

Manja Ben Amor

WORKBOOK STRESS



„Stress entsteht im Kopf – Ruhe auch.“

Impressum

© 2026 Manja Ben Amor

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch einschließlich aller enthaltenen Inhalte, insbesondere Texte, Übungen, Konzepte, Methoden, Grafiken und Illustrationen, ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Autorin unzulässig.

Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Verbreitung, Bearbeitung, Übersetzung, Speicherung sowie die öffentliche oder digitale Weitergabe, auch auszugsweise.

Die in diesem Buch beschriebenen Inhalte, Übungen und Impulse sind ausschließlich zur persönlichen Nutzung bestimmt.

Eine Verwendung im Rahmen von Coachings, Workshops, Kursen, Seminaren, Schulungen oder vergleichbaren Angeboten, sowohl privat als auch kommerziell, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Autorin nicht gestattet.

Die in diesem Buch verwendeten Bilder wurden von der Autorin selbst gestaltet, entweder mithilfe von Canva oder mit Unterstützung KI-basierter Tools (z. B. ChatGPT).

Die kreative Auswahl, Gestaltung und Einbindung erfolgte eigenverantwortlich durch die Autorin.

Alle Inhalte wurden mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Sie ersetzen jedoch keine medizinische, therapeutische oder psychologische Behandlung. Für eventuelle Folgen aus der Anwendung der Inhalte wird keine Haftung übernommen.

! Wichtiger Hinweis / Haftungsausschluss

Diese Übungen dienen der Entspannung, Selbstreflexion und Visualisierung und ersetzen keine ärztliche, psychologische oder therapeutische Behandlung.

Während der Übungen können ungewöhnliche körperliche oder emotionale Reaktionen auftreten, z. B. Herzklopfen, Schwindel, intensive Gefühle. Nimm sie wahr und unterbreche die Übung, wenn du dich unwohl fühlst. Du führst die Übungen auf eigene Verantwortung durch.

Bei gesundheitlichen Einschränkungen oder akuten Beschwerden konsultiere bitte eine Ärztin, einen Arzt oder Therapeutin/Therapeuten.



Herzlich willkommen zu diesem Workbook rund um das Thema Stress.

Schön, dass du dir Zeit nimmst, dich mit diesem wichtigen Bereich deines Lebens auseinanderzusetzen. Allein dieser Schritt zeigt bereits, dass du bereit bist, hinzuschauen, zu reflektieren und für dich Verantwortung zu übernehmen. Stress gehört heute zu den meist diskutierten Themen unserer Zeit. Er kann antreiben und wachsen lassen, auch überfordern und belasten. Entscheidend ist nicht allein, wie viel Stress wir erleben, sondern wie wir darauf reagieren und welche Ressourcen wir zur Verfügung haben.

Dieses Workbook unterstützt dich dabei, Stress besser zu verstehen und eigenen Stressmustern auf die Spur zu kommen. Anhand von reflektierenden Fragen, Übungen und Impulsen wirst du lernen, Stress bewusster wahrzunehmen und Strategien zu entwickeln, um handlungsfähig und resilient zu bleiben.

Der Weg beginnt mit dem Verständnis und führt über Einsicht zur Veränderung.

Ich wünsche dir eine erkenntnisreiche und stärkende Reise!

Herzlichst Manja Ben Amor



Dieses Workbook zur Stressbewältigung richtet sich an dich, wenn du deinen Umgang mit innerem Druck, Belastung und emotionalen oder mentalen Anforderungen bewusster gestalten möchtest. Es ist für dich geeignet, wenn du im Alltag häufig funktionieren sollst und dabei kaum zur Ruhe kommst, oder wenn du bereits spürst, dass Stress dein Wohlbefinden, deine Motivation oder vielleicht auch deine Gesundheit beeinflusst. Konzipiert habe ich es für Menschen, die offen dafür sind, sich selbst besser zu verstehen, eigene Muster zu erkennen und neue Wege auszuprobieren, ganz unabhängig davon, ob der Stress vor allem im beruflichen oder im privaten Leben entsteht. Besonders hilfreich ist dieses Workbook, wenn du nicht nur schnelle Tipps suchst, sondern nachhaltige Impulse möchtest, die sich in deinen eigenen Lebensrhythmus integrieren lassen. Es unterstützt dich, wenn du ein Gefühl von Überlastung oder ständiger Anspannung kennst, doch auch, wenn du auf der Suche nach mehr innerer Klarheit, Ruhe und Selbstwirksamkeit bist. Du kannst das Workbook nutzen, ganz für dich allein zu Hause, unterwegs oder in kleinen Pausenmomenten. Ziel ist es, Stressbewältigung für dich zugänglich zu machen, Selbstreflexion anzustoßen und dir Werkzeuge an die Hand zu geben, die dich langfristig stärken. Dieses Workbook ist für dich, wenn du dein Stressmanagement nicht dem Zufall überlassen möchtest, sondern bereit bist, aktiv in deine mentale Gesundheit zu investieren.



Arbeitsblatt: Eigene Stressoren erkennen

Anleitung: Dieses Arbeitsblatt hilft Dir, Deine individuellen Stressoren zu identifizieren und zu reflektieren, wie Du mit ihnen umgehen kannst. Nimm Dir Zeit, um die Fragen ehrlich zu beantworten.

1. Persönliche Stressoren identifizieren

Welche Situationen, Menschen oder Aufgaben verursachen bei Dir Stress?

Notiere alles, was Dir einfällt:

Gibt es bestimmte Muster oder wiederkehrende Stresssituationen in Deinem Alltag?

(z. B. Zeitdruck, Konflikte, hohe Erwartungen)

2. Körperliche und emotionale Reaktionen auf Stress

Wie reagiert Dein Körper auf Stress? (z. B.

Kopfschmerzen, Verspannungen, Magenprobleme, Schlafstörungen)

Welche Emotionen empfindest Du in stressigen Situationen?

(z. B. Angst, Ärger, Überforderung, Frustration)



3. Bewertung und Umgang mit Stress

Wie bewertest Du stressige Situationen in der Regel?

☐ Bedrohung ☐ Herausforderung ☐ Unlösbar ☐

Lernchance ☐ Sonstiges:

Welche Bewältigungsstrategien nutzt Du bereits?

(z. B. Sport, Entspannungstechniken, Gespräche, Rückzug, Organisation)

Welche Strategien möchtest Du ausprobieren oder verbessern?



4. Neue Perspektiven entwickeln

Gibt es eine stressige Situation, die Du aus einer neuen Perspektive betrachten könntest?

Welche positiven Aspekte könnten in dieser Situation stecken?

Wie könntest Du Dich selbst in solchen Momenten unterstützen?



Fazit: Nimm dir einen Moment, um Deine Antworten zu reflektieren.

Welche Erkenntnisse hast Du über Deine Stressoren und Deinen Umgang mit Stress gewonnen?

Gibt es eine kleine Veränderung, die Du heute schon umsetzen kannst?



Arbeitsblatt: Mein persönlicher Stressplan

1. Mein Stresslevel (Skala 1-10):

Heute fühle ich mich auf einer Skala von 1
(entspannt) bis 10 (hoch gestresst) bei

2. Stressoren identifizieren:

Was hat mich in den letzten Tagen besonders
gestresst?

Wie habe ich darauf reagiert?

3. Stressbewältigungsstrategien

Kreise die Strategien ein, die Du bereits nutzt, und
markiere die, welche Du ausprobieren möchtest:
Bewegung, Atemtechniken, Meditation,
Entspannungsübungen, Zeitmanagement, soziale
Unterstützung, Humor, Tagebuch schreiben

4. Notfallplan

Mein persönlicher „Notfallplan“ für akuten Stress:

5. Umsetzung:

Wähle eine Strategie aus und probiere sie in den nächsten 24 Stunden aus.

Welche Strategie wirst Du ausprobieren?

Wie wirst Du sie umsetzen?



Arbeitsblatt: Die 4-A-Strategie gegen Stress

4-A-Strategie gegen Stress

Die 4-A-Strategie hilft dir, Stresssituationen bewusster einzuordnen und gezielt passende Bewältigungswege zu wählen. Die vier Möglichkeiten sind:

1. Vermeiden

Stressoren, die nicht notwendig oder nicht förderlich sind, bewusst aus dem Weg gehen.

z. B. unnötige Verpflichtungen streichen,
Überflüssiges ablehnen

2. Verändern

Situationen aktiv beeinflussen oder Rahmenbedingungen so gestalten, dass sie weniger Stress erzeugen.

z. B. offen kommunizieren, Zeitpläne anpassen,
Grenzen setzen

3. Akzeptieren

Das annehmen, was sich aktuell nicht ändern lässt.

z. B. Geduld üben, Bewertungen loslassen, Realität anerkennen

4. Anpassen

Die eigene Haltung, Perspektive oder Reaktion verändern.

z. B. Erwartungen relativieren, Fokus ändern, innere Haltung stärken

Reflexion:

Welche Strategie passt am besten zu mir?

4-A-Strategie gegen Stress - Kurzfassung



1. **Vermeiden** Stressquellen, die unnötig sind, aus dem Weg gehen.

Beispiel: Überflüssige Termine streichen, „Nein“ sagen.

2. **Verändern** Situationen aktiv beeinflussen, damit sie weniger belastend sind.

Beispiel: Aufgaben neu planen, Unterstützung einfordern.

3. **Akzeptieren** Das annehmen, was sich nicht ändern lässt.

Beispiel: Wartezeiten oder Entscheidungen anderer akzeptieren.

4. **Anpassen** Eigene Haltung bewusst verändern.

Beispiel: Erwartungen anpassen, Fokus auf das Wesentliche richten.

Ziel: Klarheit gewinnen, Handlungsoptionen erweitern, Stress bewusst steuern.

Arbeitsblatt: Perspektivwechsel – Wie würde mein Vorbild handeln?

Ziel: Herausforderungen aus einer anderen Sicht betrachten.

Aufgabe Denke an eine schwierige Situation. .berlege, wie Dein Vorbild damit umgehen würde.

Die schwierige Situation:

Mein Vorbild:

Die Handlungsweise meines Vorbilds:

Reflexion:

Kann ich die Strategie meines Vorbilds übernehmen?

Welche neuen Erkenntnisse habe ich gewonnen?

Wie kann ich diese Perspektive in meinem Alltag integrieren?

Manchmal fühlen wir uns in stressigen Situationen überfordert oder wissen nicht, wie wir reagieren sollen. Dieses Arbeitsblatt hilft dir, deine Gedanken aus einer neuen Perspektive zu betrachten, stell dir vor, wie eine Person, die du bewunderst, in dieser Situation handeln würde.

Indem du dich in dein Vorbild hineinversetzt, kannst du neue Lösungswege entdecken, deine eigenen Handlungsmöglichkeiten erweitern und gelassener reagieren.



Die 3-Bewertungsmethode

Die 3-Bewertungsmethode ist ein Werkzeug aus der Stressbewältigung. Sie hilft dir, Situationen bewusst einzuschätzen und deine Reaktionen besser zu steuern.

Dabei unterscheidet sie drei Schritte:

Primärbewertung: Du prüfst, wie belastend oder herausfordernd eine Situation für dich ist.

Sekundärbewertung: Du überlegst, welche Möglichkeiten und Ressourcen du hast, um damit umzugehen.

Neubewertung: Du passt deine Sicht auf die Situation an, zum Beispiel realistischer, lösungsorientierter oder positiver.

So lernst du, Stress klarer zu erkennen, eigene Handlungsmöglichkeiten zu nutzen und deine Reaktion aktiv zu steuern.

Nimm dir einen Moment Zeit für dich, mit diesen Übungen kannst du deine Sicht auf stressige Situationen verändern und neue Wege für einen gelasseneren Umgang entdecken.



Arbeitsblatt: Die Drei-Bewertungen-Methode

Diese Übung unterstützt dabei, die eigene Einschätzung einer stressauslösenden Situation zu hinterfragen und alternative Bewertungen zu entwickeln.

1. Lage

Denke an eine aktuelle oder vergangene Situation, die starke Emotionen in Dir ausgelöst hat (z. B. Stress, Angst, Wut).

Schreibe sie so objektiv wie möglich auf.

2. Primäre Bewertung (Bewertung 1)

Frage Dich: Ist die Situation für mich relevant?

Sehe ich sie als Bedrohung, Herausforderung oder Chance?

Welche Emotionen löst sie in mir aus?

Notiere Deine spontane Einschätzung und die damit verbundenen Gefühle.

3. Sekundäre Bewertung (Bewertung 2)

Welche Ressourcen habe ich, um mit der Situation umzugehen?

Habe ich Kontrolle darüber oder gibt es Möglichkeiten, sie zu beeinflussen?

Welche Gedanken verstärken meine Emotionen?

Notiere Deine Gedanken dazu.

4. Neubewertung

Versuche, die Situation aus einer anderen Perspektive zu betrachten

Was würde ein Freund oder eine außenstehende Person dazu sagen?

Gibt es eine positive Seite oder eine Lernmöglichkeit in dieser Situation?

Wie würde ich mich fühlen, wenn ich die Situation anders bewerte?

Schreibe eine alternative Bewertung auf und beobachte, wie sich Deine Emotionen dabei verändern.

Ergebnis & Reflexion

Hast du bemerkt, dass sich Deine Emotionen durch die Neubewertung verändert haben? Welche neue Haltung kannst Du im Alltag einnehmen?



Die Eisenhower-Methode – Kurz erklärt

Die Eisenhower-Methode ist ein einfaches, aber sehr wirksames System zur Priorisierung von Aufgaben. Sie hilft dir, Klarheit darüber zu gewinnen, welche Aufgaben wirklich wichtig sind und welche nur dringend wirken. Dafür unterteilst du deine Aufgaben in vier Kategorien:

Wichtig & Dringend: Sofort erledigen.

Wichtig, aber nicht dringlich: Terminieren und planen.

Dringend, aber nicht wichtig: Delegieren, wenn möglich.

Weder wichtig noch dringend: Streichen oder bewusst später erledigen.

Der Schlüssel liegt darin, Wichtigkeit und Dringlichkeit bewusst zu unterscheiden. So schützt du dich vor unnötigem Stress, behältst den Fokus und arbeitest zielgerichteter.

Mini-Beispiel:

Bericht, der heute abgegeben werden muss → wichtig & dringend

Weiterbildung für deinen Job → wichtig, nicht dringend

E-Mail-Anfrage ohne Relevanz → dringend, aber nicht wichtig

Social Media Scrollen → weder wichtig noch dringend



Die Eisenhower-Methode

Aufgaben nach Wichtigkeit und Dringlichkeit sortieren, um den Fokus zu behalten!



Die 4 Felder

So ordnest du deine Aufgaben ein:

I Wichtig & Dringend „Sofort erledigen“	II Wichtig, nicht dringend „Planen & Terminieren“
III Nicht wichtig, aber dringend „Delegieren“	IV Nicht wichtig & nicht dringend „Streichen“

Übung: Deine Aufgaben sortieren

Setze deine Aufgaben in die Felder ein:

I Wichtig & Dringend _____ _____ _____ _____	II Wichtig, nicht dringend _____ _____ _____ _____
III Nicht wichtig, aber dringend _____ _____ _____ _____	IV Nicht wichtig & nicht dringend _____ _____ _____ _____

Reflexionsfragen



Energiefresser: Was kostet dich Energie?



Delegieren: Was kannst du abgeben?



Aufgeschoben: Was schiebst du vor dir her?



Loslassen: Was darfst du streichen?

„Zeitmanagement heißt, das Richtige zu tun.“

Einleitung – Sinn und Zweck des Stresstagebuchs

Stress zeigt sich nicht bei jedem Menschen gleich. Oft spüren wir zwar die Belastung, können aber nicht genau benennen, woher sie kommt, wann sie auftritt und wie wir darauf reagieren. Genau hier setzt das Stresstagebuch an.

Ein Stresstagebuch hilft dir dabei, deine täglichen Belastungen bewusster wahrzunehmen und Muster zu erkennen, die im Alltag häufig übersehen werden. Durch das regelmäßige Notieren von Situationen, Gefühlen, Gedanken und körperlichen Reaktionen entsteht mit der Zeit ein klares Bild, welche Situationen stressen dich, was löst sie aus, wie gehst du damit um und was tut dir gut.

Das Ziel ist nicht, Stress komplett zu vermeiden, sondern Verständnis, Klarheit und Handlungsspielraum zu gewinnen. Je besser du deinen Stress kennst, desto gezielter kannst du Strategien entwickeln, um resilienter und gelassener durchs Leben zu gehen.



Stress-Tagebuch

Anleitung: Fülle das Tagebuch möglichst zeitnah aus.
Notiere wann, wo und wodurch der Stress auftrat.
Bewerte die Intensität (z. B. Skala von 1 = sehr gering
bis 10 = extrem stark).

Achte auf Deine Körperreaktionen, Gedanken und
Gefühle.

Schreibe auch auf, was Dir geholfen hat oder hätte
helfen können.

Datum / Uhrzeit:

Situation (Ort, Auslöser, Personen):

Stresslevel (1-10):



Gedanken / innere Sätze:

Gefühle:

Körperreaktionen:



Warum die Polyvagal-Statuskarte?

Stress entsteht nicht nur in deinem Kopf, sondern vor allem in deinem Nervensystem. Bevor du bewusst wahrnimmst, was gerade passiert, hat dein Körper die Situation bereits bewertet, als sicher oder als bedrohlich. Und je nachdem, wie diese Bewertung ausfällt, schaltet dein Nervensystem in unterschiedliche Zustände. Das beeinflusst, ob du dich verbunden und offen fühlst, angespannt reagierst oder dich zurückziehst und abschaltest. Das Polyvagal-Modell des Neurobiologen Stephen Porges hilft dir zu verstehen, warum das so ist. Es beschreibt drei grundlegende Zustände, in denen du dich im Alltag bewegen kannst, verbunden & sicher (Sozialer Kontakt), aktiviert & bereit (Kampf/Flucht), Rückzug & Abschalten (Erstarrung/Shutdown). Keiner dieser Zustände ist gut oder schlecht, sie sind biologische Schutzprogramme, die dir helfen sollen zu überleben. Belastend wird es erst, wenn du zu lange in einem Zustand festhängst, der dich erschöpft oder einschränkt. Die Polyvagal-Statuskarte unterstützt dich dabei, diese Zustände bewusst wahrzunehmen und besser zu verstehen. Sie hilft dir Antworten auf Fragen zu finden wie, wie zeigt sich Stress in meinem Körper, welche Gedanken und Gefühle gehen damit einher, was bringt mich in welchen Zustand und was hilft mir, wieder in Sicherheit und Ruhe zu kommen.



Dieses Verständnis gibt dir mehr Selbstregulation, Selbstmitgefühl und Handlungsspielraum im Alltag. Anstatt Stress einfach zu ertragen, kannst du lernen, die feinen Signale zu erkennen, Hintergründe zu verstehen und gezielt gegenzusteuern. Das ist ein wichtiger Schritt auf deinem Weg zu mehr Resilienz, emotionaler Stabilität und einem gesünderen Umgang mit Belastung, im privaten wie im beruflichen Leben.



Arbeitsblatt – Polyvagal-Statuskarte

Die drei Zustände

● Grün – „Verbunden & sicher“ (Sozialer Kontakt)

Typisch für Grün:

Körper: entspannt, ruhiger Atem, warmes Gefühl

Emotionen: interessiert, verbunden, ruhig

Gedanken: klar, flexibel, kreativ

Verhalten: offen, kommunikationsbereit,

lösungsorientiert

Fragen: Wie fühle ich mich, wenn ich im grünen Bereich bin?

Woran erkennt mein Umfeld, dass ich im Grün bin?

● Gelb – „Aktiviert & kampfbereit“ (Sympathikus – Fight/Flight)

Typisch für Gelb:

Körper: erhöhter Puls, schnelle Atmung, Spannung

Emotionen: gereizt, angespannt, unruhig, nervös, ärgerlich

Gedanken: kritisch, schneller, enger Fokus

Verhalten: verteidigen, angreifen, flüchten, viel machen

Fragen: Wie zeigt sich bei mir der gelbe Bereich?

Welche Situationen bringen mich häufig in Gelb?

● Rot – „Abschalten & Rückzug“ (Dorsaler Vagus – Freeze/Shutdown)

Typisch für Rot:

Körper: schwere Muskeln, niedrige Energie,
Kältegefühl

Emotionen: Traurigkeit, Überwältigung, Leere, Scham

Gedanken: „Egal“, „Ich kann nicht“, „Zu viel“

Verhalten: Rückzug, Erstarrung, Erschöpfung,
Abschalten

Fragen: Wie zeigt sich Rot bei mir?

Welche Situationen triggern Rot?

Mein persönlicher Zustands-Check

Welche Signale zeigen an, dass ich in ● ...Grün bin?

Körper: _____

Gedanken: _____

Emotionen: _____

Verhalten: _____

in ● ...Gelb bin?

Körper: _____

Gedanken: _____

Emotionen: _____

Verhalten: _____

in ● ...Rot bin?

Körper: _____

Gedanken: _____

Emotionen: _____

Verhalten: _____

Was bringt mich in welchen Zustand?

● Was hilft mir, in Grün zu kommen oder dort zu bleiben?

(z. B. Atmung, Natur, Musik, Menschen, Rituale, körperliche Regulation)

● Was bringt mich oft in Gelb?

● Was bringt mich oft in Rot?

Mein persönlicher Stabilisierungs-Plan

● Wenn ich in Gelb komme, hilft mir...

(z. B. Atemtechniken, Pause, Bewegung, Grenzen, Beruhigung)

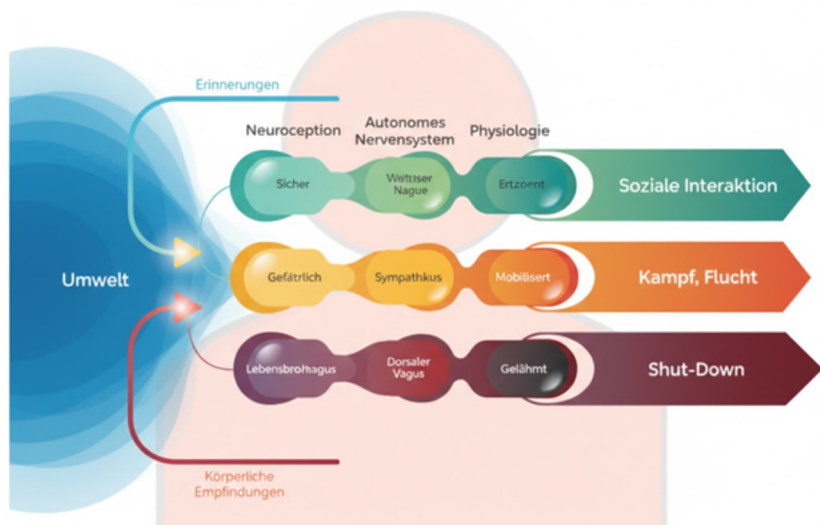
● Wenn ich in Rot komme, hilft mir...

(z. B. Wärme, sanfte Bewegung, soziale Verbindung, Mini-Tasks, Licht)

Mini-Reflexion (freiwillig)

In welchem Bereich verbringe ich aktuell am meisten Zeit?

Wo wäre es gesund, mehr Balance zu schaffen?



Arbeitsblatt – Zukunfts- und Szenarienarbeit

Am Ende deines Workbooks geht es darum, einen Blick nach vorne zu werfen, wie willst du in Zukunft mit Stress umgehen, welche Strategien, Einstellungen und Ressourcen möchtest du nutzen, um mehr Gelassenheit, Klarheit und Selbstwirksamkeit zu erleben.

Dieses Arbeitsblatt unterstützt dich dabei, Visionen zu entwickeln, realistische Szenarien zu planen und mentalen Überlastungen entgegenzuwirken.

1. Zukunft ohne Stress – Meine Vision

Stell dir vor, du lebst in einer Zukunft, in der Stress dich nicht mehr überrollt.

Fragen zur Orientierung: Wie sieht dein Alltag aus, welche Routinen oder Gewohnheiten helfen dir, Stress zu vermeiden oder besser zu regulieren, wie fühlst du dich körperlich und emotional und mit welchen Menschen bist du verbunden.

Meine Vision:

Was müsste dafür anders sein?
Alte Muster, die Stress erzeugen:

Neue Routinen, die mich stärken:

Grenzen und Prioritäten:

2. Worst-Best-Real Szenario – 3-Spalten-Methode

Diese Methode hilft, Katastrophisieren zu vermeiden
und realistische Pläne zu entwickeln.

Worst-Case (Schlimmstes) Best-Case (Optimal) Real-
Case (Realistisch)

Reflexion: Welche Schritte kann ich gehen, um vom Worst-Case wegzukommen, Welche Ressourcen aus dem Best-Case kann ich schon heute nutzen?

3. Entscheidungs-Overload lösen – Mein Entscheidungsbaum

Wenn du viele Optionen hast oder Entscheidungen blockieren, hilft ein einfacher Entscheidungsbaum

Beispielstruktur:

Hauptentscheidung → Optionen A, B, C

Für jede Option → mögliche Konsequenzen + Chancen

Nächster Schritt → kleine, machbare Aktion

Mein Entscheidungsbaum:

Hauptentscheidung:

Option A: _____

Konsequenzen / Chancen:

Nächster Schritt:

Option B: _____

Konsequenzen / Chancen:

Nächster Schritt:

Option C: _____

Konsequenzen / Chancen:

Nächster Schritt:

4. Reflexion & Abschluss

Welche Erkenntnisse aus den Szenarien kann ich sofort umsetzen?

Welche Strategien möchte ich in Zukunft beibehalten, um Stress zu reduzieren

Mein nächster kleiner Schritt in Richtung stressfreie Zukunft:

Mini-Impuls:

Vision + Realismus + konkrete Schritte = weniger Stress, mehr Klarheit und Selbstwirksamkeit.



Herzlichen Glückwunsch, dass du dich durch dein Stress-Workbook gearbeitet und dir die Zeit genommen hast, deine Muster, Gedanken, Gefühle und Reaktionen bewusst zu erkunden. Du konntest Werkzeuge kennenlernen, Strategien entwickeln und persönliche Stressoren sichtbar machen. Dein eigener Stressplan entstand, Prioritäten wurden gesetzt, Reflexionsmethoden angewendet und Wege gefunden, den Alltag bewusster und gelassener zu gestalten. Stress gehört zum Leben, er ist weder gut noch schlecht, doch jetzt lässt sich ihm mit Klarheit, Selbstwirksamkeit und bewussten Entscheidungen begegnen. Denke daran, dass Stressbewältigung kein einmaliger Akt ist, sondern ein fortlaufender Prozess. Nutze die Werkzeuge immer wieder, passe sie an deine Situation an und beobachte, wie viel bereits umgesetzt werden konnte. Jeder kleine Schritt bringt mehr Gelassenheit, innere Stärke und Balance in den Alltag. Die Fähigkeiten, Stress zu verstehen, zu regulieren und zu transformieren, liegen nun in deiner Hand, ein Weg, dein Wohlbefinden Schritt für Schritt zu stärken. Körper, Geist und Nervensystem werden die Aufmerksamkeit danken.

Herzlichst Manja Ben Amor

