

Übung: Mach dir deine Gefühle bewusst!

- Welche Gefühle tauchen als Erstes in dir auf und kehren immer wieder, wenn du in Stress gerätst?
- Wenn du dich gerade gut fühlst – welche Gedanken reißen dich aus dem guten Zustand wieder heraus?
- Welche Gedanken lösen Stress in dir aus? Welche Gefühle sind damit verbunden?

Übung: Schreib dir deine Gefühle auf

... und mach dir bewusst, dass dein Körper ggfs. süchtig geworden ist und unbewusst versuchen wird Stress auszulösen. Es ist wichtig diese Gedanken und Gefühle zu reflektieren!

„Wir können allein durch unsere Gedanken Stressreaktionen einschalten, deshalb können allein unsere Gedanken uns krank machen. Wenn wir aber allein durch unsere Gedanken unsere Gefühle und unseren Zustand verändern können, können wir das auch positiv für unser Wohlbefinden nutzen. In der Umkehr können uns also unsere Gedanken auch gesund machen.“

Übung: Beobachte dich in deinem Alltag:

Denkst du immer wieder Gedanken, die dich in ein Gedankenkarusell bringen und negative Gefühle verursachen? Gedanken oder Gefühle, von denen du dir vorgenommen hast, dich nicht mehr mit ihnen zu beschäftigen?

Jedes Mal, wenn du sie bemerkst, mache dir das bewusst. Das ist der 1. Schritt. (Erhebende Gedanken und Gefühle wirken sich positiv auf unser System aus)

Forschungen beweisen, dass es unser Immunsystem extrem stärkt, wenn wir Emotionen wie Dankbarkeit, Wertschätzung, Freude, Freiheit und Liebe empfinden. Solche Emotionen bringen unseren gesamten Körper ins Gleichgewicht, erhöhen unser Energiepotential und unser gesamtes Wohlbefinden.

Übung: Schreib dir hier 10 Dinge auf wofür du dankbar bist

was du an deinem Leben schätzt, vielleicht sogar liebst und was dich glücklich macht

Nimm dir bei jedem Punkt etwas Zeit, um in dein Gefühl hinein zu spüren und es bewusst wahrzunehmen - genieße es.

Jedes Mal, wenn du positive Emotionen hast, überschreibst du damit ein Stück deiner negativen Emotionen, auf die dein Körper bisher konditioniert war.

Du programmierst dich buchstäblich um.

Das BERN-PRINZIP

Stress- management

Tipps



1

Behavior

Verhalten = positiv denken und handeln. Positive Psychologie im Alltag anwenden.
Wofür bin ich heute dankbar?

2

Exercise

Bewegung = ausreichend körperliche Aktivität. Kurze Bewegungspausen einplanen und raus gehen.
Mindestens 30 Minuten täglich bewegen.

3

Relaxation

Regelmäßige Entspannung und innere Einkehr. Mindestens 20 Minuten täglich entspannen.

4

Nutrition

Ernährung = genussreich, vielfältig und gesund ernähren. Achtsam essen.
Supplementieren für volle Speicher.