

MINI - GUIDE BEI STRESS

FREEBIE



ISABEL SITZLER
PERSONAL COACHING

HERZLICH WILLKOMMEN DU WUNDERVOLLE SEELE!

DAUERHAFTER STRESS, ANSPANNUNG UND STÄNDIGE ERREICHBARKEIT FÜHREN ZU ÜBERFORDERUNG UND ÜBER LÄNGERE ZEIT ZU KÖRPERLICHER UND PSYCHISCHER INSTABILITÄT.

EIN AUSGEGLICHENES VEGETATIVES NERVENSYSTEM SCHAFFT DIE GRUNDLAGE FÜR KÖRPERLICHE GESUNDHEIT, EMOTIONALE STABILITÄT UND GEISTIGE KLARHEIT – ESSENZIELL FÜR NACHHALTIGE VERÄNDERUNG. NUR IN EINEM ZUSTAND INNERER BALANCE KANN DER MENSCH LERNEN, WACHSEN UND NEUE GEWOHNHEITEN FEST VERANKERN.



ISABEL SITZLER
PERSONAL COACHING

WARUM DAS VEGETATIVE NERVENSYSTEM SO ENTSCHEIDEND IST

- CHRONISCHER STRESS STÖRT DAS GLEICHGEWICHT UND BLOCKIERT.
- EIN RUHIGES NERVENSYSTEM FÖRDERT OFFENHEIT UND LERNFÄHIGKEIT.
- EIN AUSGEGLICHER ZUSTAND VERBESSERT SCHLAF, VERDAUUNG, IMMUNSYSTEM – ALLES WICHTIGE VORAUSSETZUNGEN FÜR LANGFRISTIGE VERÄNDERUNG.
- WER SICH SICHER UND RUHIG FÜHLT, KANN BESSER MIT HERAUSFORDERUNGEN UMGEHEN UND NEUE GEWOHNHEITEN ETABLIEREN.
- DAS GEHIRN LERNT BESSER, WENN ES NICHT IM ÜBERLEBENSMODUS IST. VERÄNDERUNG BRAUCHT EIN UMFELD INNERER SICHERHEIT.

ISABEL SITZLER
PERSONAL COACHING

WEGE ZU EINEM AUSGEGLICHENEN NERVENSYSTEM

- ATEMÜBUNGEN (Z.B. VERLÄNGERTES AUSATMEN, BOX BREATHING)
- BEWEGUNG (SPAZIERGÄNGE, YOGA, TANZEN)
- NATURKONTAKT (WALD, WASSER, FRISCHE LUFT)
- SOZIALE VERBINDUNG (SICH GESEHEN UND GEHÖRT FÜHLEN)
- BEWUSSTE PAUSEN (DIGITAL DETOX, MEDITATION, NICHTSTUN)



ISABEL SITZLER
PERSONAL COACHING

BREATHWORK ALS WERKZEUG FÜR ENTSPANNUNG

BREATHWORK IST EIN KRAFTVOLLES WERKZEUG, UM DAS VEGETATIVE NERVENSYSTEM ZU BERUHIGEN UND INNERE BALANCE ZU FÖRDERN.

DURCH GEZIELTE ATEMTECHNIKEN WIRD DER PARASYMPATHIKUS AKTIVIERT – JENER TEIL DES NERVENSYSTEMS, DER FÜR ENTSPANNUNG, REGENERATION UND EMOTIONALE STABILITÄT SORGT. REGELMÄSSIGE BREATHWORK-SESSIONS KÖNNEN STRESS ABBAUEN, DIE HERZFREQUENZ SENKEN UND DAS GEFÜHL VON SICHERHEIT UND GELASSENHEIT STÄRKEN.

IN MEINER ARBEIT NUTZE ICH BREATHWORK, UM MENSCHEN DABEI ZU UNTERSTÜTZEN, IN EINEN ZUSTAND INNERER RUHE ZU KOMMEN

– DIE IDEALE BASIS FÜR NACHHALTIGE VERÄNDERUNG UND PERSÖNLICHES WACHSTUM.



SELBSTREFLEXION, UM DEINE STRESSAUSLÖSER, – MUSTER UND –SYMPTOME ZU ERKENNEN:

Meine Stressauslöser:

- Was sind typische Situationen, in denen ich mich gestresst fühle?
-

- Welche Menschen, Orte oder Aufgaben lösen bei mir inneren Druck aus?
-

Meine Stressmuster:

- Wie gehe ich typischerweise mit Stress um – Rückzug, Aktionismus, Kontrolle, Ablenkung?
-
- Wie beeinflusst mein innerer Antreiber (z. B. „Sei perfekt“, „Mach es allen recht“) mein Stressverhalten?
-

ISABEL SITZLER
PERSONAL COACHING

SELBSTREFLEXION, UM DEINE STRESSAUSLÖSER, – MUSTER UND –SYMPTOME ZU ERKENNEN:

Meine Stresssymptome:

- Wie wirkt sich Stress auf meine Konzentration, Kreativität oder Entscheidungsfähigkeit aus?
-

- Wenn ich im Stress bin, dann...
fühle ich mich...
-

mache ich (nicht)...

reagiert mein Körper, indem...

ISABEL SITZLER
PERSONAL COACHING