

Dein Workbook zu

deinem Videokurs

**(Lern-)Stress runter -
jetzt!**

Modul 4

Runterschalten statt durchdrehen

Eure gemeinsame Stress-Notbremse für den Alltag

Modul 4

Runterschalten statt durchdrehen

Eure gemeinsame Stress-Notbremse für den Alltag

1. Rückblick
2. Darf ich vorstellen? Eure Stress-Notbremse
3. 10- Minuten Gedankenreise
4. Hinweise zum Transfer in den Alltag

Gedanken-Reise für dich

Runterschalten statt durchdrehen - dein Hebel für starke Nerven

Wann hilft die Übung?

- akut bei Überforderung, Wut, Verzweiflung, Angst oder Stress, Prüfungsangst oder Reizüberflutung
- präventiv, z.B. als Ritual vor dem Einschlafen
- Diese Technik ist kein Zaubertrick, aber sie kann helfen, den ersten Schritt raus aus der Überforderung zu machen - zurück zu mehr Ruhe, Sicherheit und Handlungsfähigkeit.

Warum hilft die Übung?

- Selbstberuhigung und Selbstwirksamkeit: Du bist der Emotion nicht ausgeliefert, sondern übernimmst ganz bewusst die Kontrolle.
- Das innere Bild (und ggf. eine passende Körperbewegung) wirkt auf das limbische System und hilft dem Gehirn und dem Nervensystem beim Herunterschalten.

Stress runter - jetzt!

Hier ist dein Hebel für starke Nerven

