

StressCoach.me

CALM2GO

Online-Kurs

REAL-LIFE-MOMENTE

Wenn dein Kopf nie ruhig ist, liegt das nicht an dir...



sondern daran, dass Kopf, Körper und Emotionen noch im Funktionsmodus sind. Gerade nach einem langen, fordernden Tag. Wir sind im Tun, im Denken, im Reagieren – Stunde für Stunde. Und dann soll plötzlich Feierabend sein? Für unser Nervensystem geht das zu schnell. Was fehlt, sind klare, kleine Signale. Signale, die deinem System zeigen: **Du darfst loslassen.** Wenn dein Nervensystem lernt, auf genau diese Signale zu reagieren, verändert sich dein Tag spürbar. Dein Kopf wird ruhiger, dein Körper lässt die Anspannung los und ein Gefühl der Zufriedenheit stellt sich ein. Einschlafen wird leichter und du kannst neue Energie tanken. Nicht weil du versuchst, Ruhe zu erzwingen, sondern weil dein System gelernt hat auf Signale zu reagieren.

S. Landfried



Kreislauf der Gelassenheit

Gefühle

- Sicherheit fühlen
- Erfolg vorstellen
- Erfolg visualisieren

Schlaf

Energie



Gedanken

- PowerPose
- Gedankenstop
- Positive Affirmationen

körperliche Reaktion

- Atemtechniken
- Düfte
- Palmieren oder Ohren verdecken

Der Kreislauf der Gelassenheit gibt dir einen Überblick über die im Kurs besprochenen Entspannungsübungen. Eine Beschreibung der Übungen siehst auf den nächsten Seiten.

Alle grün markierten Übungen sind besonders geeignet um entspannter einzuschlafen.

Alle gelb markierten Übungen helfen dir Energie zu tanken.

Kreislauf der Gelassenheit stärken



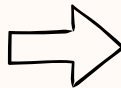
körperliche Reaktion

1. Atemtechniken
2. Düfte
3. Palmieren oder Ohren verdecken

Atemtechnik

z.B. Boxatmung

- Atme 4 Sek. ein (in den Bauch)
- halte den Atem für 4 Sek.
- Atme 4 Sek aus,
- halten,
- wiederholen
oder normal weiteratmen.



Mache eine Meditation daraus:

Bevor du mit der Boxatmung startest:

- Setze dich bequem hin.
- Schließe die Augen
- Lege die Hand auf den Bauch.

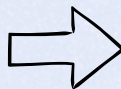
Düfte

zum Entspannen:

Lavendel, Melisse, Sandelholz

für Energie:

Zitrone, Grapefruit, Zimt, Ingwer



Tipp

Zum Einschlafen kannst du etwas ätherisches Öl auf einen Schal oder ein Tuch geben und aufs Kopfkissen legen. Wenn dir der Duft nachts zu viel wird, kannst du es einfach aus dem Bett werfen

Palmieren

- Ggf. Brille abnehmen
- Hände aneinanderreiben bis sie warm sind
- Augen schließen und die warmen Hände locker auf die Augen legen.

Ohren verdecken:

- Hände zu Schalen formen und über die Ohren legen
- Hörst du das Meeresrauschen?



Kreislauf der Gelassenheit stärken

Gedanken

1. PowerPose
2. Gedankenstop
3. Positive Affirmationen



PowerPose

Die Siegesposition

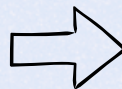
Nehme eine Körperposition ein die sich nach Erfolg anfühlt. Wie stehst du, wie hältst du deine Arme, deinen Kopf und Oberkörper?



Gedankenstopp

Sage laut oder in Gedanken STOPP zu deinen Gedanken.

Verbinde das mit einem kleine Zwicken in den Arm oder einem Kältereiz (kaltes Wasser über die Handgelenke laufen lassen oder ins Gesicht sprühen).



Alternative:

Frage dich:

“Welcher Gedanke kommt als nächster”

Und übernimm wieder das Kommando über deinen Bewusstseinsstrom.

Positive Affirmation

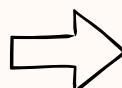
positiv formulierter Leitspruch

Bsp.

Ich schaffe das!

Ich kann das!

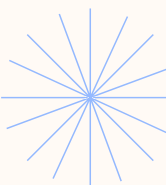
Ich vertraue mir und meinen Fähigkeiten!



WICHTIG

Formuliere den Satz ohne “kein” “nicht” ...

Dein Gehirn “hört” keine Verneinung.



Kreislauf der Gelassenheit stärken

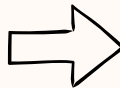
Gefühle

1. Sicherheit fühlen
2. Erfolg in der Zukunft vorstellen
3. Erfolg visualisieren



Sicherheit fühlen

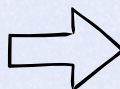
Stelle dir so genau wie möglich vor, wie Sicherheit sich für dich anfühlt. Wann habe ich mich zuletzt sicher und geborgen gefühlt? Was habe ich gedacht, gespürt?



Wenn du dir die Situation einmal ganz genau ausgemalt hast, wird es dir leichter fallen, die Erinnerung und das Gefühl wieder aufleben zu lassen.

Erfolg in der Zukunft vorstellen

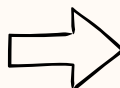
Wie geht es mir wenn ich DIE Herausforderung gemeistert habe? Was tue ich dann als erstes! Wem erzähle ich davon.



Das stärkt die Zuversicht und Motivation.

Visionboard erstellen

z.B. als Collage mit all deinen Erfolgen erstelle und aufhängen.



Alternative

Erfolge auf Klebezettel aufschreiben und immer erweitern (jeder Erfolg bekommt ein eigenes Post-It).



Gesunde Routine entwickeln



**Erstelle die Kombination,
die dir guttut:**

- 1 Gedankenübung
- 1 körperliche Reaktion
- 1 Übung für Gefühle

= 18 Varianten



Kombiniere die Übungen für deine eigene Routine.

Wenn du je eine Übung für Gedanken, körperliche Reaktion und Gefühle in den Alltag übernimmst, bist du auf dem besten Weg zu mehr Ruhe im Kopf.

Viele Übungen lassen sich hervorragend kombinieren, z.B. kannst du gleichzeitig ausführen:

PowerPose + Erfolg vorstellen + Atemtechnik
Palmieren + Sicherheit fühlen + positive Affirmation

Werde kreativ und finde die Kombination die dir guttut.
Du kannst bei der Auswahl der Übungen auf dein Bauchgefühl hören.

Tipp von mir: Probiere auch eine Technik aus, die dich im ersten Moment nicht anspricht. Dabei erlebt man oft tollste Überraschung.

Motivation & Fokus

5 Minuten Trick für Motivation:

- Nimm dir 5 Minuten Zeit für eine ungeliebte Aufgaben
- Stelle einen Wecker auf 5 Minuten
- Wenn der Wecker klingelt:
entscheide:
aufhören oder dranbleiben

Unser Gehirn liebt es angefangene Aufgaben zu Ende zu bringen!



1 Minute Trick für Konzentration

- Beseitige alle störenden Reize (Geräusche, Blinken, Kleidung zieht...)
- Alles was du in 1 Min. beseitigen kannst

Unser Gehirn ist permanent damit beschäftigt, störende Reize auszublenden. Das bindet einen Teil der Aufmerksamkeit.



WICHTIG FÜR DICH

Noch mehr Entspannung

Du willst nachhaltig Gelassener werden und Stress den Kampf ansagen?

Dann legst du mit diesen Entspannungsübungen einen wertvollen Grundstein. Baue sie regelmäßig in den Alltag ein.

Wenn du für dich weiter machen möchtest, empfehle ich dir:

- Stress verstehen
Vertiefe dein Wissen über Stress und dessen Auswirkungen. Bleib gerne informiert, meine Kurswelt wird gerade aufgebaut.
- Eigene Gedanken- und Verhaltensmuster hinterfragen und analysieren.
- Gesunde Grenzen setzen
Nein sagen, sich abgrenzen, loslassen, was nicht guttut darf gehen.
- Ressourcen aufbauen
Welche inneren Fähigkeiten und äußeren Umstände stärken dich im Alltag?
- Liebevoller Umgang mit dir selbst pflegen
Selbstfürsorge aber auch Nachsichtigkeit und positive Einstellung zu dir selbst.

Endlich ankommen:

Lerne alles was du persönlich brauchst, damit dein Alltag sich gut anfühlt im [8-Wochen-Kick-Start](#) und erhalte

15% Rabatt (Code APRIL26)

bei Buchung innerh.1 Woche nach dem Kurs.

BONUS: Bei Buchung: 1 Jahr Zugriff auf meine Online-Kurse



Wie geht's jetzt weiter



Morgen

- Aufzeichnung wird bereit gestellt
- Material zum Kurs kommt per E-Mail
- Umsetzungs Challenge startet



Oder schreibe mir:
0155-11041190



Die nächste Woche

- Bei Buchung eines Coachings oder Pakets **Rabatt von 15%** (Code APRIL26) [alle Infos](#)
- Unabhängig davon: Fülle einen FeedBack Bogen für Calm2Go aus und erhalte ein kleines **Geschenk im Wert von 17,95 €**
[Jetzt Feedback ausfüllen](#)

Du musst den Weg nicht alleine gehen



stresscoach@mail.de



0155-11041190



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