

Leben in Balance – Erfolg muss nicht stressig sein!

Was, wenn ich dir sage, tue mehr, wenn du gestresst bist? Dann hältst du mich wahrscheinlich für verrückt. In unserer leistungsorientierten und schnelllebigen Welt wollen wir erfolgreich unsere Ziele erreichen und sehnen uns gleichzeitig nach Entlastung. Das Problem ist nur, dass das Gegenteil von Erschöpfung nicht Entspannung ist, sondern Erfüllung. Anstatt nach Feierabend auf der Couch zu liegen, tue mehr von dem, was dich glücklich macht und wofür du brennst.

Das Gegenteil von Erschöpfung ist Erfüllung

Leider wissen wir oft gar nicht mehr, was das eigentlich ist, was uns Glück und Erfüllung bringt, so gefangen sind wir im Hamsterrad der Anforderungen des Alltags. Genau hier kann Achtsamkeit Abhilfe schaffen. Achtsamkeit sorgt dafür, dass wir die Ruhe und Klarheit erschaffen, die wir brauchen um Zugang zu unseren eigenen Bedürfnissen zu erlangen.

Was stresst uns eigentlich?

Stress ist ein unvermeidlicher Teil unseres Lebens. Studien haben her-

ausgefunden, dass uns Stress vor allem dann krank macht, wenn wir ihn als negativ und belastend bewerten. Unsere Wahrnehmung spielt also eine große Rolle für unser Wohlergehen. Ein achtbares Stress-Management-Training zielt nicht nur auf schnelle Entlastung bei akutem Stress ab, sondern sorgt für einen langfristig positiveren und gelasseneren Umgang mit Stress.

Ein achtsames Stress-Management-Training durchläuft 6 Schritte

- 1. Klarheit schaffen:** Was sind deine Stressoren? Wie entsteht Stress? Wie gehst du mit Stress um?
- 2. Raus aus dem Autopilot:** Klärung, welche Rolle deine Wahrnehmung für dein Stresserleben spielt und wie du mit Hilfe verschiedener Achtsamkeitstechniken weg von automatischen Denk- und Verhaltensmustern hin zu selbstbestimmtem Handeln kommst.
- 3. Mindset transformieren:** Hinterfragen deiner stressauslösenden Denk- und Verhaltensmuster und entwickeln eines Stress-Balance-Mindset, das auf Selbstbestimmung, Gelassenheit und Lebensfreude ausgerichtet ist.



Isabelle Mall

4. Ressourcen aktivieren: Herausfinden, was du brauchst um ein entspanntes und erfolgreiches Leben zu führen. Du erkennst, was dir im Inneren sowie im Äußeren Kraft gibt.

5. Krisen & Konflikte meistern: Gemäß dem Zitat von Jon Kabat-Zinn „You can't stop the waves, but you can learn to surf.“ Vermittlung von Achtsamkeitstechniken, wie du mit unerwarteten Herausforderungen umgehen kannst und dabei ganz entspannt bleibst.

6. Achtsam bleiben: Entwicklung von Strategien für einen gelungenen und nachhaltigen Transfer des im Training Erlernten in den Alltag.

Es liegt in deiner Hand, aktiv ein Leben in Balance zu gestalten. Erfolg muss nicht stressig sein!

INFO

Isabelle Mall
Stress-Management &
Self-Empowerment
kontakt@isabellemall.de
www.isabellemall.de