



STRESSMANAGEMENT FÜR MACHER

DAS STRESS WORKBOOK

#ANTISTRESSTEAM



Hallo!

Gehörst du auch zu den Menschen, die **alles im Leben** wollen? Du möchtest wichtige Themen wie Beruf, Familie und Hobby optimal unter einen Hut bekommen, **ohne Kompromisse** eingehen zu müssen? Du hast **hohe Ansprüche** an dich und andere und möchtest dein **Leben optimal nutzen**? Wir nennen Menschen wie dich **Husky-Typen**: Menschen mit dem „**Desire to Go**“ –wie die hart arbeitenden Schlittenhunde.



Good News: Das ist möglich – wenn du es richtig angehst. Wir unterstützen unsere Teilnehmer dabei, nachhaltig **Leistung zu bringen**, und das **ohne auszubrennen**. Wie das geht? Ganz einfach: Wir setzen in unserer Arbeit auf zwei essenzielle Säulen:

Wissen ist Macht

Nur wenn du die Mechanismen hinter dem Stress, deine eigenen Reaktionen und Gefühle genau kennst, kannst du effektiv mit ihnen umgehen. Viele Übungen in diesem Workbook zielen deshalb darauf ab, dass du dich besser kennenlernst.

Handeln schlägt Wissen

Wenn alle Menschen ihr Leben verändert hätten, nachdem sie einen Ratgeber gelesen haben, würde es deutlich mehr entspannte, schlanke und gesunde Menschen geben. Warum ist das nicht der Fall? Weil oft die Umsetzung fehlt. Deshalb erhältst du am Ende des Workbooks wertvolle Arbeitsblätter, die dich täglich im Alltag begleiten.

Warum dieses Workbook?

Wir sind davon überzeugt, dass langanhaltende **Stressprobleme in individuellen Coachings gelöst** werden können – und der **Erfolg gibt uns recht**. Wir wissen aber auch: **Nicht jeder hat die Möglichkeit**, an einem solchen Coaching teilzunehmen. Aus diesem Grund haben wir dieses **Workbook mit 5 effektiven Übungen** entwickelt, mit denen du **auf eigene Faust** einen riesigen Schritt in Richtung eines entspannteren und gesünderen Lebens machen kannst.

So nutzt du das Workbook optimal

Unsere Empfehlung: Nimm dir einmalig etwa 60-75 Minuten Zeit, um die ersten 4 Techniken des Workbooks durchzugehen. Falls du der Meinung bist, diese Zeit nicht zu haben – nimm sie dir erst recht. Unserer Erfahrung nach profitieren diejenigen am meisten von den Übungen, die im Alltag unter starkem Druck stehen und kaum ein Zeitfenster freischaufeln können.

Für Eilige: Wir wissen: Das Leben ist kein Wunschkonzert. Wenn es dir wirklich nicht möglich ist, die Übungen in Ruhe durchzuführen, dann nutze die Auswertungsblätter des Anti-Stress-Kits auf den letzten Seiten, um deinen Tag, deine Woche und deinen Monat auszuwerten. Allein dadurch werden dir Dinge bewusst werden, die mehr Entspannung in deinen Alltag bringen werden – versprochen.

Und jetzt: **Viel Spaß!**

Lea und Antrea vom Anti-Stress-Team





Übersicht über die Übungen

1 Bestandsaufnahme: Die Anti-Stress-Formel

Stressmanagement ist so viel mehr als Entspannungsübungen! Auch wenn sich viele unserer Kunden eine Wunderpille gegen Stress wünschen: So einfach ist es ganz einfach nicht. Aus diesem Grund betrachten wir Stress ganzheitlich und schauen auf mehrere Lebensbereiche.

Mit Hilfe der Anti-Stress-Formel betrachtest du die Themen Motivation, Organisation, Ernährung, Bewegung, Auszeiten, Umgang mit Gefühlen sowie soziale Beziehungen.

Anleitung: Betrachte die Lebensbereiche und bewerte dich selbst: Wie zufrieden bist du auf einer Skala von 1-100? Werte dein Ergebnis anschließend aus.

Zeitdauer: In 10 Minuten solltest du die Übung gut schaffen.

Schwierigkeit: Einfach

2 Dein Leben, wie du es gern hättest

Nach dem Blick auf die Gegenwart darfst du in die Zukunft schauen und träumen. Menschen können Veränderungen im Leben nachweislich besser umsetzen, wenn ihr Zielbild klar und motivierend ist. Aus diesem Grund führst du die Übung „Das beste Ich“ durch.

Anleitung: In Kurzfassung: Du darfst 10 Minuten deine schönste Zukunft erträumen und anschließend über die Ergebnisse reflektieren. Die genaue Anleitung findest du weiter hinten im Workbook.

Zeitdauer: Plane mindestens 20 Minuten ein – sie lohnen sich!

Schwierigkeit: Mittel

3 Was stresst? Der Stressoren-Test

In dieser Übung kehrst du zurück in die Gegenwart. Vermutlich hast du auf Anhieb eine Antwort parat, was dich unter Stress setzt – aber vielleicht findest du noch mehr heraus? Stressoren sind Reize, die eine Stressreaktion in Gang setzen. Sie können von außen (der wütende Chef) oder aus dir selbst heraus kommen (Versagensängste).

Anleitung: Du bewertest die Häufigkeit und Stärke für eine Reihe von Stressoren und findest so heraus, was am meisten stresst. Auch hier kannst du über das Ergebnis reflektieren.

Zeitdauer: 10-15 Minuten sind ein guter Anhaltspunkt

Schwierigkeit: Mittel





Übersicht über die Übungen

4 Tief analysiert: Gedanken und Gefühle

Mit dieser Übung kannst du so richtig in die Tiefe gehen! Lass dich vom Umfang der Fragen nicht abschrecken – der Aufwand lohnt sich! Du analysierst im Detail unangenehme Situationen und baust dir selbst einen Werkzeugkoffer, um besser damit umzugehen. Diese Übung kannst du für verschiedene Situationen wiederholen.

Anleitung: Wähle eine unangenehme Situation oder Erfahrung und analysiere sie im Detail. Die genaue Anleitung findest du weiter hinten im Workbook.

Zeitdauer: Nimm dir Zeit! Je nach Situation kann die Übung bis zu 30 Minuten dauern.

Schwierigkeit: Knifflig, aber extrem wertvoll

5 Das Anti-Stress-Kit als Dauerbegleiter

Wenn du die ersten vier Übungen absolviert hast, weißt du mehr über dich, den Stress in deinem Leben und deine Wünsche. Das Anti-Stress-Kit enthält drei Arbeitsblätter: Eine Auswertung für einen Tag, eine Woche und einen Monat.

Anleitung: Fülle die Arbeitsblätter täglich, 1x pro Woche bzw. pro Monat aus und bemerke, welche erstaunlichen Effekte sich automatisch einstellen.

Zeitdauer: 5 Minuten pro Tag, die sich lohnen

Schwierigkeit: Einfach





Anti-Stress-Formel

Die persönliche Anti-Stress-Formel von: _____

Datum der Bestandsaufnahme: _____

Betrachte die Bereiche der Anti-Stress-Formel und gib auf einer Skala von 0-100 an, wie zufrieden du mit dem aktuellen Zustand bist.

Wie zufrieden bist du mit deinen **Beziehungen** und deinem Umfeld?

Punkte: _____

Wie zufrieden bist du mit deiner **Motivation**, Veränderungen in deinem Leben anzustoßen?

Punkte: _____

Wie zufrieden bist du mit dem Umgang sowohl mit positiven als auch negativen **Gefühlen**?

Punkte: _____

Wie zufrieden bist du mit deiner persönlichen **Organisation** und Routinen im Alltag?

Punkte: _____

Wie zufrieden bist du mit deinen **Auszeiten** im Alltag? Wie gut schläfst du?

Punkte: _____

Wie zufrieden bist du mit deiner **Ernährung** und wie gut fühlst du dich beim Thema Ernährung informiert?

Punkte: _____



Wie zufrieden bist du mit dem Thema Sport, Fitness und **Bewegung** im Alltag?

Punkte: _____

Welche größten Baustellen erkennst du? Wo fühlst du dich bereits wohl und siehst keinen akuten Handlungsbedarf?





Das beste Ich

Einführung

Diese Übung (The Best Possible Self, BPS) wird verwendet, um die eigene Denkweise zu ändern und Optimismus zu trainieren. In dieser Übung versetzt du dich in eine imaginäre Zukunft, in der sich alles optimal entwickelt hat. Studien haben wiederholt die positiven Effekte dieser Übung gezeigt:

- Die Stimmung und das Wohlbefinden der Teilnehmer wird gesteigert. (King, 2001; Peters et al., 2010; Sheldon & Lyubomirsky, 2006)
- Die Teilnehmer haben eine positivere Erwartungshaltung was zukünftige Ereignisse betrifft. (Peters et al. (2010))

Die Forschung deutete somit auf eine veränderte Denkweise aufgrund des gestiegenen Optimismus und ein gesteigertes Wohlbefinden hin.

Ziele der Übung

Das Ziel dieser Übung ist es, sich das bestmögliche zukünftige Selbst vorzustellen und daraus eine gehörige Portion Optimismus zu schöpfen.

Anleitung

Stelle einen Timer oder eine Stoppuhr auf 10 Minuten ein. Mache dir während dieser Zeit Gedanken über dein bestmögliches Ich. Stell dir dein Leben vor, so wie du es dir immer gewünscht hast. Stell dir vor, du hast dein Bestes gegeben und alles erreicht, was du dir jemals erträumt hast.

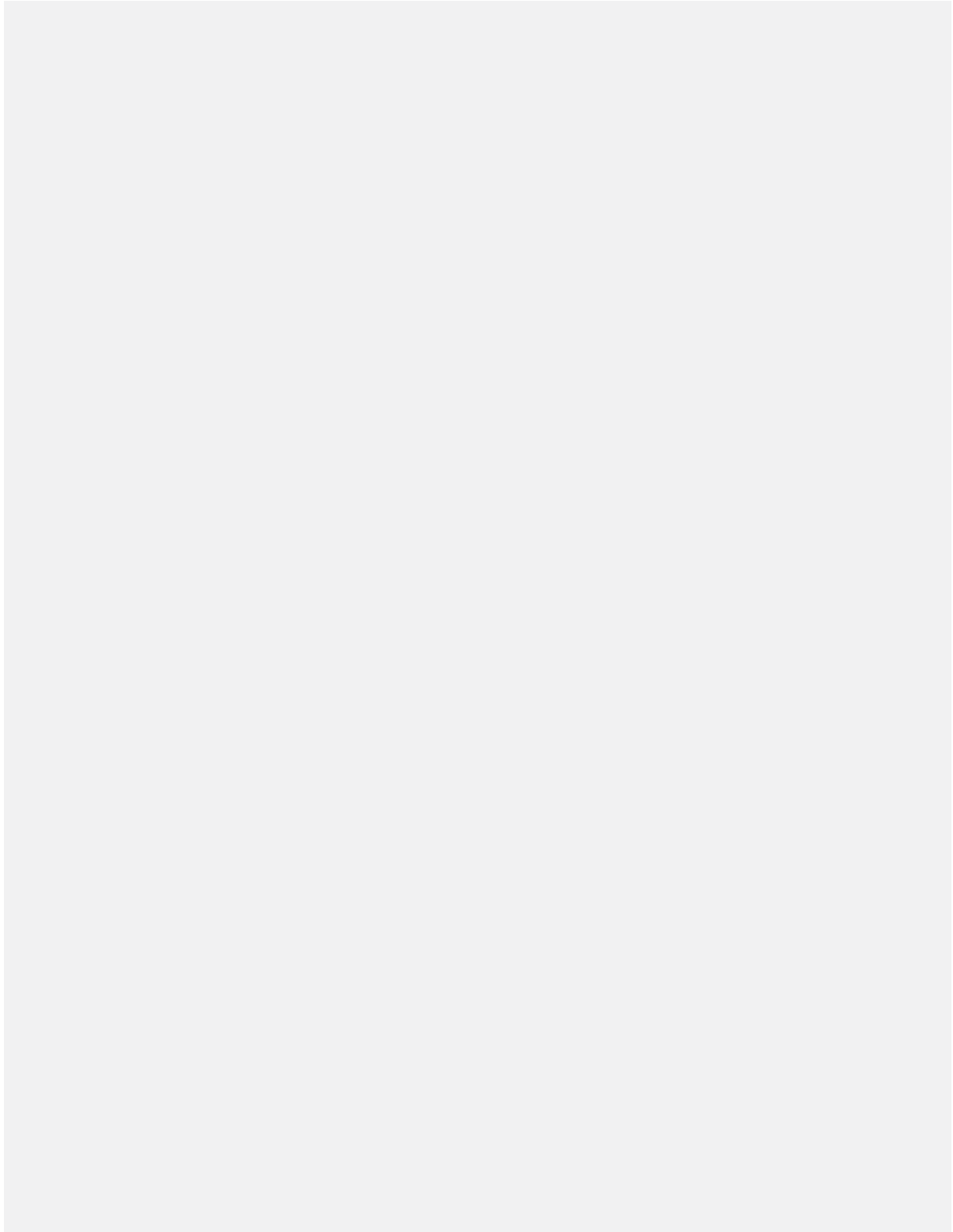
Tipp: Mache dir weder Gedanken über Grammatik noch über Zeichensetzung, konzentriere dich einfach auf das Schreiben, lasse die Gedanken fließen und bringe sie bildlich und ausdrucksstark zu Papier.

Nutze wenn nötig mehrere Blatt Papier für diese Übung, begrenze dich nicht in deinem Träumen. Ein weiterer Tipp: Du kannst dein bestmögliches Ich auch zeichnen!





Das beste Ich





Das beste Ich

Wenn die 10 Minuten abgelaufen sind, reflektiere über die Übung, deine Gedanken und Gefühle.

Welche Auswirkungen hatte diese Übung auf dich?

Wie hat sich die Übung emotional für dich angefühlt?

Was hast du aus dieser Übung gelernt?

Hat dich diese Übung motiviert oder inspiriert? Wenn ja, was wird sich verändern?





Stressoren-Test

Herzlich willkommen zu deinem persönlichen Stressoren-Test! Hier findest du heraus, welche Reize dich besonders unter Stress setzen. Warum? Weil diese Erkenntnisse der erste Schritt für eine Veränderung sind.

Gehe wie folgt vor:

Gib für jeden Stressor an, wie häufig er auftritt und wie stark er stört. Für beide Fragen kannst du jeweils 0-3 Punkte vergeben. Bilde anschließend das Produkt in der letzten Spalte. Die Stressoren mit der höchsten Punktzahl haben den höchsten Einfluss auf dein Stress-Level.

Stressor	Tritt wie oft auf?				Stört wie stark?				Produkt
	Nie 0	Manchmal 1	Häufig 2	Sehr oft 3	Nicht störend 0	Kaum störend 1	Ziemlich störend 2	Stark störend 3	
Termin-/Zeitdruck									
Störungen									
Dienstreisen									
Verantwortung									
Konkurrenzkampf									
Multitasking									
Konflikte am Arbeitsplatz									
Schnelle technische Entwicklung									
Ärger mit Kunden									
Ungerechtfertigte Kritik									
Unterforderung und Langeweile									
Informationsüberflutung									
Umweltbelastungen (Lärm, Schmutz)									





Stressoren-Test

Stressor	Tritt wie oft auf?				Stört wie stark?				Produkt
	Nie	Manchmal	Häufig	Sehr oft	Nicht störend	Kaum störend	Ziemlich störend	Stark störend	
	0	1	2	3	0	1	2	3	
Weg zur oder von der Arbeit									
Haushalt									
Schwierigkeiten mit den Kindern									
Doppelbelastung Familie und Beruf									
Belastungen durch die Verwandtschaft									
Krankheitsfall in der Familie									
Konflikte mit dem Partner									
Hohe laufende Ausgaben / Schulden									
Ständige Erreichbarkeit									
Unzufriedenheit mit dir selbst									
Kontakt mit anderen / Soziale Situationen									
Versagensängste									
Schuldgefühle									
Chronische Krankheiten									
Schlafmangel									





Stressoren-Test

Ermittle das Produkt aus der Häufigkeit und Stärke der Störung. Trage in das folgende Feld ein, welche Stressoren bei dir am stärksten ausgeprägt sind:

Fallen dir weitere Stressoren ein?

Bemerkst du bestimmte Muster? Beispielfragen: Überwiegen innere oder äußere Stressoren? Liegen Stressoren eher im privaten oder beruflichen Umfeld?





Gedanken und Gefühle

Einführung

Dieses Gedanken-/Gefühlsprotokoll besteht aus zehn Schritten. Die ersten sechs Schritte helfen dir dabei, automatisch auftauchende negative Gedanken und unangenehme Gefühle zu erkennen und besser zu verstehen, woher sie kommen. In den folgenden vier Schritten entwickelst du positive Gedanken, die wiederum positive Gefühle hervorrufen.

Denke während der Übung an unangenehme Erfahrungen – etwas, das du dir anders gewünscht hättest. Diese Erfahrungen können aus der Vergangenheit stammen oder aktuell sein. Beginne am besten mit einfachen Situationen und steigere dich später.

Ziele der Übung

Das Ziel dieser Übung ist es, dir darüber bewusst zu werden, dass Gefühle keine Fakten sind, sondern durch deine eigenen Gedanken entstehen. Schritt für Schritt werden negative Denkmuster identifiziert und durch positive Alternativen ersetzt.

Teil 1: Automatische negative Gedanken erkennen

Schritt 1: Beschreibe die Situation

Beschreibe kurz die Situation, die bei dir negative Gefühle ausgelöst hat. Das Aufschreiben hilft dir später dabei, die Situation noch einmal gut nachvollziehen zu können.

Beispiel: „Ich habe einen Fehler im Büro gemacht.“





Gedanken und Gefühle

Schritt 2: Dein erster Gedanke

Welcher Gedanke kam dir zuerst in den Sinn? Wahrscheinlich handelt es sich um einen unbewussten oder automatischen Gedanken, den du schon oft hattest.

Beispiel: „Ich bin ein Versager. Wenn die Leute wüssten, wie ich wirklich bin, würden sie mich nicht mögen.“

Schritt 3: Negative Gedanken und Gefühle

Identifiziere negative Gedanken und unangenehme Gefühle, die auf deinen ersten automatischen Gedanken folgen.

Automatische negative Gedanken (z.B. „Ich bin nicht gut genug“, „Er mag mich nicht“):

Daraus resultierende Gefühle (z.B. Angst, Ärger, Sorge, Trauer, Schuldgefühle):





Gedanken und Gefühle

Schritt 4: Tiefe Überzeugungen

Gibt es einen tiefen Glauben oder eine Angst, die dieses Denken antreibt? Kannst du deine Gedanken auf eine Situation oder eine Person zurückführen? Höre tief in dich hinein!

Beispiel: „Schon meine Mutter hat gesagt, dass ich es niemals zu etwas bringen werde.“

Schritt 5: Hinterfrage deine Gedanken

Betrachte deinen automatischen negativen Gedanken aus Schritt 2. Stelle dir zwei Fragen:

- Stimmt das wirklich? Gibt es Beweise dafür?
- Stimmt das nicht? Was spricht dagegen?

Beispiel:

- Automatischer Gedanke: „Ich bin ein Versager.“
- Beweise dafür: „Ich habe wirklich nicht immer Erfolg. Wenn ich versuche, perfekt zu sein, fühle ich mich überwältigt und bin von mir selbst enttäuscht.“
- Beweise dagegen: „Ich habe durchaus manchmal Erfolg. Ich habe z.B. Komplimente für meine Arbeit erhalten. Meine Freunde halten mich für einen guten, ehrlichen und fürsorglichen Menschen – nicht für einen Versager.“

Stimmt mein Gedanke aus Schritt 2?





Gedanken und Gefühle

Was spricht gegen meinen Gedanken aus Schritt 2?

Schritt 6: Betrachte die Konsequenzen

Was sind sowohl die kurzfristigen als auch die langfristigen Folgen, wenn du weiter auf diese Weise denkst? Betrachte die physischen, psychologischen, beruflichen, emotionalen und spirituellen Konsequenzen.

Beispiel: „Ich schade meinem Selbstwertgefühl. Wenn ich weiterhin so denke, wird sich mein negatives Denken auf meine Beziehungen und möglicherweise auf meine Gesundheit auswirken. Im schlimmsten Fall entwickle ich mich zu einer erschöpften, ängstlichen, wütenden, traurigen, misstrauischen, unsicheren, zweifelnden, ängstlichen, einsamen, und negativen Person in einer Opferrolle.“





Gedanken und Gefühle

Teil 2: Positive Gedanken entwickeln

Schritt 7: Etabliere alternative Denkweisen

Sobald du alle Fakten gesammelt hast, kannst du eine gesündere Denkweise etablieren. Die vorherigen Schritte haben dir geholfen, dein Denken und deine Gefühle besser zu verstehen. Nimm jetzt eine offene Haltung ein und entwickle positive Alternativen für die Gedanken der Schritte 2 und 3.

Beispiel: „Ich muss nicht in allem erfolgreich sein. Vielleicht gelingt mir eine Sache nicht, aber das bedeutet nicht, dass ich bei allem scheitere. Ich möchte dieses negative Denken loswerden. Ich gewinne nichts, wenn ich hart zu mir selbst bin.“

Schritt 8: Positive Überzeugungen und Affirmationen

Erstelle eine Affirmation oder einen Leitsatz, der deine gesünderen Überzeugungen widerspiegelt. Liste alle angenehmen Gefühle auf, die mit diesem Leitsatz verbunden sind. Du solltest voll hinter der Aussage stehen und sie leicht in deinem Kopf wiederholen können.

Beispiel: „Ich bin auf vielen Gebieten erfolgreich“. Mögliche Gefühle: sicher, dynamisch, selbstbewusst, mutig, dankbar, zufrieden, optimistisch, usw.





Gedanken und Gefühle

Schritt 9: Dein Handlungsplan

Was könntest du unternehmen, um dein neues Denken im Alltag zu verankern?

Beispiel: „Ich werde meine Siege feiern und mich auf das Positive konzentrieren. Wenn ich das nächste Mal einen Fehler mache, werde ich mich nicht mehr mit dem Negativen beschäftigen und meine Energie verschwenden. Stattdessen werde ich mich darauf konzentrieren, was ich aus meinem Fehler lernen kann.“

Schritt 10: Verfolge deine Fortschritte

Fühlst du dich etwas besser oder optimistischer? Dies bestätigt den Ansatz, dass deine Stimmung sich ändert, wenn du deine Denkweise anpasst. Je häufiger du das neue Denken umsetzt, desto stärker werden sich deine Gefühle und dein Wohlbefinden allmählich ändern.

Liste Gefühle auf, die du in Zukunft häufiger erleben wirst, z.B. „Ich fühle mich fröhlich, verspielt, entspannt, liebevoll, selbstbewusst, sicher, optimistisch usw.“.





Anti-Stress-Kit: Mein Tag

Datum:

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

Am Morgen

Mein Tagesziel:

Wie möchte ich mich heute fühlen?

Welche Herausforderungen habe ich heute? Wie kann ich sie überwinden?

Herausforderung	So gehe ich sie an:
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Am Abend

Wofür bin ich heute dankbar?

So zufrieden bin ich:



Was tue ich dafür, mich morgen großartig zu fühlen?





Anti-Stress-Kit: Meine Woche

Rückblick

Meine Erfolge: Was lief gut? Was habe ich erledigt? Worauf bin ich stolz?

Erkenntnisse: Was soll zukünftig besser laufen?

Stimmungsbarometer:

	sehr schlecht	super	Kommentar:
Schlaf	←	→	
Ernährung	←	→	
Entspannung	←	→	
Training	←	→	
Stimmung	←	→	
Stress	←	→	
Beziehungen	←	→	
Produktivität	←	→	

Ausblick

Was ist mein Hauptfokus für die nächste Woche?





Anti-Stress-Kit: Mein Monat

Monat:

Meine schönsten Momente:

Das habe ich gelernt:

Meine größten Herausforderungen:

Diese Ziele habe ich erreicht:

Darauf bin ich stolz:

Das werde ich verbessern:





Bevor du gehst!

Wir hoffen, dieses Workbook hat dir **Aha-Momente und spannende Einsichten** in dich, dein Leben und deinen Alltag beschert. Viele Menschen kommen mit solchen einfachen Übungen ihrem Stress auf die Spur und gehen erste Schritte hin zu einem Leben, in dem sie **Stress in Kraft umwandeln**, statt sich von ihm überwältigen zu lassen.

Vielleicht hast du das Gefühl: „**Hey, da geht noch viel mehr!**“? Viele unserer Teilnehmer ticken so: Selbst wenn sie typische Gedanken- und Verhaltensmuster identifiziert haben, können sie diese nicht einfach mit einem Fingerschnips abstellen.

Falls du **den nächsten Schritt gehen** möchtest, dann haben wir einiges für dich auf Lager:

Selbstcoaching-Toolkits im PDF-Format



[Zu den Selbstcoaching-Toolkits »](#)

Online-Kurs: Modernes Stressmanagement



[Zum Online-Kurs »](#)

Du hast Feedback zu diesem Workbook, Anregungen oder weitere Fragen? Dann melde dich bei uns, wir sind gern für dich da.

[Jetzt Nachricht senden](#)

Übrigens: Falls du mehr über das Thema Stress wissen möchtest, findest uns auch auf [YouTube](#) und kannst in unseren [Podcast](#) reinhören.



Lea und Andrea vom Anti-Stress-Team

