

Ein Workbook für mehr Ruhe, Klarheit und innere Balance

Achtsamkeit zur Stressbewältigung



Nimm dir Zeit. Du musst nichts leisten.
Dieses Workbook darf dich begleiten – nicht
antreiben.

Martina Ernst



Willkommen.

Dieses Workbook ist für dich, wenn du dich häufig gestresst, erschöpft oder innerlich unruhig fühlst.

Vielleicht hast du das Gefühl, ständig funktionieren zu müssen.

Vielleicht kreisen deine Gedanken pausenlos.

Hier darfst du langsamer werden.

Achtsamkeit bedeutet nicht, dass Stress sofort verschwindet.

Sie hilft dir jedoch, anders mit ihm umzugehen, sanfter, bewusster und mit mehr Selbstfürsorge.

Du brauchst keine Vorkenntnisse.

Alles, was du brauchst, ist die Bereitschaft, dir selbst ein wenig Aufmerksamkeit zu schenken.

Was ist Stress?

Stress entsteht, wenn dein Körper glaubt, in Gefahr zu sein.

Auch wenn keine echte Bedrohung vorhanden ist, reagiert dein Nervensystem oft so, als müsstest du kämpfen oder fliehen.

Typische Stressreaktionen sind:

- innere Unruhe
- Anspannung im Körper
- schnelle Atmung
- Gedankenkreisen
- Erschöpfung

Stress ist keine Schwäche.

Er ist eine natürliche Reaktion, doch wenn er dauerhaft anhält, braucht dein System Entlastung.

Achtsamkeit hilft dir, dein Nervensystem zu beruhigen.

Was bedeutet Achtsamkeit?

Achtsamkeit bedeutet:

bewusst wahrnehmen, was gerade da ist
ohne zu bewerten
ohne etwas verändern zu müssen

Du beobachtest:

deinen Atem
deinen Körper
deine Gedanken
deine Gefühle

Nicht, um sie zu kontrollieren,
sondern um ihnen mit Freundlichkeit zu begegnen.

Je öfter du innehältst, desto eher erkennt dein Körper:
Ich bin gerade sicher.



So nutzt du dieses Workbook

Bearbeite maximal 1–2 Seiten pro Tag

Du musst nichts perfekt machen.

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Wenn etwas Widerstand auslöst, darfst du pausieren.

Dieses Workbook ist kein To-do.

Es ist ein Raum zum Durchatmen.

Erste Pause: Ankommen

Bevor du weitermachst, halte kurz inne.



Lege eine Hand auf deinen Bauch.
Eine Hand auf dein Herz.
Atme langsam durch die Nase ein.
Atme durch den Mund aus.

Wiederhole dies dreimal.

Spüre:

den Kontakt deiner Handinnenflächen,
das heben und senken deines Brust und Bauchraums,
die Bewegung deines Atems.
Mehr musst du gerade nicht tun.



MINI-ÜBUNG: 1-MINUTE- ACHTSAMKEIT AM TAG

Anleitung:

Halte kurz inne.

Atme einmal bewusst ein und aus.

Frage dich still:

Was höre ich gerade?

Was spüre ich im Körper?

Wie geht es mir jetzt?

Eine Minute genügt, um dein
Nervensystem zu unterbrechen.

Reflexion: Dein aktueller Stress

Nimm dir Zeit und beantworte ehrlich:



Wann fühle ich mich am meisten gestresst?
Welche Situationen überfordern mich häufig?
Wie reagiert mein Körper auf Stress?
Schreibe hier:



STRESS IM KÖRPER WAHRNEHMEN

Stress zeigt sich oft körperlich, bevor wir ihn bewusst bemerken.

Typische Bereiche sind:

Nacken & Schultern

Kiefer

Brust

Bauch

Rücken

Heute geht es nicht darum,
etwas zu verändern.

Nur wahrzunehmen.

Körperwahrnehmungsübung

Setze oder lege dich bequem hin.
Schließe, wenn du magst deine Augen.
Lenke deine Aufmerksamkeit langsam,
zu deinen Füßen
zu deinen Beinen
zum Bauch zur Brust
zu Schultern und Nacken

Frage dich bei jedem Bereich:

Wie fühlt es sich hier gerade an?

Atme dorthin.

Wenn du nichts spürst,
ist auch das in Ordnung.

WARUM GEDANKEN STRESS VERSTÄRKEN

Nicht nur äußere Situationen erzeugen Stress – oft sind es unsere Gedanken darüber.

Ein Gedanke wie
„Ich schaffe das nicht“
kann im Körper dieselbe Stressreaktion
auslösen wie eine reale Gefahr.



Gedanken

Gedanken wirken schnell, automatisch und meist unbemerkt. Achtsamkeit kann dir helfen, einen Schritt Abstand zu gewinnen.



GEDANKEN SIND KEINE TATSACHEN

Gedanken erscheinen oft sehr überzeugend.

Doch:

Nicht jeder Gedanke ist wahr

Nicht jeder Gedanke ist hilfreich

Nicht jeder Gedanke verdient Aufmerksamkeit

Du kannst lernen, Gedanken zu beobachten,
ohne ihnen sofort zu glauben.

Das schafft inneren Raum.

Typische Stressgedanken

Viele Menschen kennen diese inneren Sätze:

- „Ich muss funktionieren.“
- „Ich darf keine Fehler machen.“
- „Es ist nie genug.“
- „Andere schaffen das besser.“
- „Ich darf keine Pause machen.“
- „Ich kann das nicht.“
- „Ich bin nicht gut genug.“
- „Ich muss das perfekt machen.“
- „Ich darf keine Schwäche zeigen.“
- „Das wächst mir alles über den Kopf.“

Diese Gedanken entstehen oft aus alten Erfahrungen
und nicht aus der aktuellen Realität.