

DAS GROSSE ANTI-STRESS-ABC

Praktische Impulse für Alltag, Arbeit und Wohlbefinden

1. Achtsam(er) werden, mehr im Hier und Heute leben  2. Aktive Pausen machen  3. Akuten Stress eindämmen  4. Ängste erkennen und bekämpfen  5. Aufräumen, ausmisten, Ordnung im Außen schaffen  6. Atmen lernen  7. Bewegung in den Alltag integrieren  8. Beziehungen/Freundschaften pflegen  9. Big5-Test machen, sich selbst besser verstehen  10. Dankbar(er) sein  11. Digital Detox machen 	12. Effizient arbeiten  13. E-Mail-Flut eindämmen  14. Erwartungs-Management  15. Essen und Trinken  16. Finanziell unabhängig werden  17. Freundlich und tolerant sein  18. Gelassenheitstechniken trainieren  19. Gesprächsregeln beachten  20. Glaubenssätze ermitteln  21. Innere Antreiber ermitteln  22. Konflikte konstruktiv lösen 	23. Lebensziele identifizieren, Lebensmotto + Bucketlist erarbeiten  24. Lernen und weiterbilden  25. Life Balance hinterfragen, Belastungen reduzieren  26. Missverständnisse vermeiden  27. Nein sagen lernen, Prioritäten setzen, Not-To-Do-Liste schreiben  28. Ordnung halten  29. Pausen machen  30. Planung – vor der Welle sein  31. Probleme systematisch lösen  32. Reaktionsmuster identifizieren  33. Schlafen 	34. Selbstfürsorge betreiben  35. Sport machen  36. Stärken ermitteln, positives Selbstbild erlangen  37. Trigger-Detoxing betreiben  38. Veränderungen umsetzen (Vorsätze einhalten)  39. Wahrnehmungsfehler erkennen  40. Werte und Bedürfnisse ermitteln  41. XS-Glück suchen  42. Zeitdiebe einfangen  43. Zeitmanagement-Methoden anwenden  44. Zuversichtlich sein (positiv denken) 
---	--	--	---



Lege deine individuellen Schwerpunkte! ❤️

