



## INNERE RUHE FINDEN:

Dein SOS-Kit für Stressmomente  
Dieses Workbook bietet dir schnelle und effektive  
Methoden, um in akuten Stresssituationen für  
Entspannung zu sorgen und deine innere Ruhe  
wiederzufinden.

**SeelenFacetten.com**

by Heike Petersen



## WILLKOMMEN

Stress ist ein unvermeidlicher Teil des Lebens,  
doch wie wir damit umgehen, macht den  
entscheidenden Unterschied.

Dieses Workbook soll dir helfen, deine  
persönlichen Stressmuster zu erkennen und  
Strategien zu entwickeln, um sie loszulassen und  
ein ausgeglicheneres Leben zu führen.

## Körperliche Methoden:

### **Tiefes Atmen:**

Konzentriere dich auf langsame, tiefe Atemzüge. Atme tief in den Bauch ein und langsam durch den Mund wieder aus. Das hilft, den Herzschlag zu verlangsamen und den Körper zu beruhigen.

### **Zählendes Atmen:**

Atme ein und zähle dabei bis 4, halte den Atem an und zähle bis 4, atme aus und zähle bis 4.

Wiederhole dies einige Male.

### **Progressive Muskelentspannung:**

Spanne und entspanne nacheinander verschiedene Muskelgruppen, beginnend bei den Füßen und bis zum Kopf hoch arbeitend. Das kann helfen, körperliche Anspannung zu lösen.

Spanne nacheinander verschiedene Muskelgruppen für einige Sekunden an und entspanne sie dann bewusst. Beginne mit den Füßen und arbeite dich bis zum Kopf hoch.





## Körperliche Methoden:

### **Körper-Scan:**

Konzentriere dich nacheinander auf verschiedene Körperteile und nimm wahr, wie sie sich anfühlen

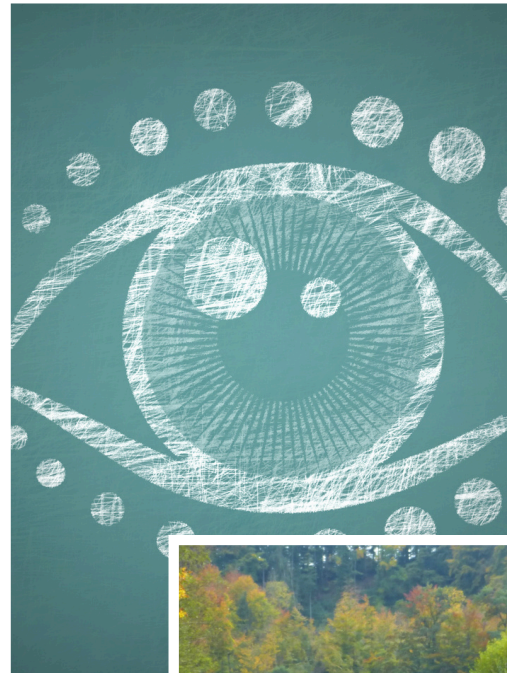
### **Bewegung:**

Selbst ein kurzer Spaziergang oder ein paar Dehnübungen können helfen, Stress abzubauen und den Kopf frei zu bekommen.

Tanze zu deiner Lieblingsmusik

### **Zusätzlicher Tipp:**

Wenn du merkst, dass du gestresst bist, nimm dir eine kurze Auszeit von der Situation, die den Stress verursacht. Gehe an einen ruhigen Ort, trinke etwas Wasser und atme tief durch.



## Mentale Methoden

### **Positive Affirmationen:**

Wiederhole positive Sätze wie "Ich bin ruhig und gelassen" oder "Ich schaffe das".

### **Visualisierung:**

Stelle dir einen Ort vor, an dem du dich entspannt und sicher fühlst. Konzentriere dich auf die Details dieses Ortes und genieße das Gefühl der Ruhe.

**Achtsamkeit:** Konzentriere dich ganz auf den gegenwärtigen Moment. Beobachte deine Umgebung, deine Gedanken und Gefühle, ohne sie zu bewerten.


### **5-4-3-2-1-Technik:**

Benenne 5 Dinge, die du sehen kannst,  
4 Dinge, die du fühlen kannst,  
3 Dinge, die du hören kannst,  
2 Dinge, die du riechen kannst, und  
1 Ding, das du schmecken kannst.

**Musik:** Höre entspannende Musik oder Naturgeräusche.

**Aromatherapie:** Bestimmte Düfte wie Lavendel oder Kamille können beruhigend wirken.





**Priorisierung:** Wenn möglich, versuche, die Ursache deines Stresses zu identifizieren und zu beseitigen oder zumindest zu reduzieren.

**Nein sagen:** Lerne, auch mal "Nein" zu sagen, wenn du dich überfordert fühlst.

**Selbstfürsorge:** Achte auf ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung.

Denke daran, dass jeder Mensch anders auf Stress reagiert und was für den einen funktioniert, muss nicht unbedingt für den anderen hilfreich sein.

Experimentiere mit verschiedenen Techniken und finde heraus, was dir am besten hilft.



Ich hoffe von Herzen, dass die Ratschläge zur Stressbewältigung hilfreich waren und du dich bereits etwas entspannter fühlst!

Falls du tiefer in die Ursachen deines Stresses eintauchen und weitere persönliche Tipps erhalten möchtest, stehe ich dir gerne für ein unverbindliches und kostenloses Beratungsgespräch zur Verfügung.

# Kontakt

**SeelenFacetten.com**  
by Heike Petersen