



Dr. Miriam Luhn

MENTAL HEALTH PILOTIN

Leistungsfähig und mental gesund
mit dem

ANTI-STRESS-GUIDE

www.miriamluhnen.com



Warum ein Anti-Stress-Guide?

Hallo, ich bin Miriam!

Ein **souveräner Umgang mit Stress** ist eine der **wichtigsten Qualitäten** der heutigen Arbeitswelt. Denn nur wenn wir unsere **Ressourcen effektiv einsetzen** und sich Phasen der Anspannung mit **Phasen der Entspannung** abwechseln, bleiben wir **langfristig gesund** und den **immer komplexer werdenden Herausforderungen** gewachsen.

Mit diesem Anti-Stress-Guide möchte ich Dir **5 effektive Übungen** an die Hand geben, mit denen auch Du Deine **Stresskompetenz** auf **einfache Weise steigerst**. Damit Du **leistungsfähig, produktiv** und **mental gesund** durch den Alltag gehst und Deine beruflichen und privaten Ziele mit der richtigen Mischung aus Energie und Gelassenheit erreichst. Ich wünsche Dir ganz viel Freude mit den Übungen!

Dr. Miriam Luhnen



Meine Ressourcen-Liste

Stress entsteht durch das Gefühl, eine für Dich bedeutsame Herausforderung mit den verfügbaren Ressourcen (Zeit, Energie, Fähigkeiten etc.) nicht bewältigen zu können. Geräts Du erst einmal in einen gestressten Zustand, fällt es umso schwerer, Deine vorhandenen Ressourcen zu erkennen und zur Lösung der Situation einzusetzen.

Stelle Dir daher hier Deine größten Ressourcen zusammen, drucke die Liste aus und hänge sie an einen Platz, an dem Du sie regelmäßig sehen kannst. So wirst Du immer wieder daran erinnert, was alles in Dir steckt - und gibst dem Stress somit keine Chance.

Was sind meine größten Erfolge?

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

Welche Menschen unterstützen mich?

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

Was sind meine größten Stärken?

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

Wofür bin ich 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 im Körper kannst Du den Stress wie spüren?

2. Erkenne den negativen Gedanken, der hinter dem Stress steht und benenne ihn (z.B. "Ich schaffe das nicht!").

3. Stoppe den negativen Gedanken. Stelle 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 Beispiele, auf die Du im Notfall schnell zugreifen kannst.

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



Meine Balance-Liste

- Notiere Dir auf der nächsten Seite 20 Dinge, die Du gerne machst und die Dir Energie schenken. Unten auf dieser Seite findest Du einige Beispiele zur Inspiration.
- Hänge die Liste neben den Schreibtisch, an den Kühlschrank oder einen anderen Ort, an dem Du sie mehrmals täglich sehen kannst.
- Suche Dir jeden Tag mindestens 1 Aktivität von der Liste aus, um einen Ausgleich zu schaffen und die Akkus wieder aufzuladen.



Tipp: Stelle Dir Erinnerungen im Handy, um an die neue Balance-Routine erinnert zu werden.

Beispiele

- **Augen schließen und 5 tiefe Atemzüge nehmen**
- **zu Ihrem 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

Wir alle haben jede Menge Anker in unserem Leben, die uns 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 entspannt 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 einen Anker. Nutze eine ganz spezifische Bewegung, Berührung, Körperhaltung, ein Symbol oder einen Gegenstand (z.B. das Ohrläppchen drücken, die Schläfen massieren oder einen schönen Stein in die Hand nehmen).**

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 der Anker wirkt. Spürst Du bei der Bewegung, Berührung oder Körperhaltung aus Schritt 2 direkt wieder das entspannte Gefühl? Wiederhole diese Übung bei Bedarf noch ein paar Mal.**

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

Mein Anker in die Gelassenheit:

Hier geht's zur
Bonus-
Meditation



Mein Feierabendritual

Vielen Menschen fällt es schwer, nach einem anstrengenden Arbeitstag 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, den Arbeitstag mental abzuschließen:

1. Beende die letzte Aufgabe des Tages bewusst oder mache Dir knappe Notizen zu den noch verbleibenden Arbeitsschritten. So trägst Du im Kopf keine offene und energieraubende 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 das Ritual mit einem Feierabend-Anker, um den Hebel im Kopf endgültig umzulegen. Du kannst dafür Deine Kleidung wechseln, eine kurze Meditation machen, eine Tasse Tee trinken, einen bestimmten Satz sprechen, Dein Lieblingslied hören...

Mein Feierabend-Anker:



Was kann ich noch tun?

Herzlichen Glückwunsch! Mit den 5 Übungen in diesem Anti-Stress-Guide hast Du einen wichtigen Schritt getan, um Deine Stresskompetenz zu stärken und Deiner Gesundheit etwas Gutes zu tun.

Du willst mehr?

Dann folge mir auf Instagram oder LinkedIn und profitiere von Impulsen und smarten Hacks für mehr Resilienz und Stresskompetenz im Beruf.

Unter folgendem Link kannst Du ein **kostenloses Erstgespräch** vereinbaren, um mehr über meine Angebote zu erfahren:

miriamluhnen.com/termin