



Zurück in Deine Strahlkraft
mit dem
ANTI-STRESS-GUIDE

www.miriamluhnen.com



Warum ein Anti-Stress-Guide?

Hi, ich bin Dr. Miriam Luhn!

Im Alltag ist es unglaublich wertvoll, immer wieder bei Dir selbst anzukommen und zu entspannen. Denn nur im entspannten Zustand kannst Du Deine Bedürfnisse wahrnehmen, neue Gedanken und Ideen entwickeln und auf Dein volles Potenzial zugreifen.

Du wirst erkennen: Dein Potenzial ist unendlich riesig!

Mit diesem Anti-Stress-Guide möchte ich Dir meine 5 liebsten und effektivsten Übungen an die Hand geben, mit denen auch Du Deine Stresskompetenz steigerst. Damit Du gelassener, souveräner und Selbstbewusster durch den Alltag gehst und Deine beruflichen und privaten Ziele mit Leichtigkeit und Freude erreichst.

Ich schicke Dir ganz viel positive Energie und wünsche Dir viel Spaß mit Deinem Anti-Stress-Guide!

Deine Miriam



Meine Ressourcen-Liste

Stress entsteht durch das Gefühl, eine für Dich wichtige Herausforderung mit den verfügbaren Ressourcen (Zeit, Energie, Fähigkeiten etc.) nicht bewältigen zu können. Gerätst Du erst einmal in einen gestressten Zustand, fällt es Dir umso schwerer, Deine vorhandenen Ressourcen zu erkennen und zur Lösung der Situation einzusetzen. Stelle hier Deine größten Ressourcen zusammen, drucke Dir die Liste aus und hänge sie an einen Platz, an dem Du sie regelmäßig sehen kannst. Dadurch aktivierst Du immer wieder eine kraftvolle Aufwärtsspirale und erinnerst Dich:

ALLES STECKT BEREITS IN DIR! UND DU BIST NICHT ALLEIN!

Was sind Deine größten Erfolge?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Welche Menschen unterstützen Dich?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Was sind Deine größten Stärken?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Wofür bist Du dankbar?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



Gedankenhygiene

Die Gedankenhygiene ist eine zweite sehr wirksame Möglichkeit, den Stressmodus zu unterbrechen. Hierbei erkennst und stoppst Du die stressenden Gedanken, wodurch die Stressreaktion im Körper unterbrochen wird und eine Entspannungsreaktion eintreten kann.

1. Nimm wahr, dass Du gestresst bist – wo in Deinem Körper kannst Du den Stress spüren?

2. Erkenne den negativen Gedanken, der hinter dem Stress steht und benenne ihn.

3. Stoppe den negativen Gedanken. Stell Dir ein riesiges Stopp-Schild vor. Zusätzlich kannst Du eine passende Stopp-Geste machen oder laut "Stopp!" sagen.

4. Finde einen positiven, stärkenden Gedanken, den Du jetzt glauben kannst. Notiere Dir auf der nächsten Seite einige Beispiele, auf die Du im Notfall schnell zugreifen kannst.

5. Atme ruhig und gleichmäßig. Nimm wahr, wie sich der positive Gedanke in Deinem Körper anfühlt.



Stressender Gedanke

z.B. "Ich schaffe das nicht"



Stärkender Gedanke

z.B. "Ich habe schon viel geschafft in meinem Leben"

z.B. "Ich schaffe das nicht"	!	z.B. "Ich habe schon viel geschafft in meinem Leben"
	!	
	!	
	!	
	!	
	!	
	!	
	!	
	!	
	!	



Meine Balance-Liste

- Notiere Dir auf der nächsten Seite 20 Dinge, die Du gerne machst und die Dich in Deine Kraft bringen. Unten auf dieser Seite findest Du einige Beispiele zur Inspiration.
- Hänge die Liste neben Deinen Schreibtisch, an den Kühlschrank oder einen anderen Ort, an dem Du sie mehrmals täglich sehen kannst.
- Suche Dir jeden Tag mindestens zwei Aktivitäten von der Liste aus, um einen Ausgleich zu schaffen und wieder in Deine Kraft zu kommen.
- Wenn Du beginnst, mit der Balance-Liste zu arbeiten, stell Dir Erinnerungen in Deinem Handy ein, damit Du 2-mal am Tag an die Aktivitäten erinnert wirst.

Beispiele

- **Augen schließen und 5 tiefe Atemzüge nehmen**
- **zu Deinem Lieblingssong tanzen**
- **eine Runde um den Block gehen**
- **Zeit in der Natur verbringen**
- **mit einem lieben Menschen telefonieren**
- **Meditieren**



Meine Balance-Liste

1.

11.

2.

12.

3.

13.

4.

14.

5.

15.

6.

16.

7.

17.

8.

18.

9.

19.

10.

20.



Goldener Anker in die Gelassenheit

Du hast jede Menge Anker in Deinem Leben, die Dich durch die Erinnerung an einen bestimmten Moment ganz automatisch in einen bestimmten Zustand versetzen - der Geruch von Weihnachtsplätzchen, der letzte Sommerhit, das Kleid, das Du zu einem besonderen Anlass getragen hast. Nutze diese Verknüpfung von Reizauslöser und Zustand gezielt, um bei Bedarf blitzschnell nach der Entspannung zu greifen. Eine Fähigkeit, die heutzutage enorm wichtig ist!

1. **Erinnere Dich an einen Moment, in dem Du vollkommen gelassen und in Deiner Kraft warst. Spüre mit allen Sinnen intensiv hinein: Was hast Du gehört, gesehen, gerochen, gefühlt, geschmeckt? Wer war bei Dir?**

2. **Setze im intensivsten Moment für 20 - 30 Sekunden Deinen Anker. Nutze eine ganz spezifische Bewegung, Berührung, Körperhaltung, ein Symbol oder einen Gegenstand (drücke z.B. Dein Ohrläppchen, massiere sanft Deine Schläfen, oder halte einen schönen Stein in Deiner Hand).**

3. **Lenke Dich kurz ab und denke an etwas ganz anderes (erinnere Dich z.B. an das letzte Buch, das Du gelesen hast).**

4. **Prüfe, ob Dein Anker wirkt. Spürst Du bei der Bewegung, Berührung oder Körperhaltung aus Schritt 2 direkt wieder das entspannte Gefühl und die Kraft? Wenn nicht, wiederhole diese Übung noch ein paar mal.**

5. **Nutze Deinen Anker, wann immer Du mehr Gelassenheit, Entspannung und innere Kraft im Alltag gebrauchen kannst.**

Mein Anker in die Gelassenheit:

Hier geht's zur
Bonus-
Meditation



Dein Feierabendritual

Vielen Menschen fällt es schwer, abzuschalten.

Mit einem Feierabendritual schaffst Du es viel leichter, eine klare Grenze zwischen Arbeit und Freizeit zu ziehen, den Abend bewusst und präsent zu genießen und wieder richtig aufzutanken.

Die folgenden 5 Schritte helfen Dir dabei, Deinen Arbeitstag mental abzuschließen:

1. Beende die letzte Aufgabe des Tages bewusst oder mach Dir knappe Notizen zu den noch verbleibenden Arbeitsschritten für diese Aufgabe. So trägst Du im Kopf keine offene Baustelle mit Dir herum.

2. Notiere Dir die Pläne für den nächsten Tag. Welche Aufgaben, Termine und Projekte stehen morgen an? Auch das hilft, die To-Dos mental loszulassen.

3. Reflektiere Deine Erfolge des Tages. Freue Dich über alle kleinen und großen Fortschritte, Erkenntnisse und inspirierenden Begegnungen.

4. Räume Deinen Arbeitsplatz auf. Ordnung im Außen schafft Ordnung im Innen. So startest Du den nächsten Tag mit mehr Klarheit und Fokus.

5. Beende Dein Ritual mit einem Feierabend-Anker, um den Hebel im Kopf endgültig umzulegen. Du kannst Deine Kleidung wechseln, eine kurze Meditation machen, eine Tasse Tee trinken, einen bestimmten Satz sprechen, Dein Lieblingslied hören...

Mein Feierabend-Anker:



Was kannst Du noch tun?

Herzlichen Glückwunsch! Mit den 5 Übungen in diesem Anti-Stress-Guide hast Du den ersten und wichtigsten Schritt getan, um wieder bei Dir selbst anzukommen und Dein SelbstBewusstSein von innen heraus zu stärken.

Du willst mehr?

Dann folge mir auf Instagram oder LinkedIn und profitiere von Impulsen, Tipps und Tricks, Dich dabei begleiten, immer mehr in Deine authentische Strahlkraft zu kommen und SelbstBewusst zu leben, was wirklich in Dir steckt.

Du willst mich persönlich kennenlernen? Vereinbare Dein **kostenloses Klarheitsgespräch** mit mir.

Schreib mich einfach an:
kontakt@miriamluhnen.com