

Vom Stress zur inneren Gelassenheit: 7 Techniken zur Stress- bewältigung



Inhalt

01

Der Sturm im Inneren

02

Die Kunst des Loslassens

03

Die Macht der Atmung

Inhalt

04

Bewegung für Körper und
Geist

05

Gesunde Ernährung,
gesunder Geist

06

Die Macht der Positivität

07

Unterstützung finden

K a p i t e l

01

"Der Sturm im Inneren"

Stress verstehen und
anerkennen



In diesem Kapitel geht es darum, Dir einen tieferen Einblick in die Natur des Stresses zu geben. Durch das Verständnis der eigenen Stressreaktionen kannst Du lernen, Stress zu erkennen und anzuerkennen.



- Übung:

Stress-Tagebuch führen

Führe ein Tagebuch, in dem Du Deine stressigen Situationen und die damit verbundenen Gefühle festhältst. Notiere, welche Faktoren den Stress ausgelöst haben und wie Du darauf reagiert hast.

Dies hilft Dir, Stressmuster zu erkennen und zu verstehen.

K a p i t e l

02

"Die Kunst des Loslassens"

Achtsamkeit als Schlüssel zur
Stressreduktion



Hier werden verschiedene
Achtsamkeits- und
Meditationstechniken
vorgestellt, die Dir helfen
können, den Geist zu
beruhigen und den Stress
abzubauen. Momente der
Stille und Selbstreflexion
kannst Du dadurch in Deinem
Alltag integrieren, um einen
klarerer und ruhigeren
Geisteszustand zu erreichen.



- Übung:

Body-Scan-Meditation

Setze oder lege Dich in eine bequeme Position und konzentriere Dich auf Deinen Körper. Beginne mit den Zehen und arbeite Dich langsam bis zum Kopf vor. Nimm dabei bewusst jede Körperregion wahr und lasse eventuelle Anspannungen oder Unruhe los.

K a p i t e l



03

"Die Macht der Atmung"

Atemtechniken zur
Entspannung



Die richtige Atmung kann eine enorme Wirkung auf das Stressniveau haben. In diesem Kapitel wird eine Atemtechnik vorgestellt, die Dir hilft, Deine Atmung bewusst zu kontrollieren und dadurch Stress abzubauen.

Diese Techniken in stressigen Situationen anzuwenden kann Dir helfen, schnellere Entspannung zu erreichen.



- Übung:

Bauchatmung

Lege eine Hand auf Deinen Bauch und atme tief ein, sodass sich Dein Bauch nach außen ausdehnt. Atme langsam aus, während sich Dein Bauch wieder zusammenzieht. Konzentriere Dich auf Deinen Atem und spüre, wie sich Dein Körper mit jedem Atemzug entspannt.

K a p i t e l

04

"Bewegung für Körper und Geist"

Stressabbau durch körperliche
Aktivität



Regelmäßige körperliche
Bewegung kann einen
positiven Einfluss auf den
Stressabbau haben. In diesem
Kapitel wird eine
Bewegungsform vorgestellt,
die sowohl den Körper als
auch den Geist stärkt.
Dadurch kannst Du eine
Aktivität finden, die Dir
Freude bereitet, und diese in
Deinen Alltag einbauen.



- Übung:

Entspannter Spaziergang

Gehe an der frischen Luft
spazieren und nimm bewusst
Deine Umgebung wahr.

Konzentriere Dich auf Deine
Schritte und spüre den Boden
unter Deinen Füßen. Lasse
dabei Deine Gedanken zur
Ruhe kommen und genieße die
Bewegung.

K a p i t e l

05

"Gesunde Ernährung,
gesunder Geist"

Die Bedeutung einer
ausgewogenen Ernährung



Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle für unser Wohlbefinden. eine ausgewogene Ernährung kann dazu beitragen, den Körper zu stärken und Stresssymptome zu reduzieren. Deine Ernährungsgewohnheiten positiv zu verändern ist mit minimalem Einsatz möglich.



- Übung:

Achtsames Essen

Nimm Dir bewusst Zeit zum Essen, ohne Ablenkungen wie Fernsehen oder Handy. Konzentriere Dich darauf, die Textur, den Geschmack und den Geruch der Speisen wahrzunehmen. Iss langsam und genieße jeden Bissen.

K a p i t e l

06

"Die Macht der Positivität"

Optimismus und Selbstfürsorge



Hier geht es um die Bedeutung
einer positiven Einstellung
und Selbstfürsorge. Du lernst,
wie du negative
Gedankenmuster erkennen
und durch positive
Afformationen und
Selbstmitgefühl ersetzen
kannst. Techniken zur
Förderung des Optimismus
werden vorgestellt, um den
Umgang mit Stresssituationen
zu erleichtern.



Ich nehme
Herausforderungen
bei der Verfolgung
meiner Ziele
selbstbewusst an.

- Übung:

Kraftvolle Affirmationen für
mehr innere Stärke

Stelle dir eine Frage, die
dich emotional berührt und
dein Denken in eine positive
Richtung lenkt. Wähle eine
Formulierung, die dir Mut
macht – und wiederhole sie
regelmäßig, z. B. morgens
vor dem Spiegel oder abends
vor dem Schalfengehen.



Ich nehme
Herausforderungen
bei der Verfolgung
meiner Ziele
selbstbewusst an.

- ◆ Warum gelingt es mir immer leichter, einen klaren Kopf zu behalten – selbst unter Druck?
- ◆ Warum finde ich gerade in stressigen Zeiten Zugang zu meiner inneren Stärke?
- ◆ Warum fällt es mir so leicht, mich auf das Wesentliche zu fokussieren – mit Gelassenheit und Präsenz?

Diese Fragen durchbrechen
automatisch alte
Denkgewohnheiten und lenken
Dein Gehirn auf Lösungen. So
veränderst Du Deine innere
Haltung – ganz ohne Zwang,
sondern mit natürlicher Kraft.

K a p i t e l

07

"Unterstützung finden"

Das soziale Netzwerk nutzen



In diesem letzten Kapitel wird die Bedeutung sozialer Unterstützung für die Stressbewältigung betont. Du lernst, wie Du Dein soziales Netzwerk nutzen kannst, sei es durch den Austausch mit Freunden oder die Suche nach professioneller Hilfe. Es werden Strategien aufgezeigt, wie man um Unterstützung bittet und sich mit anderen Menschen verbindet, um Stress gemeinsam zu bewältigen.



- Übung:

Triff Dich mit einem vertrauten Freund oder einer vertrauten Freundin. Suche Dir eine Person aus Deinem sozialen Netzwerk, mit der Du Dich gerne austauschst. Vereinbare regelmäßige Treffen oder Telefonate, um über Deine Herausforderungen und Erfolge zu sprechen.

Ich unterstütze
Führungskräfte und
Selbständige dabei, stressige
Situationen zu meistern, um
mehr Lebenszeitqualität zu
haben für das, was sie
wirklich wollen.

Dein Kennenlerngespräch:
statt 99 EUR für 0 EUR für
kurze ~~Zeit~~ jetzt hier buchen:



<https://claudia-braeuer.de/terminbuchung/>

<https://claudia-braeuer.de>



Scanne den QR-Code und
sichere Dir direkt meinen
Onlinekurs zum
Kennenlernen! Eine große
Variante findest Du auf
meiner Webseite!



<https://claudia-braeuer.de/terminbuchung/>

<https://claudia-braeuer.de>



Claudia Bräuer

Expertin für
gesunde Stress-
bewältigung
Heilpraktikerin
Mentalcoach

Ein gesunder Umgang mit
Stress ist möglich!

Auf dem Weg dahin
unterstütze ich Dich sehr
gerne!

Verbinde Dich gerne mit mir:

Gruppen:

[https://chat.whatsapp.com/
DQuSQEndxwuA9r070DM2Kb](https://chat.whatsapp.com/DQuSQEndxwuA9r070DM2Kb)

[https://www.facebook.com/g
roups/gesundestressmanage
ment](https://www.facebook.com/groups/gesundestressmanagement)



Claudia Bräuer

Expertin für
gesunde Stress-
bewältigung
Heilpraktikerin
Mentalcoach

Soziale Medien:

<https://www.linkedin.com/in/claudia-br%C3%A4uer-expertin-f%C3%BCr-stressmanagement/>

<https://www.facebook.com/Claudia.Braeuer.Heilpraxis.Heilhypnose>

<https://www.facebook.com/Claudia.Braeuer1001/>

https://www.instagram.com/claudia_braeuer10

<http://www.youtube.com/c/ClaudiaBräuer>

www.claudia-braeuer.de