

# GOODBYE STRESS!

## STRESS VERSTEHEN UND EIN FÜR ALLEMAL BEWÄLTIGEN

1 Test & 3 Schritte für ein entspanntes Leben

# EY, SCHÖN, DASS DU DA BIST!

Vermutlich befindest du dich zurzeit in einer angespannten Lebenssituation, fühlst dich überlastet, gereizt, hektisch oder nervös. Und obwohl du ständig unter Strom stehst, fehlt dir Energie.

Stress ist allgegenwärtig. Arbeits-, Freizeit-, Familien-, Beziehungs- oder Prüfungstress: Es gibt kaum einen Lebensbereich, der nicht mit dem Begriff „Stress“ in Zusammenhang gebracht wird.

Das macht deutlich, dass Stressempfinden insbesondere vom eigenen Verhalten und Lebensstil beeinflusst wird.



Umso besser, dass du den Weg zu meinem Freebie gefunden hast. Wir gehen deinem Stress gemeinsam auf die Spur. Sich mit der eigenen Stressbelastung auseinanderzusetzen, ist anfangs schwierig angesichts des Gefühls, dem Leben nicht mehr gewachsen zu sein.

Mit diesem Freebie wirst du ein tiefes Verständnis für deine eigene Stresssituationen erlangen, herausfinden, welche Stressoren dich belasten und wie du auf Belastungssituationen reagierst. Diese Betrachtung ermöglicht dir einen schnellen Überblick über die Zusammenhänge und hilft dir zu entscheiden, was du sinnvollerweise vorrangig verändern solltest, um deinem Stress ein für allemal ein Ende zu setzen!

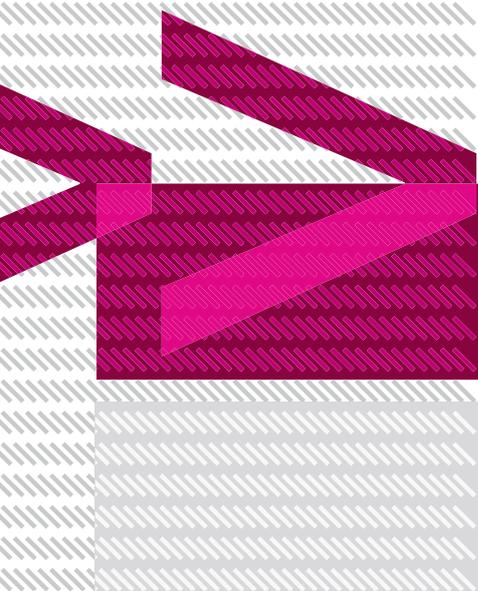
So wirst auch du in **drei Schritten ein entspannteres Leben** führen!

Das wünsche ich dir!

**Bist du bereit?**

**DANN LASS UNS**

**LOSLEGEN.**



# INHALT

2

EINLEITUNG

18

ALLES WIRD ANDERS:  
3 SCHRITTE FÜR EIN  
ENTSPANNTES LEBEN

5

STRESS  
ERKENNEN

4

WER IST  
TATJANA BRÜNJES?

19

WIE GEHT  
ES WEITER?

12

STRESS  
BEWÄLTIGEN

Falls wir uns noch nicht kennen:

## Ich bin Tatjana, Resiliencecoach in life & business.

Fast mein gesamtes Berufsleben war ich in der Buchbranche tätig. Das war lange Zeit ok, doch im Laufe der Jahre fühlte ich mich immer weniger am richtigen Ort. Ich habe gezweifelt und doch immer weiter gemacht. Bis ich erkannt habe, dass ich nicht meinem Herzen, sondern meinem Kopf gefolgt bin, all die Jahre. Jahre, in denen ich ein Ziel verfolgt habe, das schon längst nicht mehr zu mir passte. Jahre in denen ich oft gestresst war, mir viel zu viel abverlangt habe, mit Job- und Ortswechseln, mit Krankheit, mit Trennung – und Sinnsuche. Erfahrungen, die mir gezeigt haben, wie stark & resilient ich bin. Und deshalb bin ich jetzt hier – **Coach aus Leidenschaft.**

Mein Wunsch ist es, so vielen Menschen wie möglich dabei zu helfen in ihre volle Kraft (zurück) zu kommen.

**BEGINNEN WIR BEI DIR!**

# STRESS ERKENNEN

## 1 DIE DOSIS MACHT DAS GIFT

Was ist eigentlich Stress? **Stress gehört zum Leben.** Eine Stressreaktion ist eine teils angeborene und teils erworbene Aktivierungsreaktion, die es uns ermöglicht, schnell auf wechselnde Lebensumstände zu reagieren. Jede körperliche oder geistige Anstrengung, jede Problemlösung benötigt ein gewisses Maß an Stressenergie.

**Doch zu viel Stress macht krank.** Viele der alltäglichen Ärgernisse, die zu Stressreaktionen führen, lassen sich bewältigen oder vermeiden, wenn es uns gelingt, persönliche Stressoren (=Stressfaktoren) zu erkennen.

Dauerstress macht uns nicht nur direkt krank, sondern wirkt sich auch indirekt gesundheitsschädigend aus, denn häufig verhalten sich Menschen unter Belastungssituationen kontraproduktiv: sie rauchen, ernähren sich ungesund, trinken zu viel Alkohol und bewegen sich zu wenig.

## 2 ALLE SINNE AUF ALARMBEREITSCHAFT

Der Sinn der Stressreaktion ist ursprünglich die Lebenserhaltung durch einen reflexhaften Angriffs- und Fluchtmechanismus. Wenn Gefahr droht, kommt es blitzschnell zu einer immensen Aktivierung und Energiemobilisierung. Innerhalb kürzester Zeit ist der Mensch kampfbereit oder fluchtbereit.

### **Bedeutsam ist dabei das Gefühl der Kontrolle.**

Haben wir die Situation im Griff, oder sehen wir uns scheitern und fühlen uns hilflos, matt und verzweifelt? In Situationen, in denen wir unsere Kraft und Anstrengung herausgefordert sehen und in denen es auf Kampf oder Flucht ankommt, kommt uns die Energie der Stressreaktion zugute. Situationen, denen wir uns ausgeliefert fühlen, ohne sie beeinflussen zu können, führen hingegen oft zu Gefühlen von Hilflosigkeit und Unterordnung.

Heute können wir zumeist weder fliehen noch kämpfen. Die frei werdenden Energien durch Stressoren wie Lärm, Reizüberflutung oder durch psychische Stressoren wie Frust, Ärger und Angst richten sich aber, wenn sie nicht genutzt werden, oft gegen den eigenen Körper.

### **Wie ist das bei dir?**

Stell dir vor, du kommst müde und erschöpft nach einem anstrengenden, stressreichen Arbeitstag nach Hause. Du lässt dich auf die Couch fallen, schaltest den Fernseher an und hängst ab.

Wie fühlst du dich danach? Frisch und erholt? Wohl kaum! Dein Körper hat ja den ganzen Tag über Stressenergie freigesetzt. Was dein Körper jetzt braucht, ist eine aktive Stressbewältigung, um Energie abzubauen und eine Dauerstressbelastung zu unterbinden.

### 3 STRESSOREN – SO INDIVIDUELL WIE DU

Stress ist als die körperliche und psychische Reaktion des Körpers auf Belastungen definiert. Stressauslösenden Ursachen nennt man Stressoren.

**Wie viel Stress ein Mensch empfindet, ist hoch individuell.**

Stressempfinden wird einerseits durch die **Häufigkeit**, Vielfalt, Dauer und Intensität mit der Stressoren auf den Organismus einwirken bestimmt, andererseits durch die **individuelle Bewertung**, nämlich die Art und Weise, wie wir selbst die Situation beurteilen: als bedrohlich, kräftezehrend oder als lösbar.

Da die Bewertung von den persönlichen Erfahrungen, der Konstitution und der Verfügbarkeit von Bewältigungsstrategien stark variiert, können ganz unterschiedliche Belastungen als Stressoren erlebt werden.

#### Was bedeutet das für dich?

Es bedeutet, dass du deine persönlichen Belastungsfaktoren kennen musst, um deinen Stress gezielt zu bewältigen.

**MACH' JETZT DEN STRESSTEST!**

# STRESSTEST 1/3



Drucke nun die Testbögen aus und gehe die Liste durch.

Prüfe, inwieweit die Aussagen auf dich, deine Gewohnheiten und deine Lebensumstände zutreffen. Entscheide, wie häufig die Situation bei dir auftritt und wie unangenehm sie dir ist.

**Setze je ein Kreuz in die entsprechenden Kästchen und multipliziere beide Werte miteinander, trage das Produkt ein.**

STRESSOREN	Häufigkeit				x	Bewertung				= Belastung
	Nie 0	Manchmal 1	Häufig 2	Sehr oft 3		Nicht störend 0	Kaum störend 1	Ziemlich störend 2	Stark störend 3	
Termin-, Zeitdruck										
Störungen bspw. bei der Arbeit										
Dienstreisen										
Ungenauere Anweisungen und Vorgaben										
Hohe Verantwortung										
Konkurrenzkampf										
Multitasking										
Konflikte mit Kollegen										
Ärger mit dem Chef										
Ärger mit dem Kunden										
Konflikte mit Mitarbeitern										
Ungerechtfertigte Kritik										
Dauerndes Telefonklingeln										
Informationsüberflutung										

## STRESSTEST 2/3



Drucke nun die Testbögen aus und gehe die Liste durch.

Prüfe, inwieweit die Aussagen auf dich, deine Gewohnheiten und deine Lebensumstände zutreffen. Entscheide, wie häufig die Situation bei dir auftritt und wie unangenehm sie dir ist.

**Setze je ein Kreuz in die entsprechenden Kästchen und multipliziere beide Werte miteinander, trage das Produkt ein.**

STRESSOREN	Häufigkeit				x	Bewertung				= Belastung
	Nie 0	Manchmal 1	Häufig 2	Sehr oft 3		Nicht störend 0	Kaum störend 1	Ziemlich störend 2	Stark störend 3	
Neuer Aufgabenbereich										
Umweltbelastungen bspw. Lärm										
Arbeit am Rechner										
Mangelhafte Kommunikation										
Autofahrt in der Stoßzeit										
Schulschwierigkeiten der Kinder										
Doppelbelastung Familie& Beruf										
Ärger in der Verwandtschaft										
Krankheitsfall in der Familie										
Hausarbeit										
Rauchen										
Alkoholkonsum										
Übergewicht										
Bewegungsmangel										
Schwierigkeiten bei Kontaktaufnahme										

# STRESSTEST 3/3



Drucke nun die Testbögen aus und gehe die Liste durch.

Prüfe, inwieweit die Aussagen auf dich, deine Gewohnheiten und deine Lebensumstände zutreffen. Entscheide, wie häufig die Situation bei dir auftritt und wie unangenehm sie dir ist.

**Setze je ein Kreuz in die entsprechenden Kästchen und multipliziere beide Werte miteinander, trage das Produkt ein.**

STRESSOREN	Häufigkeit				x	Bewertung				= Belastung	Produkt
	Nie 0	Manchmal 1	Häufig 2	Sehr oft 3		Nicht störend 0	Kaum störend 1	Ziemlich störend 2	Stark störend 3		
Unerfreuliche Nachrichten											
Beziehungsprobleme											
Konflikte mit Kindern											
Fehlende Erholungszeiten											
Menschenansammlung											
Trennung											
Einsamkeit											
Einkaufen der Stoßzeit											
Hohe Ausgaben/Schulden											
Misserfolge											
Arzttermine/Untersuchungen											
Schmerzen											
Sorgen/Ängste											
Unzufrieden mit dem Aussehen											

Liegen mehr als 10 Produktwerte über 4, solltest du Techniken zur Stressreduktion lernen.

Ergebnis

## 4 STRESS IST, WAS DU DARAUS MACHST

Die persönliche Bewertung einer Situation entscheidet darüber, was wir als Stress erleben. Jeder entwickelt aus der individuellen Veranlagung und Erfahrung seine innere Haltung, seine Persönlichkeit, seine Fertigkeiten und Bewältigungsstrategien – und seine Belastbarkeit.

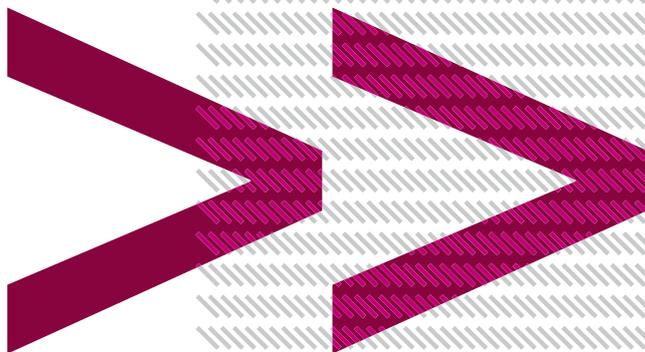
### **Stress ist daher oft selbst gemacht!**

Auch in der Bewertung der eigenen Stressreaktionen unterscheiden wir uns: Der eine stellt seine Stressreaktion lediglich fest, der andere regt sich auf und steigert sich immer mehr hinein.

Wer glaubt, einer Situation hilflos ausgeliefert zu sein, zeigt sehr viel stärkere Stressreaktionen, als jemand, der denkt, der Situation gewachsen zu sein.

Wer aus Erfahrung und entsprechend seinen Fähigkeiten und Einstellung glaubt, den Ausgang einer Situation aktiv steuern zu können, ist weniger gefährdet, Stressfolgeschäden zu erleiden als jemand, der sich eher fremdgesteuert fühlt und sich deshalb passiv-resignativ verhält.

Aber auch ein übersteigertes Kontrollbedürfnis kann zu Stress führen. Wer sich überall einmischt, kann nichts laufen lassen, ist ständig aktiv und überfordert sich – und die Umwelt.



## 5 STRESSREAKTIONEN

Stress-Symptome sind sehr vielfältig und treten auf **vier Ebenen** auf, die teilweise unabhängig voneinander, aber auch wechselseitig aufeinander wirken:

- **Kognitive**
- **Emotionale**
- **Vegetativ-hormonelle und**
- **Muskuläre Ebene**

Die **kognitive Reaktionen** sorgen dafür, dass die Wahrnehmung auf die Reize fokussiert wird, die für die stressauslösende Situation wichtig sind. Gleichzeitig treten gedankliche Bewertungen auf. Beispielsweise „Pass auf!“, „Das schaffe ich nie“, „Auch das noch“, „Das geht schief“, Leere im Kopf (Blackout), Konzentrationsmangel, Denkblockaden, Gedankenkarussell.

Aus diesen Gedanken entstehen dann **emotionale Reaktionen**, die aus dem Grundmuster Angriff-Flucht bzw. Aggression-Angst resultieren. Solche Reaktionen können Angst, Schreck, Panik, Nervosität, Verunsicherung, Ärger, Wut, Gereiztheit oder Versagensgefühle sein.

Die Auswirkungen des Stresses werden nun durch **vegetativ-hormonelle Stressreaktionen** körperlich spürbar: Trockener Mund, Kloß im Hals, Schwitzen, Erröten, Kurzatmigkeit, Tränen, hervortretende Adern, weiche Knie, Übelkeit oder Herzklopfen/Herzstiche.

Und in **muskulären Reaktionen** werden die Anzeichen von Stress sogar sichtbar: Starre Mimik, Fingertrommeln, Zittern, Zähneknirschen, Fußwippen, Zucken, Faustballen, Stottern, verzerrtes Gesicht oder nervöse Gestik.

# STRESS BEWÄLTIGEN

## GOODBYE STRESS!

Stressbewältigungsstrategien sind vielfältig und zahlreich. Schau, dass du Methoden wählst, die deinen persönlichen Bedürfnissen und Vorlieben entsprechen, damit sie optimal wirken.

### GRUNDSÄTZLICH GIBT ES ZWEI ANSÄTZE:

Zum einen **kurzfristigen Techniken**, um bereits bestehende **Stressauswirkungen** direkt abzubauen. Und zum anderen **langfristigen Methoden**, mit denen die **Stressursachen** verändert werden.

### DREI HEBEL ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG, AN DENEN DU ANSETZEN KANNST:

- 1\_ Bei den **Stressoren**: Veränderungen an deiner Umwelt
- 2\_ Beim **Menschen**: Veränderung an dir selbst
- 3\_ Bei der **Stresssituation**: Veränderung an der akuten Stressreaktion

Stressempfinden und Stressreaktionen sind in höchstem Maße individuell, daher braucht es eine maßgeschneiderte Methode, um effektiv Stress abzubauen. Ich stelle dir im folgenden einige geeignete Maßnahmen vor, die du in der jeweiligen Situation zur aktiven, kurzfristigen Entspannung und langfristigen Stressbewältigung wirkungsvoll einsetzen kannst.

## 6 LEIDER KEINE ZEIT ...

### Hast du auch das Gefühl nie genug Zeit zu haben?

Ein Leben auf stand-by ist neben Termin- und Leistungsdruck Stressfaktor Nummer 1. Multitasking und ständige Verfügbarkeit tragen dazu bei, dass wir niemals richtig abschalten. Oftmals sind diese stressverursachenden Verhaltensweisen aber hausgemacht.

### Was kannst du tun?

Ich liebe **Digital Detox** – erlaube dir die Freiheit und den Luxus – nicht immer erreichbar zu sein! Nutze die so gewonnene Zeit um NICHTS zu tun.

Und komm deinen persönlichen Zeitfressern auf die Spur, indem du zunächst einige Tage (noch besser zwei Wochen) ehrlich beobachtest, womit du deine Zeit verbringst, wie wichtig das, was du machst, tatsächlich ist und welche Störungen dich von dem abhalten, was du eigentlich tun willst.

### WIE DU IN NUR 4 SCHRITTEN MEHR ZEIT GEWINNST.

Entwickle ein Zeitbewusstsein – **ERKENNE!**

Entwickle ein Freizeitbewusstsein – **REDUZIERE!**

Verfolge immer nur ein(e) Ziel/Aufgabe zu einer Zeit – **SETZE EINE PRIORITÄT!**

Schaffe positive Selbstkontrolle – **BELOHNE!**

## 7 KOMM MAL WIEDER RUNTER

### Es gibt zwei Arten von Entspannungsmethoden:

**Unsystematische** Entspannungsmöglichkeiten werden passiv betrieben und erfordern keine Vorkenntnisse, z. B. Musik hören, lesen, spazieren gehen, baden, mal Fünfe gerade sein lassen ...

**Systematische** Entspannungsübungen hingegen sind aktive Methoden der Entspannung, die du einfach erlernen kannst.

Sie alle führen zu einer Verbesserung deiner Körperwahrnehmung, zu mehr Achtsamkeit für dich selbst. Sie verhindern, lindern oder beseitigen Stresssymptome, senken dein Erregungsniveau, erhöhen deine Belastbarkeit und bauen bereits bestehende psychosomatische Beschwerden ab.

**KLINGT GUT, ODER?**

## IM FOLGENDEN STELLE ICH EINIGE ENTSPANNUNGSMETHODEN IN ULTRAKURZFORM DAR.

Welche zu dir passt, findest du am besten heraus,  
indem du verschiedene Techniken ausprobierst :-)

### BODYSKAN

Der Bodyscan ist eine Übung, bei der du deinen Körper achtsam wahrzunehmen lernst. Du übst, mit deiner Aufmerksamkeit ganz bei dir selbst zu bleiben und schrittweise deinen ganzen Körper zu scannen und zu spüren – von den Füßen bis zum Kopf.

### MEDITATIONEN

In der Meditation lernst du, deine Gedanken kommen und gehen zu lassen, ohne sie festzuhalten und zu bewerten. So unterbrichst du Grübeleien, gewinnst Abstand und wirst gelassener. Einen einfachen Einstieg bieten geführte Meditationen.

### ATEMTECHNIKEN

Wie angespannt du bist, kannst du gut an deiner Atmung erkennen. Bist du entspannt, ist die Atmung langsam und rhythmisch. Bist du aber gestresst, ist sie schnell und flach. Umgekehrt kannst du mit bewusst ruhiger Atmung Entspannung bewirken. Atemübungen führen zu einer Sensibilisierung für deinen persönlichen Atemrhythmus.

### PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Diese Technik heißt Progressiv, weil sie abschnittsweise – englisch: progressive – verschiedene Muskelgruppen einbezieht. Du spannst gezielt die Muskeln des Körpers in einer bestimmten Reihenfolge an und lockerst sie wieder. Dabei richtest du deine Aufmerksamkeit auf das, was du empfindest.

### AUTOGENES TRAINING

Autogenes Training ist ein auf Autosuggestion basierendes Entspannungsverfahren. Durch konzentrierte Selbstsuggestion bewirkst du ein Umschalten deiner vegetativen Funktionen (wie z. B. Durchblutung, Pulsschlag, Atmung) in einen Ruhezustand.

### SPORT

Moderate Bewegung ist die (vielleicht) einfachste Art, Stress abzubauen und deinen Kopf wieder freizubekommen. Sport hat positive Effekte auf die psychische, physische und soziale Gesundheit. Er ist eine effektive Methode zur Verbesserung der Stressresistenz.

## 8 NÄCHSTE STATION: ZUFRIEDENHEIT

Wer sich trotz Stress auch **Zeit für schöne Dinge** nimmt, tut womöglich unbewusst genau das Richtige!

Eine gesunde Work-Life-Balance ist essentiell, um Stress entgegenzuwirken! **Achte darauf, dass deine Freizeitaktivitäten nicht zu Freizeitstress werden!** Gönn dir deshalb auch freie Abende, an denen du Zeit für dich hast und einfach mal nichts machst!

Empfehlenswert sind Erlebnisse, die deinen persönlichen Neigungen und Interessen entsprechen, ohne großen Aufwand durchführbar sind und mit einer gewissen Regelmäßigkeit praktiziert werden können (dann musst du nicht immer wieder deinen Schweinehund überwinden).

Erlaube dir **Zufriedenheitserlebnisse** und genieße sie, ohne schlechtes Gewissen. Versuche dir einen persönlichen **Freiraum** zu schaffen – und zu halten!

## 9 AUF DIE HALTUNG KOMMT ES AN

Die **Ursache für Stress** liegt häufig **in uns selbst**. Denn unsere Gedanken, Erwartungen und Einstellungen beeinflussen uns in der Bewertung unserer Umwelt. Wenn du deine Bewertungen von Stresssituationen hinterfragst, dringst du zu den zugrunde liegenden Einstellungen vor, die Stressbewältigung hemmen oder sogar für das Entstehen von Stress verantwortlich sind.

Es gibt eine ganze Reihe von **selbstschädigende Einstellungen**. Wenn du beispielsweise glaubst, dass du eine Situation ohnehin nicht bewältigen kann, obwohl du objektiv gesehen durchaus Bewältigungsmöglichkeiten hast, wirst du es gar nicht versuchen. So nimmst du dir die Möglichkeit, dich vom Gegenteil zu überzeugen und erlernst Hilflosigkeit.

Bist du davon überzeugt, dass es immer ein(e) noch perfektere(s) Lösung/Figur/Ergebnis/Gehalt ... gibt, wirst du dich nie wirklich zufriedengeben. Derart unrealistische Erwartungen erzeugen Stress.

### DAS EIGENE ANSPRUCHSNIVEAU HINTERFRAGEN

Auch der überzogene **Anspruch** an die eigene **Leistung** und das eigene **Verhalten** kann **Stress** erzeugen. Wenn du dir zu viel abverlangst, nimmt der Aufwand, den du betreibst, um dein Ziel zu erreichen, überproportional zu und programmiert **Misserfolge** automatisch mit ein. Diese wiederum führen häufig zur **Selbstabwertung**, besonders bezüglich der persönlichen Belastbarkeit und der eigenen Fertigkeiten und Fähigkeiten. **Ein Teufelskreis**.

Im Rahmen einer beruflichen Laufbahn kommt es zum Beispiel oft zu einem unbemerkten Anstieg des Anspruchsniveaus, entweder durch eigene steigende Erwartungen oder durch die der Umwelt; die Belastbarkeit nimmt indes all-

mählich und unbemerkt ab. Die Leistung kann meist noch über einige Zeit mit Mühe aufrechterhalten werden. Wenn dieser Zustand länger anhält und die vorhandenen Fertigkeiten nicht mehr ausreichen, nimmt die Belastbarkeit rapide ab und es kommt zu einem plötzlichen oder chronischen Leistungsabfall.

Überprüfe also von Zeit zu Zeit, ob dein Anspruchsniveau, deine Fähigkeiten und deine Belastbarkeit noch zusammenpassen oder ob sich deutliche Abweichungen ergeben!

### WAS TUN?

Entscheide dich für ein mittleres Anspruchsniveau – es hat sich bewährt und bewahrt DICH! Es hat mehr Realitätsbezug und führt bei Fehlschlägen nicht zu übertriebener Schuldzuschreibung an die eigene Person.

# ALLES WIRD ANDERS

## 3 SCHRITTE FÜR EIN ENTSPANNTES LEBEN

### 1\_ SCHRITT: ERKENNE EINSTELLUNGEN, DIE DICH BELASTETEN

Um schädliche Einstellungen loszuwerden, musst du sie zunächst wahrnehmen.

#### Zielführende Vorgehensweisen dabei sind:

- Beschreibe die konkreten Stresssituation objektiv – ohne jede Bewertung oder Interpretation
- Beobachte dich selbstkritisch (Wie erlebe ich die Situation? Was schießt mir durch den Kopf? Worauf richte ich meine Aufmerksamkeit? Was fühle ich?)
- Frage vertraute Menschen offen & ehrlich (Wie siehst du mich? Womit mache ich mir in deinen Augen das Leben schwer?)
- Vergleiche, wie andere mit ähnlichen Situationen lockerer oder auch nur anders umgehen, wie sie derartige Situationen beschreiben

### 2\_ SCHRITT: TESTE DEINE EINSTELLUNGEN AUF REALITÄTSBEZUG UND KONSEQUENZEN

#### Frage dich ehrlich:

- Sehe ich nur das Negative einer Situation?
- Verallgemeinere ich?
- Habe ich zu hohe/falsche Erwartungen?
- Führe ich durch meine Befürchtungen erst unangenehme Situationen herbei?
- Schreibe ich meine Probleme der Umwelt zu?
- Fühle ich mich unnötig hilflos?
- Dramatisiere und übertreibe ich?
- Was würde ein anderer zu meiner Einstellung sagen?

### 3\_ SCHRITT: VERÄNDERE DEINE DENKWEISE

Aus allem, was gegen die alte Bewertung spricht, leitest du eine neue, stressreduzierende Einstellung ab. Von entscheidender Größe ist, dass du an deine neuen Einstellungen glaubst, sonst verfällst du schnell wieder in den alten Denkstil. Gehe schrittweise vor, beginne dort, wo die Unangemessenheit der alten Einstellung besonders augenfällig ist.

Eine stressenkende Umbewertung deiner Situation gelingt meist nicht auf Anhieb, sondern erst nach mehreren Versuchen. Gib also nicht gleich auf, wenn du merkst, dass du dich zum Beispiel schon wieder geärgert hast, obwohl du geglaubt hast, jetzt über der Sache zu stehen! **BLEIB DRAN!**

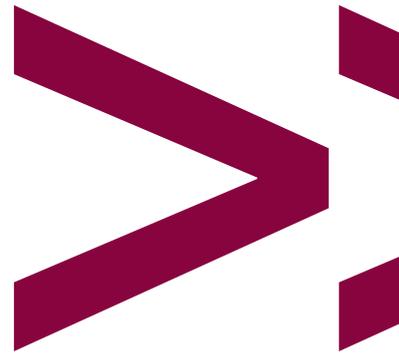
## WIE GEHT ES WEITER?

TRANSFORMATION IN THE INSIDE  
CREATES CHANGE IN THE OUTSIDE.



Ich hoffe, du hast in den letzten Minuten etwas mehr über dich erfahren, und weißt nun, wie Stress entsteht und wirkt. Du weißt, was dich stark macht und an welchen Stellen du etwas verändern darfst, um in deine volle Kraft zurück zu kommen. Folge den **drei Schritten** für ein entspanntes Leben – **und alles wird sich ändern!**

Sie verändern dein Mindset und damit dein Leben. Tag für Tag, Mal für Mal, Schritt für Schritt.





## DU WILLST MEHR?

Du hast mich in diesem Freebie ein wenig kennengelernt und unsere Reise wird per **Newsletter** weitergehen.

Wenn du mehr über mich und mein Coaching erfahren möchtest, freue ich mich, wenn du auf **Instagram** oder **Facebook** bei mir vorbeischaust und mir einen Kommentar hinterlässt.



Besuch' mich doch auch auf meiner website [tatjanabruenjes.com](http://tatjanabruenjes.com) oder schreib' mir eine **Mail**.

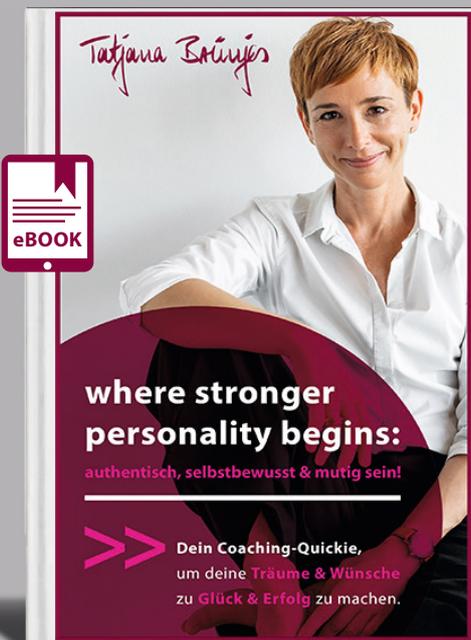
Ich freue mich auf den Austausch mit dir!



**ALLES GUTE FÜR DICH –  
DU PACKST DAS!**

Keep calm & stay bold,  
deine

*Tatjana*



Oder lies' **mein Buch** und lass' dich wieder für dich und dein eigenes Leben begeistern!



Noch **mehr** über mich findest du hier:  
[linktr.ee/tatjanabruenjes](https://linktr.ee/tatjanabruenjes)