



Anti-Stress-Soforthilfe

**Dein E-Book
'Guide mit 11 Tipps
& Übungen'**

gratis
über
30 Seiten



www.kipaed-bildungsakademie.de

Bild: KI-Bearbeitung

Du bist es leid ständig erschöpft und gestresst zu sein?



Du fühlst dich nach einem langem Arbeitstag müde und erschöpft
und fragst dich:

Wie lange halte ich diesen Stress mental noch aus,
bevor ich wieder krank werde oder gar ein Burnout bekomme?

Du grübelst über Kleinigkeiten stundenlang nach und fragst dich:
Wie lasse ich das ständige Gedankenkarussell hinter mir, damit ich
den Arbeitsalltag wieder mit Energie und Spaß genießen kann?

Gute Nachrichten: Wir setzen dem ständigen Stress heute ein Ende!
Dein mentales Wohlbefinden ist viel zu kostbar,
um deine Erholung und Resilienzstärkung ständig auf die nächste Woche
oder gar auf den nächsten Urlaub zu verschieben.

Deshalb ist es an der Zeit den Stress hinter dir zu lassen
und das Arbeitsleben stressfrei und zufrieden
im Hier und Jetzt zu genießen!

Als staatlich anerkannte Sozialpädagogin M.A. und Resilienztrainerin
nehme ich dich gerne an die Hand und gehe den Weg
gemeinsam mit dir.

Lass uns jetzt deinem Stress ein Ende setzen!

Deine Rebecca



Starte jetzt mit der Veränderung!

Und nutze dafür meine effektiven
“11 Anti-Stress-Soforthilfe-Übungen”

Ich freue mich sehr, dass du dich entschieden hast, diese alltagsverändernden Tipps anzunehmen. In diesem E-Book findest du die 11 besten Übungen plus Bonus zum Stressabbau im Arbeitsalltag. Bitte nimm dir etwas Zeit, um die Informationen durchzulesen und die Übungen auszuprobieren, die in diesem E-Book enthalten sind.

Während des Durcharbeitens überlege dir, wie du die einzelnen Übungen in den verschiedenen Bereichen deines Arbeitsalltags nutzen kannst, damit sich dein Arbeitsleben ausgeglichener und stressfreier anfühlt. Du erhältst Tipps, Anleitungen und Unterstützung, damit du Stress abbauen und deine Resilienz stärken kannst. Lass uns anfangen!

Inhalt

Was ist Stress?

Nutze den kurzen Einstieg in die Stress-Erklärung, um zu verstehen, was in deiner Psyche und deinem Körper bei Stress geschieht.

04

11 Anti-Stress-Soforthilfe-Übungen + Bonus

Lass dich von mir durch die verschiedenen Stress-weg-Strategien hin zu deiner Entspannung führen und probiere sie gleich selber aus.

10

So geht es weiter!

Du willst mehr? Bekommst du! Du erfährst, wie du dein mentales Wohlbefinden auf das nächste Level hebst!

26



WAS IST STRESS?

3 Typen

VON STRESS

Stress ist ein Gefühl, das du verspürst, wenn du mit einem bestimmten Problem oder Herausforderungen zu kämpfen hast. Dies kann mit Finanzen, Beziehungen, Gesundheit, Arbeit oder anderen Situationen zusammenhängen. Stress wird erlebt, wenn ein Problem als Bedrohung für das Wohlbefinden wahrgenommen wird.

Es gibt drei verschiedene Arten von Stress:

Akuter Stress, episodischer akuter Stress und chronischer Stress.

Akuter Stress ist in der Regel von kurzer Dauer. Er ist die häufigste Stressform.

akut

Menschen, die häufig akuten Stress erleben oder mit häufigen Auslösern leben, leiden unter episodischem akuten Stress.

episodisch

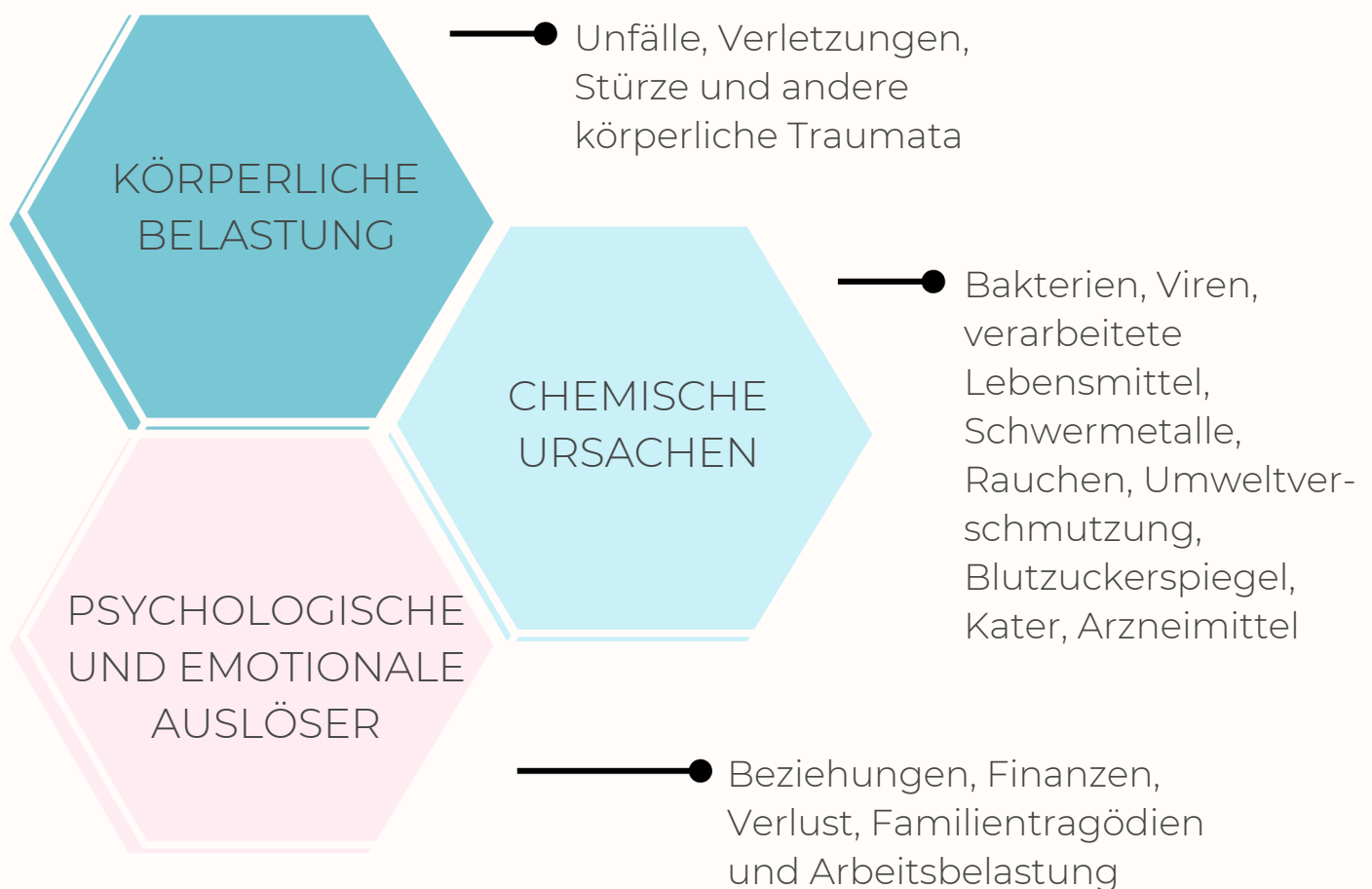
Chronischer Stress ist die schädlichste Stressart, weil er zermürend ist. Er zermüdet die Menschen Tag für Tag, Jahr für Jahr, und zerstört Leben, Körper und Geist.

Chronisch

3 grundlegende Ursachen

VON STRESS

Wir alle reagieren unterschiedlich auf Stresssituationen. Was für eine Person Stress bedeutet, bedeutet für eine andere vielleicht keine Belastung. Fast alles kann Stress verursachen. Allein der Gedanke an etwas oder mehrere kleine Dinge kann bei manchen Menschen Stress verursachen. Wie wir auf eine Situation reagieren, bestimmt, wie sich Stress auf uns und unsere körperliche und geistige Gesundheit auswirkt. Eine Person, die das Gefühl hat, nicht über genügend Ressourcen zu verfügen, um damit fertig zu werden, wird eher eine stärkere Stressreaktion zeigen, die gesundheitliche Probleme auslösen kann.



Erlebe dir

ZU ENTSPANNEN

Entspannung ist ein magischer Zustand des Seins, der es dir ermöglicht, alle Sorgen und den Stress loszulassen und in einen Raum des Friedens und der Ruhe einzutreten. Es ist eine Zeit, in der du deine Batterien wieder aufladen, deinen Kopf frei bekommen und deine Seele erfrischen kannst. Betrachte es als eine erfrischende Oase inmitten einer hektischen, schnelllebigen Welt.

Wenn wir entspannt sind, sind Körper, Geist und Seele im Einklang. Unsere Muskeln sind locker, unsere Atmung ist langsam und gleichmäßig und unsere Gedanken sind klar und konzentriert. Es ist ein Seinszustand, der uns hilft, uns zentriert, ausgeglichen und geerdet zu fühlen. Es ist, als ob du den Reset-Knopf für deinen Stresspegel drücken würdest.

Entspannung ist für unser geistiges und körperliches Wohlbefinden unerlässlich. Wenn wir ständig unter Stress stehen, produziert unser Körper das Stresshormon Cortisol, das sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken kann. Durch das Üben von Entspannungstechniken können wir den Cortisolspiegel in unserem Körper senken und die körperliche und geistige Heilung fördern.

Die gute Nachricht ist, dass es viele verschiedene Möglichkeiten gibt, einen Zustand der Entspannung zu erreichen. Du kannst tiefe Atemübungen, Meditation, Yoga, Sport, Massage oder Zeit in der Natur ausprobieren. Der Schlüssel liegt darin, herauszufinden, was für dich am besten funktioniert, und es zu einem regelmäßigen Teil deiner Routine zu machen.

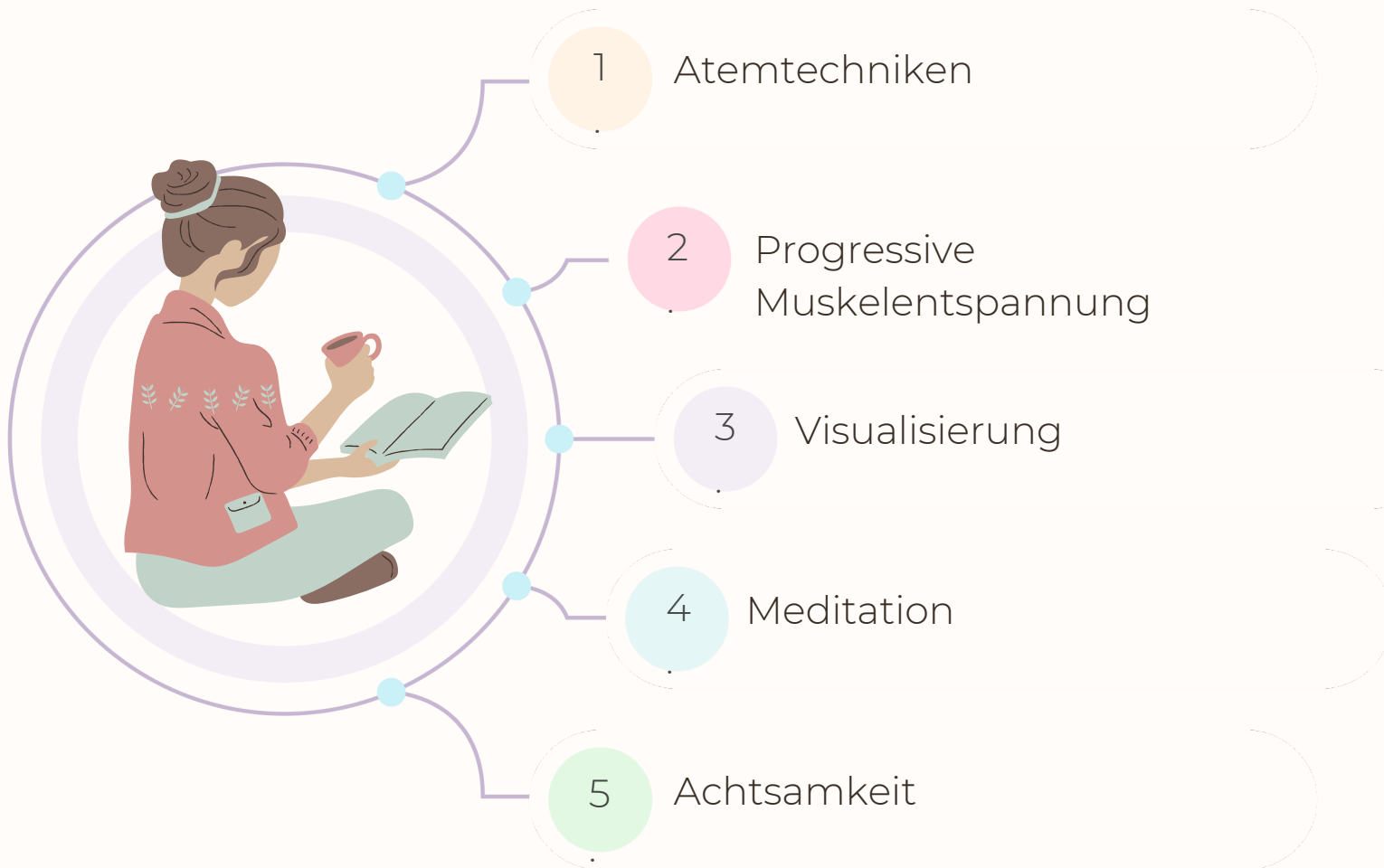
Betrachte Entspannung als ein Geschenk, das du dir selbst machst. Es ist eine Möglichkeit, sich selbst Liebe und Fürsorge zu zeigen. Und die Vorteile sind zahlreich. Indem du dir die Zeit nimmst, sich zu entspannen und abzuschalten, kannst du dein allgemeines Wohlbefinden steigern, deinen Stresspegel senken und ein Gefühl der inneren Ruhe finden.

Atme also tief durch, schließe die Augen und stelle dir vor, du wärst an einem friedlichen Ort. Lasse die Sorgen der Welt dahinschmelzen und konzentriere dich auf den gegenwärtigen Moment. Dein Körper und Geist werden es dir danken.

Erlebe die

ENTSPANNUNG

Es gibt viele verschiedene Techniken und Praktiken, die zur Entspannung beitragen und Stress abbauen können. Hier sind einige gängige Entspannungstechniken:



Warum ist Entspannung gerade jetzt für dich wichtig?
Notiere es hier:

**BREATHE IN
BREATHE
UT**

The word 'UT' is decorated with a central floral motif and symmetrical swirls on either side.



11 ÜBUNGEN + BONUS

für mehr mentale Stärke & weniger Stress



Tiefe und langsame

ATMUNG

Tiefe rhythmische Atemtechniken, können äusserst entspannend wirken, Ängste lösen und gelassener machen. Sie können bei regelmäßiger Ausübung auch zu hohen Blutdruck senken, bei Einschlafstörungen helfen und insgesamt für eine höhere Stressresistenz sorgen.



Atemübung 4-7-8

1. Atmen vier Sekunden lang durch die Nase ein.
2. Halte den Atem für sieben Sekunden an.
3. Atme acht Sekunden lang aus und mache dabei mit zusammengepressten Lippen ein "Whoosh"-Geräusch.
4. Wiederhole dies bis zu viermal hintereinander und zweimal am Tag.

Wann glaubst du, könnte tiefes Durchatmen in deinem Alltag hilfreich sein?

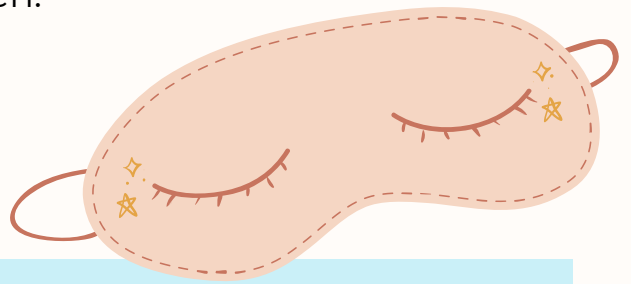
Pausen

EINPLANEN

Dein Gehirn hat irgendwann seine Grenzen erreicht. Nach 70-80 Minuten schaltet der Körper für etwa 20 Minuten auf Erholung um, was bedeutet, dass in diesem Zeitraum die Konzentration und damit auch die Leistungsfähigkeit abnimmt. Daher sollte nach 90 Minuten Maximum eine Pause eingelegt werden.

Entspannung für müde Augen

Reibe deine Hände schnell aneinander bis sie warm sind. Lege deine gewölbten Hände über deine Augen und genieße die Wärme, die sie abstrahlen. Wiederhole das Ganze zwei bis drei Mal. Wenn du eine Brille trägst, musst du sie natürlich vorher absetzen. Dieses Palmieren sorgt sofort für eine Entspannung deiner Augen.



Wann glaubst du, könntest du eine zusätzliche kleine Pause in deinen Alltag einbauen?

Selbstbestätigungen

AUFSAGEN

Wiederhole regelmäßig positive Aussagen über dich selbst, auch Affirmationen genannt, um dein Selbstwertgefühl zu stärken.

Du kannst sie laut vor einem Spiegel stehend aufsagen, wenn du es möchtest. Nimm dabei eine aufrechte und starke Körperhaltung ein.

Pack dir drei Klebezettel dahin, wo du sie regelmäßig siehst, z.B. an den Kühlschrank.

Beispielsatz:

“Ich bin gesund, glücklich und stark. Ich verfüge über genügend Energie, um alles, was ich plane zu erreichen.

Ich bin ein Glücks-Magnet und ziehe Glück ganz einfach an.”

Tagebuch

SCHREIBEN

Schreibe regelmäßig in ein Tagebuch, um deine Gedanken und Emotionen zu reflektieren und zu verarbeiten. Du hilfst dir selber dabei, Gedanken und Gefühle besser zu verstehen und einordnen zu können. Es fördert die Fokussierung auf das eigene Selbst, die eigene Selbstreflexion, und stimuliert die Konzentrationsfähigkeit.

Beantworte jeden Abend diese zwei einfachen Fragen:

Was lief heute richtig gut?

Wofür bin ich dankbar?

Sozialen Support

NUTZEN

Suche den Kontakt zu Freunden, Familie oder einer Support-Gruppe, um emotionale Unterstützung zu erhalten. Durch starke Bindungen fühlen wir uns sicherer in unsicheren Zeiten. Wichtige Menschen spenden Kraft und motivieren uns auch, Herausforderungen anzunehmen. Soziale Beziehungen sind daher ein wichtiger Grundstein für Resilienz.

Greife zum Telefon und rufe eine Gleichgesinnte an: Du musst nicht über deine Probleme reden.

Du kannst mit ihr über schöne und lustige Themen reden, die dich auf gute Gedanken bringen.



THE
POWER
is in
YOU

i can
DO
THIS.

Körperlich aktiv

SEIN

Regelmäßige Bewegung wie Spazierengehen, Joggen oder Yoga kann helfen, Stress abzubauen und die psychische Belastbarkeit zu stärken. Bleibe aktiv und bewege dich täglich regelmäßig. Dabei sollte aber kein Leistungsdruck aufgebaut werden. Die Bewegung soll vor allem Spaß machen und motivieren. Tanzen ist übrigens auch eine wunderbare Art der Bewegung.

Schon kurze Strecken können viel bewirken:

So lässt sich zum Beispiel die Mittagspause wunderbar zum Gehen nutzen oder der eine oder andere Einkauf zu Fuß erledigen.



Kreativ sein

SINGEN, MALEN & MEHR

Du besitzt die Fähigkeit zum kreativen Denken
- wie jeder Mensch. Dazu gehört auch
Improvisation und Innovation. Jede und jeder
von uns hat die Anlage dazu, kreativ zu sein, zu
denken und zu handeln.



Erkunde in aller Ruhe
einen Buchladen.

Oder
male in einem Malbuch
für Erwachsene.



Du findest ein Resilienzmalbuch
auch auf meiner Seite
www.kipaed-bildungsakademie.de

Achtsames

MEDITIEREN

Setze dich an einen ruhigen Ort und konzentriere dich auf deine Atmung oder positive bestimmte Gedanken und Gefühle. Du bist lieber unterwegs? Meditation muss nicht zwingend in einer starren Position stattfinden. Du kannst auch im Gehen meditieren.

In deiner Mittagspause:

Suche dir einen schönen Weg in der Natur und geh einfach drauf los. Sei ganz aufmerksam für die schönen Dinge am Wegesrand, wie bunte Blumen, vorbeiziehende Wolken oder zwitschernde Vögel. Genieße das Gehen und lächle.





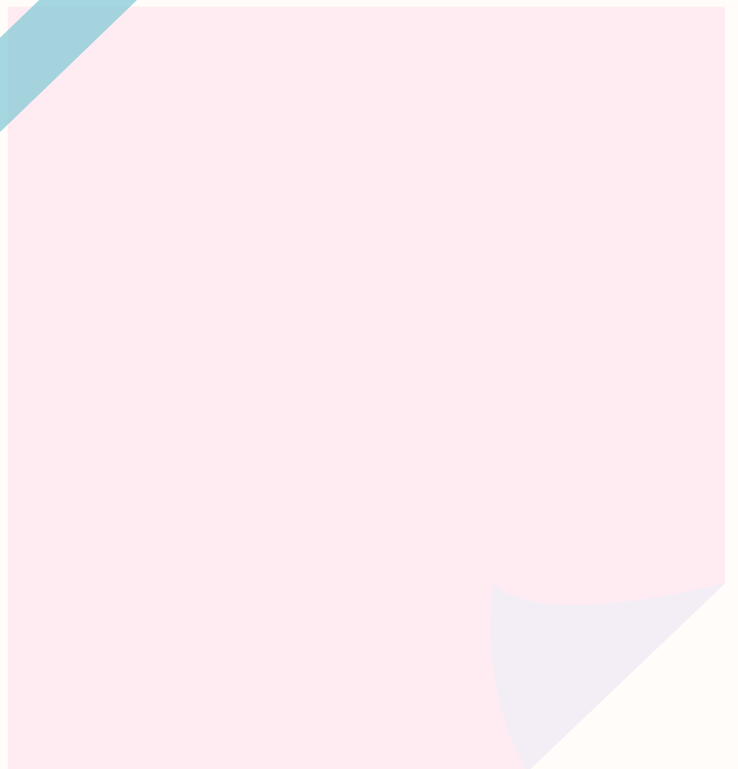
Dankbarkeit

ÜBEN

Wenn du nur ein paar Minuten damit verbringst, über Dinge nachzudenken, für die du dankbar bist, kann dies deine Stimmung verbessern.

Schließe für 1 Minute die Augen und denke an all die Menschen, für die du dankbar bist.

Schreibe einen Dankesbrief an jemanden, der dir heute geholfen hat.



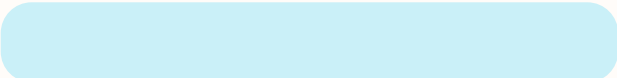
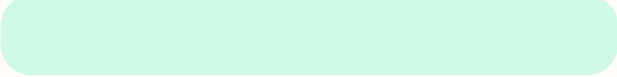
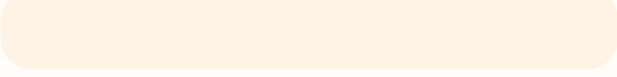
Routinen

PFLEGEN

In stressigen Zeiten kann die Aufrechterhaltung einer Routine dazu beitragen, dass du dich besser unter Kontrolle fühlst. Wenn du dich auf die Dinge konzentrierst, die du kontrollieren kannst, kannst du dich besser in der Lage fühlen, mit einer Situation umzugehen. Der Schlüssel liegt darin, eine Routine zu schaffen, die deinem Tag Struktur und ein Gefühl der Vorhersehbarkeit verleiht.

Mache eine Liste

Versuchen, eine Liste der Dinge zu erstellen, die du normalerweise tagsüber tust. Sobald du eine Vorstellung davon hast, welche Aufgaben du an einem Tag erledigen musst, kannst du damit beginnen, einen allgemeinen Zeitplan für die Aufgaben zu erstellen, der sich jeden Tag wiederholt. Hierdurch kannst du Planungsstress abbauen.

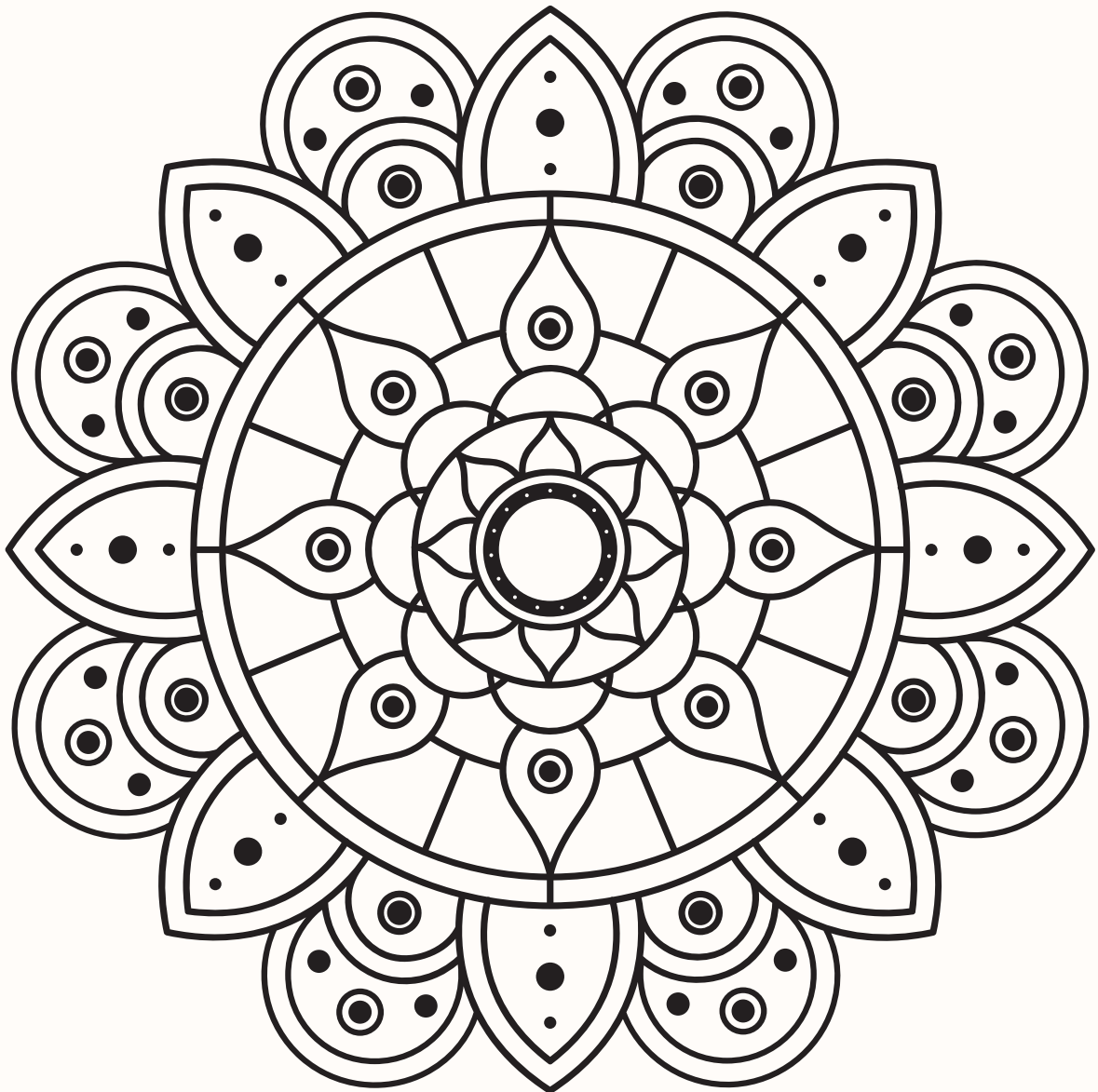
	
	
	
	
	



Achtsamkeits-

MALEN

Achtsames Malen ist eine kreative Praxis, bei der das Malen als Mittel zur Entspannung, Achtsamkeit und inneren Ruhe genutzt wird. Der Fokus liegt hierbei weniger auf dem Endergebnis des Kunstwerks, sondern vielmehr auf dem Prozess des Malens selbst.

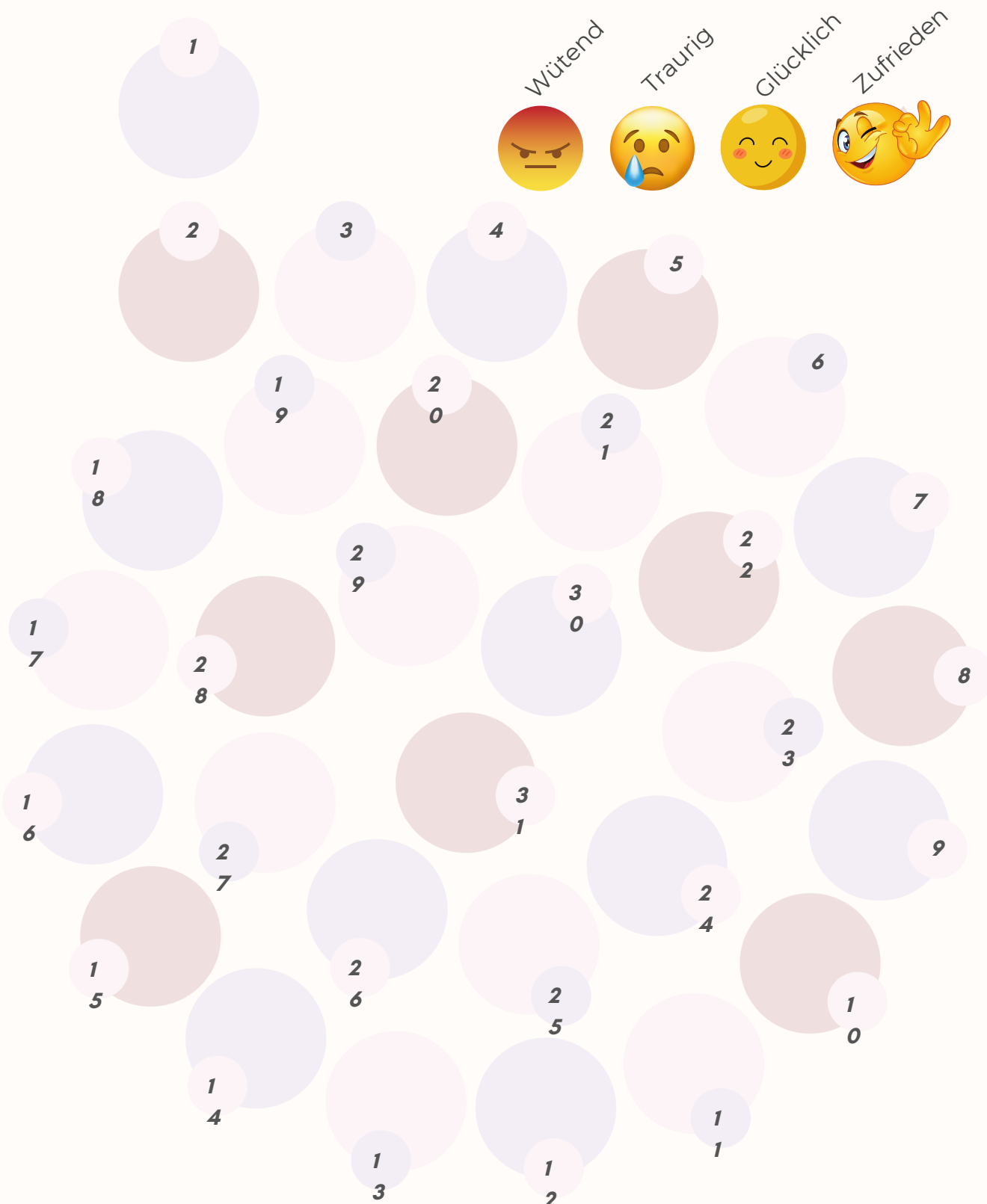




Stimmungs-

JAN	APR	JUL	OKT
FEB	MAI	AUG	NOV
MÄR	JUN	SEP	DEZ

TRACKER





SO GEHT ES WEITER

DEIN NÄCHSTER SCHRITT:

Du willst dem Stress im pädagogischen Arbeitsalltag nachhaltig entfliehen und deine eigene mental starke Resilienz aufbauen?

Dann habe ich gute Nachrichten für dich!

MIT DEM 'RESILIENZ-STARTER-SET' WIRST DU...

- ♥ deine Stressfallen erkennen und durchbrechen.
- ♥ tiefgehende Übungen erlernen, die Resilienz und Gelassenheit wirklich trainieren.
- ♥ deine eigenen Ressourcen und individuellen Stärken mobilisieren.

KLICKE HIER, UND BUCHE DIR DEINE NÄCHSTE
UNTERSTÜTZUNG, DIE DU SO SEHR VERDIENST!

EXKLUSIVES
PREISANGEBOT
-
ZEITLICH
BEGRENZT



URHEBERRECHTSHINWEIS & HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Copyright © 2025 Rebecca Nyßen

Veröffentlichung: September 2025

Autorin: Rebecca Nyßen

E-Mail: mail@kipaed-bildungsakademie.de

Website und Impressum: www.kipaed-bildungsakademie.de

Urheberrechtshinweis:

©Copyright

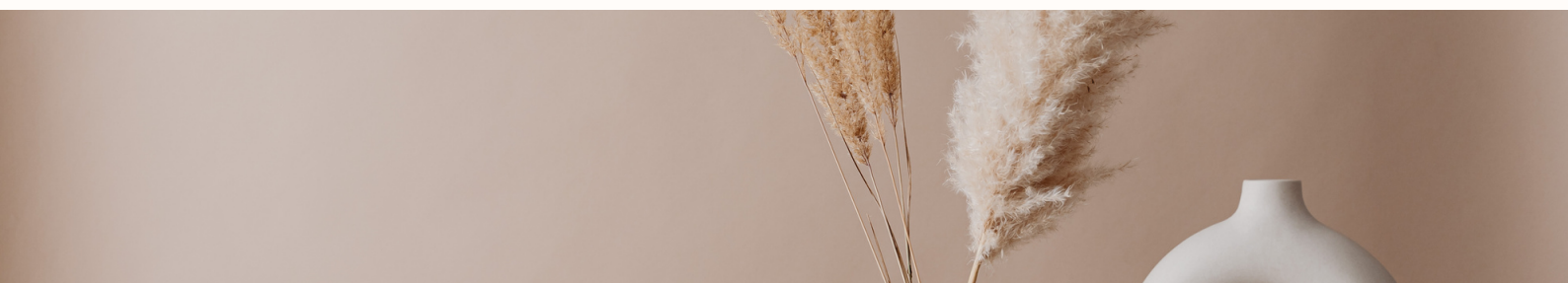
Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast dir vorher ein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis der Autorin eingeholt.

Haftungshinweis:

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Aufgaben entstanden sind, können die Autoren nicht zur Verantwortung oder Haftung gezogen werden.

Dieses E-Book richtet sich an gesunde Personen, die sich nicht in therapeutischer und/oder medikamentöser Behandlung befinden.

Dieses E-Book kann in keinerlei Weise eine therapeutische oder ärztliche Behandlung oder Ähnliches ersetzen.







Schreib mir, wie dir deine
“11 Anti-Stress-Soforthilfe-
Übungen” gefallen haben!
Ich freu mich drauf.

Deine Rebecca

SOZIALPÄDAGOGIN M.A. & RESILIENZTRAINERIN

see you