

Wie du den Stress in deinem Leben reduzieren kannst ^{1 | 2}

(für mehr Lebensfreude und Gelassenheit)

Ein einziges **vernachlässigtes**
Unkraut kann einen Garten
innerhalb weniger Wochen
überwuchern.

So ungefähr läuft's auch mit
den kleinen Belastungen
unseres Lebens:

Sie summieren sich.

Was passiert aber, wenn du
diese Stressfaktoren aus
deinem täglichen Leben
verbannst?

Du bekommst mehr Energie,
wirst innerlich freier und
leichter.

Du wirst gelassener und
entspannter.

Und bekommst mehr
Lebensfreude.

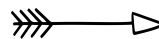
Mein Vorschlag:

Mach dir eine Liste mit allen
(kleinen) Dingen in deinem
Leben, die dich stressen.

Die ganz grossen **Brocken**
wollen wir hier nicht anpacken.
Für die gibt's dann Raum, wenn
der Kleinkram weg ist.

Wenn du glaubst, dass du alles
notiert hast, leg die Liste für
einen Tag beiseite.

Und dann nimm sie nochmals
hervor und füge alles, was du
vergessen hast, hinzu.



Wie du den Stress in deinem Leben reduzieren kannst 2 | 2

(für mehr Lebensfreude und Gelassenheit)

Nun mach ein kleines Ritual

Nimm dir einen Moment Zeit, setz dich an einen ruhigen Ort, hol dir dein **Lieblingsgetränk** dazu und schaue dir nun ganz in Ruhe jeden einzelnen Punkt an und überlege dir, wie du zukünftig mit diesem Stressfaktor umgehen möchtest.

Frage dich dabei

- Was ist überhaupt nötig?
- Was musst **du** machen?
- Was könntest du abgeben, wenn du es dir erlaubst?
- Wo gilt's, über deinen Schatten zu springen?

Und orientiere dich dabei immer an deinem Ziel, mehr Gelassenheit und Lebensfreude zu bekommen – oder was immer es ist, was du dir wünschst.

- Was möchtest du mit dem Mehr an Energie erleben
- Welche Abenteuer warten auf dich?
- Wofür möchtest du den neu-entstandenen Raum nutzen?