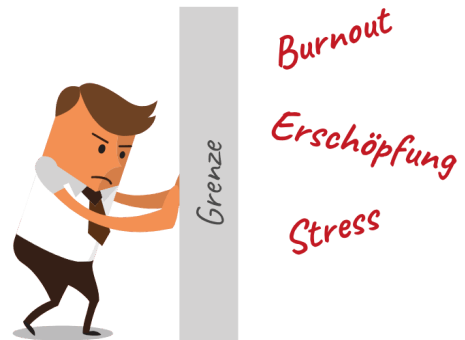


ZU VIEL STRESS - SECHS FEHLER

▲ Fehler 1: Keine Grenzen setzen

- Grenzen sind wichtig für uns Menschen, weil sie uns Orientierung geben.
- Überschreitest du regelmäßig deine Grenzen, führt das zu Erschöpfung.
- Um seine Grenzen zu wahren, ist es wichtig, Nein sagen zu können. Das verbessert zusätzlich die Beziehung zu einem selbst und zu anderen.



▲ Fehler 2: Unangenehme Gefühle vermeiden

- Unangenehme Gefühle gehören zum Leben dazu. Versuchen wir sie zu vermeiden, lösen wir Konflikte und Probleme nicht. Das verursacht Stress.
- Sich seinen unangenehmen Gefühlen zu stellen braucht Mut. Du kannst versuchen trotz schlechter Gefühle zu deinen Bedürfnissen zu stehen. Langfristig vermeidet das Stress.

▲ Fehler 3: Keine Hilfe holen

- Sich Hilfe zu holen ist kein Zeichen von Schwäche.
- Holst du dir Hilfe, wirst du Stress abbauen und vermeiden.
- Gute Hilfe kannst du von Freunden oder Kollegen bekommen. Du kannst aber auch in einem Buch, Coaching oder Onlinekurs nach Hilfe suchen.



▲ Fehler 4: “Wenn ich mich um mich kümmere, bin ich ein Egoist.”

- Sich um sich selbst zu kümmern bedeutet nicht, egoistisch zu sein.
- Wenn du Angst hast egoistisch zu sein kannst du dich fragen: “Gestehe ich das, was ich mir gönne, auch andern zu?” Lautet die Antwort ja, dann tue es.
- Auch wenn du Gefallen ausschlägst bist du kein egoistischer Mensch.

▲ Fehler 5: Keinen Ausgleich haben

- Ausgleich ist wichtig, um seine Energie wieder aufzufüllen.
- Ein Ausgleich ist wichtig, um unsere Bedürfnisse nach Ruhe, Schlaf, Aktivität, Spiel oder Beziehung zu befriedigen.
- Um herauszufinden, was dich ausgleicht kannst du experimentieren, Fehler machen und dich umentscheiden.



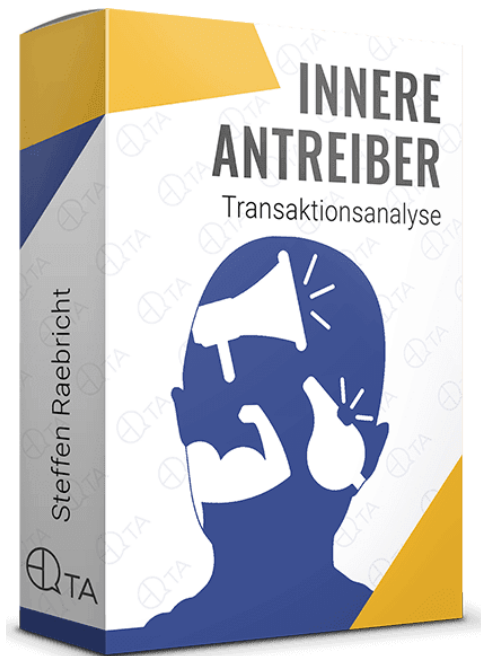
▲ Fehler 6: Nichts unternehmen

- Um etwas gegen Stress zu tun braucht es echte Veränderungen.
- Dabei ist es nicht wichtig was verändert wird, sondern, dass überhaupt etwas verändert wird.
- Durch Experimentieren/Ausprobieren kommen wir zu neuen Lösungen.



Stress auflösen: So gelingt's!

Wenn du deinen Stress auflösen willst, belege unseren Onlinekurs "Innere Antreiber". Jetzt inklusive **20% Rabatt!**



Rabattcode: STRESSBEWÄLTIGEN

HIER INFORMIEREN

(Zum Einlösen einfach bei "Gutscheincode vorhanden?" einen Haken setzen und den Code eingeben)

