erstellen
99. Buch über persönliche Entwicklung oder Sachbuch lesen
100. Eine Sprache lernen bzw. ein Sprachtandem suchen
101. Stärken und Schwächen Profil erstellen. Welche deiner Fähigkeiten möchtest du in nächster Zeit fördern?



BEVOR DU GEHST

WICHTIG FÜR DICH

Wenn du mehr wissen willst über:

- ✦ Gesunde Routinen
- ✦ Energie im Alltag tanken
- ✦ Entspannung schnell und einfach
- ✦ Kopf frei bekommen
- ✦ Richtige Erholung vom Berufsstress

☛ im [Online-Kurs Calm2Go](#) erfährst du für nur **14,95 €** mehr

Du bist nicht sicher? – Komm zum

☛ [gratis Online-Kurs](#)

Hier erfährst du

den einzig wahren Grund für Stress im Berufsalltag und was du dagegen tun kannst.



StressCoach
Sabrina Landfried
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Coach
Dozentin

stresscoach@mail.de
www.stresscoach.me
0155-11 04 11 90
@stresscoach.me

DAS SAGEN ANDERE ÜBER MICH ALS DOZENTIN

Gute Dozentin. Gute Art
was zu erklären.

War ein tolles Seminar.
Würde ich definitiv
weiterempfehlen.

War lustig und informativ

nochmal tausend Dank
für den gelungenen
Abend gestern! Wir
schwärmen immer noch
davon.

Hat gepasst.

Kann gut erklären

kompetent + freundlich

Mal was anderes zum
Thema Stress. Nicht
immer das gleiche.

Kann man gut zuhören.

Kurzweilig

Sympathische Dozentin

fühle mich gut
aufgehoben

Das Seminar hat mir sehr
gut gefallen. Ich fand es
als Übersicht, was man
alles gegen Stress
machen kann sehr gut.
Noch tiefere Einblicke
fände ich gut, hätte aber
den Rahmen gesprengt.
Mitnehmen konnte ich
auf jeden Fall eine
Menge und werde es
auch anwenden.

Super, hat Spaß gemacht

Kompetent

VIELEN DANK