

DER EINZIG WAHRE GRUND FÜR STRESS

und was du dagegen tun kannst



Der einzig wahre Grund...

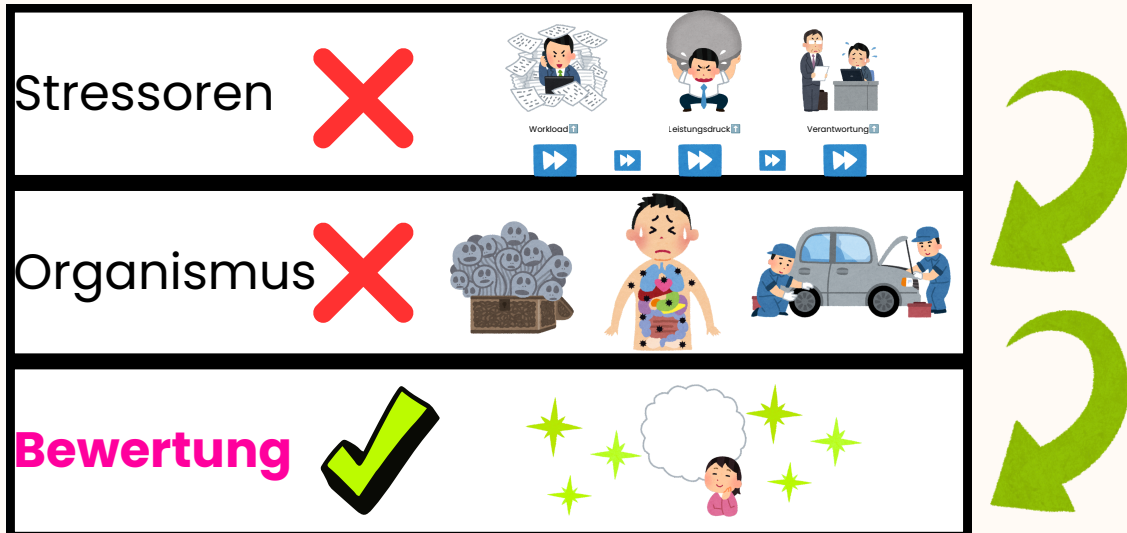


Unsere Gedanken spielen eine entscheidende Rolle dabei, wie wir Stress erleben. Stress entsteht oft nicht nur durch äußere Umstände, sondern vielmehr durch die Art und Weise, wie wir diese Umstände interpretieren. Zwei Menschen können dieselbe Situation erleben, aber sehr unterschiedliche Reaktionen darauf haben, je nachdem, wie sie die Situation gedanklich einschätzen. Diese Einschätzung beeinflusst, ob wir eine Situation als Bedrohung, Herausforderung oder als neutral wahrnehmen. Wenn wir eine Situation als bedrohlich empfinden und glauben, dass unsere Möglichkeiten zur Bewältigung nicht ausreichen, führt dies oft zu Stress. Indem wir uns unserer Gedankenmuster bewusst werden und Techniken zur Bewältigung stressiger Gedankenmuster anwenden, können wir lernen, herausfordernde Situationen besser zu meistern.

S. Landfried



Black-Box



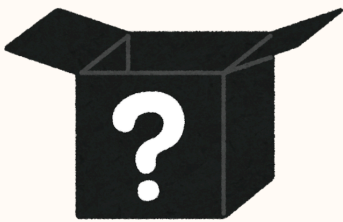
Obwohl wir die äußeren Stressoren und die natürliche Reaktion unseres Organismus oft nicht ändern können, haben wir die Macht, unsere Gedanken aktiv zu steuern.

Durch gezielte Techniken wie das Hinterfragen unserer eigenen Gedanken- und Verhaltensmuster, Entspannungstechniken und positives Selbstgespräch können wir unsere Stresswahrnehmung beeinflussen und somit unsere Fähigkeit zur Stressbewältigung verbessern.

Indem wir unsere Gedanken bewusst lenken, öffnen wir uns den Weg zu einem ausgeglicheneren und stressfreieren Leben.

Bewertung

Bewertung



Whether you think
you can,
or you think
you can't
– you're right.

HENRY FORD

RELAX – Dein Weg

Wie viele schöne Momente willst du noch verpassen, weil dein Kopf nie wirklich zur Ruhe kommt?

Jeder Tag, an dem Stress, Grübeln und innere Anspannung deinen Alltag bestimmen, ist ein weiterer Tag, an dem du nicht die Leichtigkeit erlebst, die eigentlich möglich wäre.

Nachhaltige Gelassenheit entsteht nicht irgendwann von allein – sie beginnt mit den kleinen Schritten, die du heute gehst. Denn je früher du startest, desto früher fühlt sich dein Leben wieder leichter an.

Um nachhaltig Gelassener zu werden brauchst du folgende Bausteine:

1. Entspannungstechniken für den Alltag

Lerne einfache Methoden, mit denen dein Körper im Alltag schneller aus dem Stressmodus zurück in die Ruhe findet.

2. Logik der Gefühle verstehen

Verstehe, wie du deine Gefühle besser einordnen statt von ihnen überwältigt werden kannst.

3. Stärke deine Skills und werde zum Leader

Baue Schritt für Schritt Gewohnheiten auf, die mehr innere Ruhe, Stabilität und Leichtigkeit in dein Leben bringen.

4. Freiheit durch ein starkes Mindset

Erkenne Muster, die dich unter Druck setzen – und lerne neue Wege kennen, die dir wirklich guttun.

5. Gesunde Grenzen setzen

Lerne Ja zu dir und deinen Bedürfnissen zu sagen, ohne schlechtes Gewissen, und schütze deine Energie im Alltag bewusster.

6. Liebevoller Umgang mit dir selbst

Entwickle einen freundlicheren Umgang mit dir selbst und finde raus, wie viel leichter sich Leben anfühlen kann, wenn du nicht ständig gegen dich arbeitest.

Entspannungs-Tipp



Positive Affirmation

Ich schaffe das.
Ich glaube an
mich und meine
Fähigkeiten.
Ich gebe mein
Bestes

=20 Sek



UPGRADE: Mini Meditation ca. 2 Min.

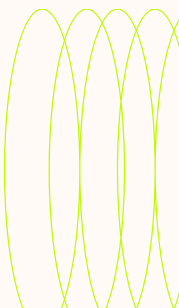
- Augen schließen
- Bequeme Sitzposition einnehmen
- Hand auf den Bauch legen
- Nimm dir einen kurzen Moment um nachzuspüren, ob du gut sitzt.
- An deine Affirmation denken
- 3x hintereinander in den Bauch atmen und mit der Hand am Bauch spüren:

4 Sek Einatmen

7 Sek Halten

8 Sek Ausatmen

- Affirmation wiederholen
- Im eigenen Rythmus weiter atmen
- Langsam die Füße und Hände/Arme bewegen.
- Strecken
- Augen öffnen



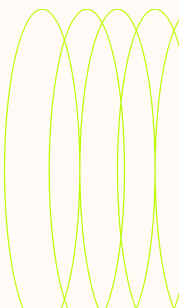
Positive Affirmationen



Eine positive Affirmation ist ein kurzer, bejahender Satz, den man sich selbst sagt, um das eigene Denken zu stärken.

Viel Spaß beim ausprobieren:

1. Ich schaffe das
2. Ich glaube an mich und meine Fähigkeiten
3. Ich gebe mein Bestes
4. Ich bin gut, so wie ich bin
5. Ich bin wertvoll
6. Ich vertraue mir
7. Ich bin stark
8. Ich darf Fehler machen
9. Ich darf mir Zeit nehmen
10. Ich bin wichtig
11. Ich vertraue dem Leben
12. Ich bin mutig
13. Ich gehe meinen Weg
14. Ich wachse an Herausforderungen
15. Ich gebe mein Bestes
16. Ich finde Lösungen
17. Ich sehe das Gute
18. Ich bin dankbar
19. Ich darf Pausen machen
20. Ich entwickle mich weiter
21. Ich lerne jeden Tag dazu
22. Ich bin auf meinem Weg
23. Ich vertraue meinem Tempo
24. Ich vertraue darauf, dass es möglich ist
25. Ich gehe Schritt für Schritt voran



WICHTIG FÜR DICH

Noch mehr Entspannung für dich

Du willst mehr entspannte Momente im Alltag erleben?

Dann empfehle ich dir:

→ **Calm2Go - Entspannung die zu deinem Alltag passt**
Mini-Video-Kurs

Das bekommst du alles:

- ✨ Mini-Entspannungsübungen für den Alltag
- ✨ Kompaktes Wissen zum Thema Stress
- ✨ Bonus-Tipp zu Konzentration und Motivation
- ✨ PDF mit allen wichtigen Infos und Übungen

[Zum Kurs](#)

Du willst endlich mehr vom Leben?

Nachhaltig Gelassen bleiben und bei dir ankommen?

Dann ist dieses Angebot für dich:

→ **8 Wochen Kick-Start Special**

Stressbewältigung & mentale Stabilität im Berufsalltag:
In diesem Kick-Start-Special entwickelst du in 8 Wochen mehr Selbstvertrauen, Gelassenheit und Klarheit und einen Umgang mit Fehlern, ohne dich nachts um 3 Uhr selbst fertig zu machen.

- 🚀 Energie
- 😌 Ruhe im Kopf
- 😊 Lebensfreude
- 💪 Motivation & Kreativität

Joballtag kann sich leicht anfühlen.

[Alle Infos](#)

Teilnehmer-Rabatt:
JUN26
bei Buchung eingeben



Du musst den Weg nicht alleine gehen



stresscoach@mail.de



0155-11041190



www.stresscoach.me



[@stresscoach.me](https://www.instagram.com/stresscoach.me)



DAS HABEN ANDERE MIT MEINER UNTERSTÜTZUNG ERREICHT

Ich bin überrascht wie schnell das funktioniert hat. **Ich fühle mich freier** und weiß, was alles in meiner Entscheidungsfreiheit liegt. - von Dominika

Ich war sehr positiv überrascht von der Kunsttherapie. Hat mir sehr schnell geholfen und mich wieder **positiv in die Zukunft schauen** lassen. Vielen Dank!

Ich bin wegen meiner Ängste und vielen Sorgen zu Frau Landfried gegangen und habe mich von Anfang an sehr wohl gefühlt [...] Die Gespräche haben mir sehr geholfen, **Dinge klarer zu sehen und besser mit meinen Gedanken umzugehen** [...] Ich bin sehr dankbar für die Unterstützung und kann sie auf jeden Fall weiterempfehlen. - von C.R.

Ich habe mich von der ersten Minute an verstanden und aufgefangen gefühlt. [...] hat sie mir geholfen, meinen Stress und **Schritt für Schritt loszulassen** und wertvolle Tipps im Umgang mit Leistungsdruck gegeben. Eine absolute Empfehlung. [...] von N.N.

Nach jedem Gespräch sind die **Gedanken geordneter und der Stress bzw. Leistungsdruck spürbar gemildert**. Und das Schönste ist: Die positiven Veränderungen sind auch nachhaltig. - von Gabriele

Sie hat mir während der Therapie immer das Gefühl gegeben, verstanden zu werden. Ich habe wertvolle Tipps bekommen, sowohl um **meine Motivation zu stärken, als auch bei Stress nicht gleich wieder antriebslos zu werden**.

VIELEN DANK