

Anti-Stress WORKBOOK

Weniger Stress, mehr Energie – dein
erster Schritt beginnt hier



ANTI-STRESS-
TEAM

Hallo!

Gehörst du auch zu den Menschen, die alles im Leben wollen?

Du willst in deinem Leben **nichts dem Zufall überlassen** – Erfolg im Beruf, Zeit für deine Familie, Raum für deine Hobbys. **Alles unter einen Hut bekommen, ohne ständig Abstriche machen zu müssen.** Du hast hohe Ansprüche an dich selbst und willst dein Leben in vollen Zügen nutzen. Kurz: Du bist ein echter **Husky-Typ** – jemand mit einem unbändigen „**Desire to Go**“, genau wie die kraftvollen Schlittenhunde, die ausdauernd und zielstrebig ihr Team ins Ziel bringen.



Die gute Nachricht: Es ist möglich, alles zu schaffen – ohne den eigenen Akku überzustrapazieren. Der Schlüssel? **Die richtige Strategie.** Und genau dabei helfen wir dir – damit du nachhaltig leistungsfähig bleibst, ohne auszubrennen. Dabei setzen wir auf zwei Säulen:

Wissen ist Macht

Stress ist kein Schicksal – es gibt klare Mechanismen dahinter. Erst wenn du verstehst, was in deinem Kopf und Körper passiert, kannst du bewusst gegensteuern. Die Übungen in diesem Workbook helfen dir, dich selbst besser kennenzulernen. Denn nur wer sich kennt, kann auch gezielt etwas verändern.

Handeln schlägt Wissen

Mal ehrlich: Wenn allein Wissen ausreichen würde, gäbe es nur noch entspannte, gesunde und glückliche Menschen. Doch der entscheidende Punkt ist die Umsetzung. Wissen allein verändert nichts – erst wenn du ins Handeln kommst, passiert echte Veränderung.



Warum dieses Workbook?

Stress gehört für viele Menschen zum Alltag – aber das heißt nicht, dass du dich damit abfinden musst. Es gibt **Strategien, um besser damit umzugehen**, und genau dabei unterstützt dich dieses Workbook.

In unserer Arbeit erleben wir immer wieder, wie Menschen **mit gezielten Methoden** ihre **Stressmuster nachhaltig durchbrechen**. Dieses Wissen möchten wir dir zugänglich machen – kompakt, verständlich und direkt umsetzbar.

Mit **5 effektiven Techniken** kannst du auf eigene Faust einen großen Schritt in Richtung **mehr Gelassenheit und weniger Stress** machen. Egal, ob du gerade erst anfängst, dich mit dem Thema zu beschäftigen, oder bereits viel ausprobiert hast – dieses Workbook liefert dir **praktische Werkzeuge, die wirklich funktionieren**.

So nutzt du das Workbook optimal

Unsere Empfehlung: **Reserviere dir einmalig 60–75 Minuten**, um die ersten vier Techniken durchzugehen. Falls du denkst, dafür keine Zeit zu haben – nimm sie dir erst recht. Erfahrungsgemäß profitieren besonders die Menschen von diesen Übungen, die im Alltag am meisten unter Druck stehen.

Für Eilige: Wir wissen, dass das Leben oft anders läuft als geplant. Falls du die Übungen nicht in Ruhe durchführen kannst, dann nutze zumindest die Worksheets des **Anti-Stress-Kits** auf den letzten Seiten. Damit kannst du über deinen Tag, deine Woche und deinen Monat reflektieren – und wirst garantiert Aha-Momente erleben. Manchmal reicht schon ein kleiner Perspektivwechsel, um mehr Entspannung in deinen Alltag zu bringen.

Und jetzt: **Leg los!**

Lea & Andrea vom Anti-Stress-Team



Die Übungen im Überblick

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 nun einmal nicht. Aus diesem Grund betrachten wir **Stress ganzheitlich** und schauen auf mehrere Lebensbereiche.

Mithilfe 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



Die Übungen im Überblick

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

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



Die Übungen im Überblick

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

Um wirklich nachhaltige Veränderungen zu schaffen, werden in der Anti-Stress-Formel verschiedene Lebensbereiche betrachtet, die alle **eine entscheidende Rolle** spielen. 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 mit negativen **Gefühlen**?

Punkte:

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

Punkte:

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

Punkte:

Wie zufrieden bist du mit deiner **Ernährung** und wie gut fühlst du dich dazu 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 wohl und siehst keinen akuten Handlungsbedarf?



Das beste Ich

Worum geht's?

Diese Übung hilft dir, deine Denkweise zu verändern und **gezielt Optimismus zu trainieren**. Dabei reist du in Gedanken in eine Zukunft, in der sich alles für dich optimal entwickelt hat. Klingt spannend? Ist es auch! Und das Beste – Studien zeigen immer wieder, dass diese Methode wirkt:

- ✓ **Bessere Laune & mehr Wohlbefinden:** Teilnehmer fühlten sich nach der Übung nachweislich besser. (King, 2001; Peters et al., 2010; Sheldon & Lyubomirsky, 2006)
- ✓ **Mehr Zuversicht für die Zukunft:** Die Übung stärkt den Glauben daran, dass sich zukünftige Ereignisse positiv entwickeln. (Peters et al., 2010)

Kurz gesagt: Wer sich regelmäßig sein „Best Possible Self“ ausmalt, verändert nicht nur seine Denkweise, sondern steigert auch langfristig sein Wohlbefinden. Also, warum nicht mal ausprobieren?

So funktioniert's:

- 1 Timer auf **10 Minuten** stellen – los geht's!
- 2 **Tauche ein in deine Zukunft:** Stell dir vor, du hast all deine Ziele erreicht. Dein Leben läuft genau so, wie du es dir immer gewünscht hast. Du hast dein Bestes gegeben – und es hat sich gelohnt!
- 3 **Lass deine Gedanken fließen:** Schreib drauflos, ohne dich um Grammatik oder Zeichensetzung zu kümmern. Je bildhafter und emotionaler, desto besser!
- **Extra-Tipps:** Lass dich nicht von einem einzigen Blatt Papier einschränken – träume groß! Und falls du nicht gern schreibst: Zeichne dein bestmögliches Ich! Bilder können sogar noch kraftvoller sein.
- 4 **Reflektiere:** Wie hat sich das angefühlt? Was hat dich überrascht oder bestätigt? Was nimmst du mit?



Das beste Ich

Wenn die 10 Minuten abgelaufen sind, **reflektiere** über die Übung, deine Gedanken und Gefühle. Diese Fragen helfen dabei, die Übung nicht nur als schöne Vorstellung stehen zu lassen, sondern in konkretes Handeln zu überführen.

Was hat mich beim Schreiben oder Zeichnen am meisten überrascht?

Gab es Aspekte meines „bestmöglichen Ichs“, die ich so nicht erwartet hätte?

Wie habe ich mich während der Übung gefühlt?

War ich motiviert, aufgeregt, inspiriert – oder vielleicht auch skeptisch?

Welche meiner Werte und Prioritäten spiegeln sich in meinem Zukunftsbild wider?

Was ist mir wirklich wichtig im Leben?



Das beste Ich

Welche konkreten Schritte kann ich gehen, um dieser Vision näherzukommen?

Gibt es kleine Veränderungen, die ich direkt umsetzen kann?

Welche Hindernisse könnten mich daran hindern, mein „bestmögliches Ich“ zu erreichen und wie könnte ich damit umgehen?

Was nehme ich aus dieser Übung mit?

Welche Erkenntnisse haben mich besonders inspiriert oder motiviert?



Stressoren-Test

Hier analysierst du, welche **Reize dich besonders unter Stress** setzen.

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.

	Tritt wie oft auf?				Stört wie stark?				Produkt
	Nie	Manchmal	Häufig	Sehr oft	Nicht störend	Kaum störend	Ziemlich störend	Stark störend	
Stressor	0	1	2	3	0	1	2	3	
Termin-/Zeitdruck									
Ständige Störungen									
Dienstreisen									
Verantwortung									
Konkurrenzkampf									
Multitasking									
Konflikte im Job									
Private Konflikte									
Informationsflut									
Ungerechtfertigte Kritik									
Unterforderung									
Lärm, Schmutz									
Weg zum/vom Job									
Haushalt									

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	
Probleme mit den Kindern									
Doppelbelastung Familie/Beruf									
Krankheitsfälle in der Familie									
Finanzielle Sorgen									
Ständige Erreichbarkeit									
Zukunftsängste									
Hohe eigene Ansprüche									
Soziale Situationen									
Versagensängste									
Schuldgefühle									
Schlafmangel									
Chronische Krankheit									



Raum für eigene Stressoren

Stressoren-Test

Ermittle das Produkt aus der Häufigkeit und Stärke der Störung.

Welche Stressoren sind bei dir am stärksten ausgeprägt?

Welche weiteren Stressoren fallen dir ein?

Welche Muster bemerkst du?

Überwiegen innere oder äußere Stressoren? Liegen Stressoren eher im privaten oder beruflichen Umfeld?



Gedanken und Gefühle

Worum geht's?

Diese Übung führt dich in zehn einfachen Schritten durch deine Gedanken und Gefühle. Warum das Ganze? **Weil Gefühle keine Fakten sind** – sie entstehen durch deine Gedanken. Diese Übung hilft dir, negative Denkmuster zu erkennen und bewusst durch positive Alternativen zu ersetzen. Schritt für Schritt zu mehr innerer Gelassenheit!

- ✓ **Die ersten sechs Schritte** helfen dir, **negative Gedanken und unangenehme Gefühle** bewusst wahrzunehmen und zu verstehen, wo sie herkommen.
- ✓ **Die letzten vier Schritte** zeigen dir, wie du **positive Gedanken entwickelst**, die wiederum für bessere Gefühle sorgen.

So funktioniert's:

Denke an eine unangenehme Erfahrung – etwas, das du dir anders gewünscht hättest. Egal ob aus der Vergangenheit oder aus der Gegenwart. Starte mit einfachen Situationen und steigere dich später.

Teil 1: 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, z. B. „Ich bin nicht gut genug“, „Sie 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? Was spricht dagegen?



Gedanken und Gefühle

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 gegen mich selbst bin. Stattdessen geht es mir viel besser, wenn ich nett zu mir 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:

AM MORGEN

Mein Tagesziel:

Wie möchte ich mich heute fühlen?

Worauf werde ich heute besonders achten?

AM ABEND

1

Wie hoch war heute mein Stress-Level?

10



Tiefenentspannt.

Extrem gestresst

1

Wie gut habe ich auf mich geachtet?

10



Gar nicht.

Sehr gut!

Was tue ich dafür, um mich morgen großartig zu fühlen?



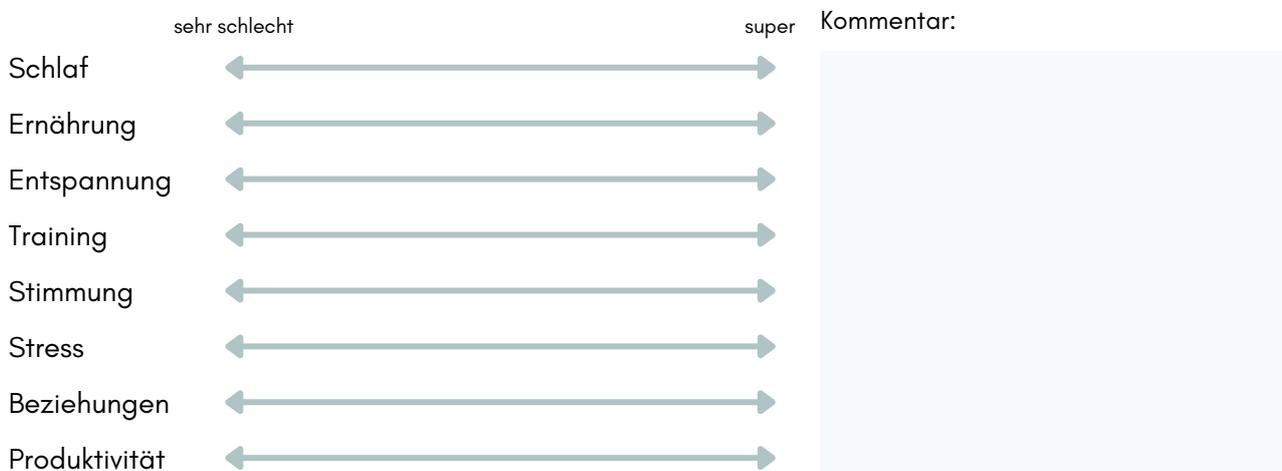
Anti-Stress-Kit: Meine Woche

RÜCKBLICK

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

Erkenntnisse: Was soll zukünftig besser laufen?

STIMMUNGSBAROMETER



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:



Und jetzt? Dein nächster Schritt zu weniger Stress & mehr Energie!

Wir hoffen, dass dir dieses Workbook **einige Aha-Momente** und spannende Einblicke in dich selbst, dein Leben und deinen Alltag gegeben hat. Viele Menschen erkennen durch diese einfachen Übungen ihre Stressmuster und schaffen es, **ihren Stress nicht nur zu reduzieren, sondern in Kraft und Energie umzuwandeln.**

Vielleicht denkst du jetzt: „**Hey, da geht noch mehr!**“ – und genau das ist der Punkt! Viele unserer Teilnehmer spüren, dass sie zwar typische Gedanken- und Verhaltensmuster erkannt haben, diese aber nicht einfach per Fingerschnips loswerden. **Und das ist völlig normal!**

Falls du **den nächsten Schritt gehen möchtest**, um nachhaltige Veränderungen zu schaffen, dann haben wir einiges für dich auf Lager.

Selbstcoaching-Toolkits im PDF-Format



 [Zu den Toolkits »](#)

Das 10-Wochen-Anti-Stress-Programm



 [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

