

Workbook

Stress verstehen- Entspannung erleben[©]

Dein Helfer für mehr Klarheit,
Selbstfürsorge und innere Stärke.



www.praxis-verawannenmacher.de

Für wen?

Für überlastete Alltagsmenschen, Mütter, Pflegende & spirituell offene Menschen

Ich heiße dich von ganzem Herzen Willkommen und freue mich darauf, dich mit diesem Workbook dabei zu unterstützen wieder mehr Wohlbefinden, Entspannung und vielleicht sogar ein wenig mehr Freude in dein Leben zu integrieren.

Denn die beiden Worte "Alltag" und "Stress" werden heutzutage sehr häufig als miteinander verbunden, ja als geradezu verwoben wahrgenommen.

Wie denkst du darüber?

Wie nimmst Du das in deinem Leben wahr?

Evaluierung:

Damit du selbst einen besseren Überblick zu deinem aktuellen Stresslevel und seiner Entwicklung bekommst, findest du hierzu auf der nächsten Seite eine Abfrage. Bitte notiere auch das Tagesdatum im oberen Bereich.

Auf der vorletzten Seite gibt es die gleiche Abfrage nochmal, sodass du einen Vorher-Nachher-Vergleich hast und deinen eigenen Fortschritt besser erkennen kannst.

Und jetzt wünsche ich dir viele Erkenntnisse und viel Freude mit deinem Workbook. Wir sehen uns.

Deine Vera



Modul 1:

Wo stehe ich gerade?



Stress-Selbsteinschätzung Datum: _____

Bewerte deinen Stresslevel (1 = kein Stress, 10 = extremer Stress):

- Berufliches Umfeld: ____
- Berufliche Aufgaben: ____
- Privates Umfeld: ____
- Private Aufgaben: ____

ERKLÄRUNG UND EINBLICKE:

WAS, WIE, WARUM

Stress entsteht durch mehrere Komponenten, die 3 häufigsten stelle ich dir hier kurz vor:

1. Äußere Einflüsse 2. Eigener Plan 3. Eigene Blickwinkel

1. Äußere Einflüsse

Gespräche, Telefonklingeln, unsere Kinder, Partner, der Trubel zu Hause oder am Arbeitsplatz lassen uns oft den Flow verlieren, reißen uns aus unserer Tätigkeit, aus unserem Gespräch. Das Gehirn muss neu Anlauf nehmen, um am Abrisspunkt andocken zu können.

So werden wir in unserer Geschwindigkeit langsamer, die Zeit rennt davon, wir geraten in Stress.

Wenn wir jetzt noch unser Handy dazu nehmen, das durch permanentes Aufblinken oder Tönchen unsere Aufmerksamkeit zusätzlich fesselt, dann ist quasi kaum noch ein steter Arbeitsfluss möglich.

Da uns von außen suggeriert wird, dass wir multitaskingfähig sein sollen, ist der Leistungsdruck, den wir an uns selbst stellen ebenfalls enorm hoch.

Wir können vielleicht gleichzeitig mit unseren Freunden telefonieren, die Nudeln ins Wasser werfen, die Spülmaschine ausräumen / oder im Arbeitsumfeld das Telefon bedienen, Dokumente bearbeiten, der Chefin noch eine Notiz zukommen lassen, E-Mails beantworten... aber welche Überlastung das in unserem Gehirn verursacht, das merken wir erst dann, wenn wir nach Feierabend oder abends auf der Couch in ein Loch fallen.

Dass diese Überbelastung auf Dauer ungesund ist, liegt auf der Hand.

2. Eigener Plan

Wer hat ihn nicht? Den super Plan in der Tasche wie der Alltag gestaltet werden soll - oder das andere Extrem - gar keinen Plan und einfach aufs Geratewohl irgendwo anpacken und schauen wohin es dich bringt.

Beides bringt uns in Stress, denn wenn nur ein Fragment davon nicht klappt, das Zeitmanagement irgendwo in Schieflage gerät oder wenn wir spüren, dass das kreative "Nicht-Plan-Modell" dazu führt, dass wir fünf Dinge angefangen aber nichts fertig bekommen haben und der nächste Stapel to-dos schon anklopft.

3. Eigener Blickwinkel

Wenn wir zu den beiden anderen Umständen dann noch unseren eigenen, oft engstirnigen Blickwinkel dazu nehmen, dann entwickelt sich unser Alltag zu einer tickenden Zeitbombe, an dessen Ende möglicherweise sogar eine depressive Verstimmung, im schlimmsten Fall auch ein Burnout oder eine handfeste Depression warten kann.

Wunderbare Aussichten?!

Unser Bedürfnis danach, den Anforderungen gerecht zu werden, lässt uns nervös werden, wenn der nächste Stapel Arbeit anklopft. Wir hasten von Erledigung zu Erledigung, versuchen alles in das Zeitfenster zu packen und die innere Unruhe steigt, weil sich unser Puls beschleunigt beim Anblick der Türme an Aufgaben.

Falls dann dein innerer Monolog noch so gesteuert ist, dass er permanent mit mahnendem Zeigefinger im Oberstübchen auf und ab läuft, dann führt kein Weg am Dauerstress vorbei.



Mini-Ritual (2 Min): Hand aufs Herz – 3 tiefe Atemzüge. Innerlich sagen: „Ich bin hier. Ich bin sicher.“

Achtsamkeitsimpuls: „Bevor du etwas tust, spüre kurz deinen Atem.“

Reflexionsfrage: Was ist gerade mein größter Stressfaktor – und was wünsche ich mir stattdessen?



Modul 2:

Stress verstehen – innen & außen



Was kannst du jetzt tun um aus diesem Kreislauf auszubrechen und dich selbst zu schützen?

Schritt 1:

Du erarbeitest dir Verständnis dafür, was passiert:

Stressquellen erkennen:

- Äußere Einflüsse (z. B. Lärm, Unterbrechungen, Erwartungen)
- Eigener Plan (zu viel, zu wenig, unklar)
- Eigener Blickwinkel (Perfektionismus, Selbstkritik)

Welche äußeren Einflüsse bereiten dir Stress? (Versuche beruflich und privat getrennt zu betrachten)

Beruflich	Privat

Warum bereiten sie dir Stress?

Beruflich	Privat



Welche inneren Einflüsse/Gedanken bereiten dir Stress?

Beruflich	Privat



Du merkst, es gibt immer äußere Faktoren und eigen kreierte innere Faktoren, die dir Stress verursachen. Es bedingt sich gegenseitig und ist keine Einbahnstraße!

Du erarbeitest dir den Sinn hinter diesem Stress:

Welche Ziele versuchst du durch den Stress zu erreichen?

Beruflich	Privat

Wie oft erreichst du diese Ziele durch Stress?

Trage hier eine Schätzung ein: _ _ _ %

Genau genommen, hier:

Beruflich	Privat

Dein Fazit:

-
-
-
-

Hast du das Gefühl, der Stress nutzt dir beim Erreichen deiner Ziele oder hemmt er dich eventuell sogar?



Lass die Fragen auf dich wirken und notiere dir unter jede Frage ein paar Stichpunkte:

Kommt der Stress/Druck wirklich nur von außen?

Wenn du dich jetzt rauszoomen und dir selbst von oben wie durch eine Drohne zuschauen könntest, wo kannst du einen eigenen Beitrag zum Stress erkennen? Wir erforschen gemeinsam:

Ist es die Erwartung von außen oder deine eigene Erwartung, dass das Ziel zum Zeitpunkt x erreicht werden soll?



Schritt 2:

Du erarbeitest dir Möglichkeiten, wie du selbst den Stresskreislauf durchbrechen kannst.

Ein paar Impulse vorab:

Wie gut ist deine Fähigkeit ausgeprägt, zu Priorisieren?

Bewerte auf einer Skala von 1 (nicht vorhanden) -10 (voll ausgeprägt): _____ !

Nenne hier ein paar Beispiele:

-
-
-
-
-

Du hast die Fähigkeiten gut zu priorisieren? Wie wunderbar! Versuche diese Fähigkeit so oft es geht in deinen Alltag einzubauen.



Falls du noch etwas Luft nach oben im Prioritäten setzen hast, ...

Fragst du nach, was wann zuerst gebraucht wird?

Was macht es mit dir, wenn du dir vorstellst, du lässt bewusst Dinge für den nächsten Tag übrig?

Hast du dich schon einmal bewusst mit dem Thema Achtsamkeit befasst oder diese eventuell sogar schon in deinen Alltag integriert?

Bewerte auf einer Skala von 1 (nicht vorhanden)-10 (voll integriert): _____ .

Nenne hier ein paar Beispiele:

-
-
-
-
-



Wusstest du...

Multitasking war in den 90er Jahren der absolute Trend und jeder hat sich damit gebrüstet, wie gut er diese Fähigkeit perfektioniert hat. "Wer das nicht kann, der geht nicht mit der Zeit, ist nicht leistungsfähig."

Neueste Erkenntnisse zeigen, dass es für unser Gehirn nichts schlimmeres gibt als Überlastung durch Multitasking. Der Trend der Neuzeit ist Achtsamkeit, wobei es nicht bei einem Trend bleiben sollte. Unser Alltag in einer technologisch so weit entwickelten Welt benötigt als dauerhaften Ausgleich permanent Achtsamkeit und diese darf ein fest integrierter Bestandteil unseres Alltags werden.



Wie kannst du nun Achtsamkeit in deinen Alltag integrieren?

1. Stille Momente:

Integriere kurze stille Momente in deinen Alltag. Nimm dir einen Augenblick Zeit, atme ein und beim nächsten Ausatmen beobachtest du, dass du für einen Sekundenbruchteil kein Gedankenrasen im Kopf hast. Es ist einfach ganz kurz ganz still. Versuche diesen Zustand 1-2 Minuten zu erhalten.

Diese stillen Momente helfen dir aus den verstrickten und oft verkrampften Momenten herauszutreten, dich neu zu ordnen, um anschließend klarer und entspannter neue Wege zu finden.

2. Speicherleerung:

Unser Gehirn benötigt zwischendurch eine echte Speicherleerung. Das bedeutet, dass eine kurze Arbeitspause, welche ja gerne mit dem Handy verbracht wird, leider nicht hilft, deinen Stress zu reduzieren.

Im Gegenteil, die permanente Erreichbarkeit erhöht den Stress noch zusätzlich.

Einladung: Leg dir selbst Zeitfenster fest, in denen du dein Handy checkst!

Erforsche mit folgender Spielaufgabe die Wirkung in deinem Alltag:

Leg dein Handy so herum hin, dass du das Display nicht siehst. Wenn du wegen der Kinder oder wegen Rufbereitschaft erreichbar sein musst, dann schalte den Klingelton für Anrufe an. Die restlichen Messenger und Apps dürfen ohne Tonsignal, Vibration oder Lichteffekt auskommen.

3. Pausen richtig nutzen - die kognitive Last reduzieren:

Wenn du eine kurze Pause machst, dann richtig.

Koch dir einen Tee, geh ein paar Minuten spazieren, lass dein eigenes System kurz (10-15 Minuten) runter fahren und seinen Arbeitsspeicher leeren (kein TV, kein Handy, kein Buch oder anstrengende Gespräche). Danach ist es wieder aufnahmefähiger und bereit dich voll zu unterstützen.



4. Einschlafritual:

Wenn du dich abends hingelegt hast, nutze die 5 Minuten bevor du richtig einschläfst dazu, dir die schönen Erlebnisse des Tages ins Gedächtnis zu rufen.

Bsp.: „Ich konnte vor der Arbeit noch 5 Minuten frische Luft schnappen und die Sonne hat mein Gesicht gewärmt“, „Das Gespräch mit meinem Chef war heute richtig gut“, „Ich hab beim Einkaufen ein tolles Schnäppchen gemacht“, „Ich konnte ein lustiges Gespräch mit meiner Freundin führen.“

Mit dieser kleinen Abendroutine werden für dich vermeintlich „normale“ Dinge wieder herausgehoben aus dem Einheitsbrei des Alltags, du wirst diese kleinen Glücksmomente stärker wahrnehmen und mit einem guten Gefühl einschlafen.



Gut zu wissen:

Unser Gehirn ist leider mittlerweile süchtig danach, diese permanenten kleinen Kicks der Dopaminausschüttung durch ein einfaches Klick oder Wisch zu erlangen. Durch die kurze aber dauerhafte Nutzung des Handys (Messengerdienste hier, Social Media da, Nachrichten dort, hier und da noch ein kleines Spiel) kannst du unbewusst und unbeabsichtigt in diese „Sucht“ hineinrutschen. Falls das auf dich zutrifft, hilft wirklich nur Entzug, indem du dir klare Zeitfenster setzt, wann du das Handy intensiv nutzt.

Neben diesen Zeiten ist das Handy einfach nicht verfügbar.

Mini-Ritual (3 Min): Augen schließen – innerlich sagen: „Ich lasse los, was nicht zu mir gehört.“

Achtsamkeitsimpuls: „Nicht alles, was laut ist, ist wichtig.“

Reflexionsfrage: Welche Gedanken verstärken meinen Stress? Welche Gedanken stärken mich?



Modul 3:

Muster erkennen & verändern



Schritt 1: Opfer-Haltung

Was ist das?

Eine Geisteshaltung vieler Menschen in unserer aktuellen Zeit.

Wir suchen kaum noch die Fehler bei uns, haben uns aber gleichzeitig angewöhnt die anderen dafür verantwortlich zu machen, wenn es uns schlecht geht. Wir vergleichen uns mit anderen um unser Leid zu messen.

Die Schuld an etwas wird im Außen gesucht und wir weisen jede Schuld von uns, eventuell Mitbegründer unsere Ausgangslage zu sein.

Wo gehst du in die Opferhaltung?

Ja das ist eine spannende Frage, die dir eventuell sogar die Knöpfe drückt, dich empört. Doch bevor du dein Workbook unter Umständen einfach weglegst, erlaube mir, dir ein paar Einblicke zu gewähren.

Ein Beispiel: Neue Arbeitsaufträge zum möglichst zeitnahen Erledigen kommen auf den Tisch. Oder zuhause türmt sich der nächste Wäscheberg, dein Partner oder die Kinder kommen mit Wünschen an. Du denkst vielleicht „Was? Noch was? Wann soll ich das denn noch machen? Wo bleibe ich eigentlich bei der ganzen Sache? Interessiert sich ja mal wieder keiner dafür, welche Bedürfnisse ich habe!"

Dann entwickelst du automatisch eine Abwehrhaltung... und genau diese Negativität / Abwehrhaltung kostet viel mehr Energie und Kraft als eine positive Sicht auf die Situation.

Forsche nach:

Wo siehst du dich selbst als Leidtragender? Und warum?

-

-

-



Ist das wirklich so? Was könnten deine Anteile sein, dass sich die Situation so entwickelt hat?

-

-

-

-



Wie kannst du deine Erkenntnisse jetzt bewusst nutzen?

-

-

-

-



Indem du dir erlaubst, in die folgenden Fragen einzutauchen:



- a) Woher kommt der Impuls, alles zur gleichen Zeit abarbeiten zu wollen?
- b) Wo kann ich Dinge mit gutem Gewissen liegen lassen?
- c) Gibt es vielleicht jemanden, der mir die eine oder andere Tätigkeit abnehmen kann?
- d) Was passiert wenn ich die Tätigkeiten auf mehrere Tage aufsplitte?
- e) Welche Möglichkeiten gibt es, eine Aufgabe bewusst fertig zu stellen bevor ich mich der nächsten widme?
- f) Habe ich vielleicht nicht kommuniziert, dass meine Belastungsgrenze erreicht ist?
- g) Beziehe ich die Anhäufung der Tätigkeiten auf mich persönlich? (Mit mir kann man es ja machen?)
- h) Sehe ich mich schlechter gestellt als die anderen?
- i) Falls ja, wo ist der Beweis dafür, dass ich schlechter darstehe?
- j) Darf ich mir erlauben einfach mal stehen zu bleiben und durchzuatmen?
- k) Was passiert, wenn ich mir die Vorstellung erlaube, wie ein Sportler zwischendurch mal einen Sprint anzuziehen, um danach wieder in die Entspannung zu gehen?
- l) Und was passiert, wenn ich mich fokussiere und die Tätigkeiten tatsächlich alle innerhalb der vorgegebenen Zeit abgearbeitet habe?

Was machen diese Fragen mit dir? Was lösen sie in dir aus?

Positive Gedanken:	Negative Gedanken:



Schritt 2: Mehr Verständnis für dein Gehirn

Gut zu Wissen:

Unser Gehirn arbeitet mit selbst erstellten Mustern. Diese Muster vereinfachen unseren Alltag, denn unser Gehirn benötigt zur Nutzung eines Musters viel weniger Energie als beim Erstellen von neuen Mustern.

Zwei Beispiele für Muster:

Du bist ehrgeizig und arbeitest alle möglichen Anforderungen alleine ab, egal wie stressig oder kräftezehrend das Ganze ist. Hast du die Aufgaben erfolgreich bewältigt, stellt sich ein Gefühl von Stolz ein. Oft ist eine (meist unbewusste) Erwartung oder Hoffnung daran geknüpft, dass damit auch Wertschätzung von außen dafür kommt. Hier greift dein automatisiertes Muster: Um von meinem Umfeld als wertvoll angesehen zu werden, muss ich die Arbeiten allein bewältigen.

Du bist ein hilfsbereiter Mensch und wenn Kollegen oder Familienmitglieder jammern, dass die Tätigkeit zu viel ist, dann springst du ein. Es fühlt sich ja auch gut an, ein Lob oder ein DANKE zu erhalten wenn du andere unterstützt. Das geht irgendwann so automatisiert, dass du quasi jedes Mal wenn jemand stöhnt und ächzt zu Hilfe eilst...weil dein Autopilot-Muster greift.

Das Problem ist, du hast selbst oft deine Belastungskapazität erreicht, lädst dir aber noch die Dinge der anderen mit auf und kommst wirklich an deine Grenzen. Auch wenn du es nur gut gemeint hast, es schadet dir selbst.

Wichtig ist, Muster die dir schaden überhaupt erst einmal zu enttarnen, damit du die Chance hast, neue Muster anzulegen und alte, die nicht mehr dienlich sind, zu löschen.

Erforsche deine Muster:

Wo reagierst du „immer“ gleich? Wo lässt du dich „immer“ wieder überreden etwas zu tun?

-
-
-
-
-



Das Durchbrechen eines Musters ist ein Prozess.

Schreib dir das alte Muster auf: „Ich übernehme ständig das Einkaufen, weil mein Partner sagt, dass er/sie zu müde ist.“

Überlege dir eine Alternative, z. B. Wir stellen einen Plan auf, und im Wochenwechsel gehen wir einkaufen. Besprich den neuen Plan mit deinem Partner, deiner Partnerin und erkläre, dass du sehr gerne die Hälfte der Verantwortung für die Einkäufe übernimmst.

Aber Achtung!! Dein Gehirn mag keine neuen Muster. Es versucht bei der nächsten Möglichkeit ins alte Muster abzudriften. Pass wirklich gut auf, dass du dem Bitten deiner Mitmenschen nach „bitte übernimm du den Einkauf diese Woche, ich verspreche dir, nächstes Mal mach ich es wirklich!“ nicht sofort nachgibst, sondern forsche nach, ob es triftige Gründe oder beispielsweise nur "Faulheit" ist und überlege dir clevere Alternativen.



Schritt 3: Blickwinkel

Unser Gehirn hat unter anderem eine weitere sehr spannende Fähigkeit um unsere Blickwinkel auf Situationen zu steuern.

Es löscht, es verzerrt, es verallgemeinert – um der unfassbaren Flut von Informationen, die permanent auf uns einströmen, etwas entgegen zu setzen.

Von 1.000.000 bit/s werden durch unsere Filter nur 5-8 bit/s wirklich durchgelassen und damit effektiv verarbeitet.

Das heißt, wir können niemals alle Informationen wirklich aufnehmen, die uns im beruflichen oder privaten Umfeld zugetragen werden. Und es passiert wirklich, dass wir Dinge nicht gehört haben, dass wir etwas falsch aufgefasst haben. Es könnten Gedanken aufkommen wie: „Immer hab ich die meiste Arbeit!“ oder „Nie springt jemand für mich ein!“

So kommen wir wunderbar in die Opferhaltung und schließen aus, dass wir vielleicht nicht „immer“ die meiste Arbeit haben. Unser Muster kann das dann entsprechend aufgreifen und wir rutschen in die miese Stimmung, die in uns die Vorstellung von „immer zu viel“ Arbeit auslöst.



Deine Challenge im Berufsalltag:

Wenn das nächste Mal Arbeitsaufgaben verteilt werden, höre extra gut zu, lausche und frag im Anschluss nach, ob du das richtig verstanden hast, dass du x und y machen sollst und zwar bis zum Zeitpunkt z.

So erhältst du ein sofortiges Feedback und kannst auch gleich die Frage stellen welche Priorität die Aufgabe hat.

Natürlich funktioniert das in etwa auch zu Hause. Probier es einfach aus.

Mini-Ritual (5 Min): Journaling: „Was ist mein Anteil – und was darf ich liebevoll zurückgeben?“

Achtsamkeitsimpuls: „Du darfst Grenzen setzen – auch energetisch.“

Reflexionsfrage: Welches Muster möchte ich heute bewusst durchbrechen?



Modul 4:

Achtsamkeit im Alltag



Erkenntnisse und Möglichkeiten

Du hast jetzt schon eine ganze Menge über dich und dein Gehirn in Erfahrung gebracht.

Erforsche:

Wo hast du für dich Räume finden können, aus dem Stress auszusteigen?

-

-

-

-

Wie konntest du bisher Achtsamkeit in deinen Alltag integrieren?

-

-

-

-

-

Wo siehst du konkrete Muster deines Gehirns?

-

-

-

-

Wie sehen sinnvollere Lösungen aus?

-
-
-
-
-



Wiederholung der Impulse zur Integration:

- Stille Momente
- Speicherleerung (Handy weg, echte Pause)
- Pausen richtig nutzen
- Einschlafritual mit Dankbarkeit

Mini-Ritual (1 Min): 3 bewusste Atemzüge vor dem nächsten To-do

Achtsamkeitsimpuls: „Dein Atem ist dein Anker.“

Reflexionsfrage: Welche kleine Gewohnheit kann ich heute verändern?

Modul 5:

Abschluss & Integration



Stresslevel erneut erfassen Datum: _____

- Berufliches Umfeld: ____
- Berufliche Aufgaben: ____
- Privates Umfeld: ____
- Private Aufgaben: ____

Du siehst, wenn du erst einmal das Verständnis für die Situationen in denen du dich unwohl fühlst erfahren kannst, dann entwickelt sich auch ein Sinn in dem gesamten Kontext.

Und erst dann hast du die Möglichkeit in die Machbarkeit zu gehen und dir neue Wege / Strategien anzueignen.

Du hast dir in den letzten Tagen und Wochen sehr viel Klarheit für deine Situation sowie Wissen bezüglich der inneren und äußeren Zusammenhänge angeeignet.

Sei stolz auf dich!! Du bist ein Schöpfer deiner Realität und du hast alle Fähigkeiten in dir, um dein Leben stressfreier und lebenswerter zu gestalten!

Noch ein kleiner Denkanstoß zum Schluss...

Wertschätzung und Demut sind zwei Haltungen, die dir zu innerer Zufriedenheit verhelfen.

In welchen Situationen der letzten Zeit hast du Wertschätzung anderen gegenüber geäußert und noch viel wichtiger: wann dir selbst gegenüber?

-

-

-

-

Mini-Ritual (3 Min): Dankbarkeit: Nenne 3 Dinge, für die du heute dankbar bist.

Achtsamkeitsimpuls: „Wertschätzung beginnt bei dir.“

Reflexionsfrage: Was nehme ich aus diesem Workbook mit in meinen Alltag?

Vertrau in dich, in deine Fähigkeiten und in das Leben.

Denn nichts stärkt dich so sehr im Etablieren neuer Wege, wie Vertrauen.



Du hast bereits begonnen, neue Wege zu gehen. Wenn du dir jetzt Unterstützung wünschst, um deine Erkenntnisse nachhaltig in deinen Alltag zu integrieren, dann lade ich dich herzlich ein, ein kostenloses Erstgespräch mit mir zu buchen unter www.praxis-verawannenmacher.de/Preise.

Hab eine wundervolle Zeit.

Alles Liebe,

Vera

Copyright*:

Vera Wannenmacher - Praxis für Trauma und Lebenskrisen

info@praxis-verawannenmacher.de

www.praxis-verawannenmacher.de

Tel:01788354514

*-Vervielfältigung nicht gestattet, Weitergabe nur nach Abstimmung-