3 Tipps

zum positiven Umgang mit Stress

SOFORTHILFE & LANGFRISTIG

Peter Weisel
Deine Bedienungsanleitung für
Stress und Burnout-Prävention

Swipe

Tipp #1

SOFORTHILFE
4-7-8-Atmung

Diese Atemtechnik wirkt schnell beruhigend auf dein Nervensystem.

– 4 Sekunden einatmen
– 7 Sekunden Luft anhalten
– 8 Sekunden langsam ausatmen

Wirkung: Aktiviert den **Parasympathikus** und senkt akuten Stress sofort.

Peter Weisel
Deine Bedienungsanleitung für
Stress und Burnout-Prävention

Swipe

Tipp #2

MITTELFRISTIG
Reiz-Reduktion im Alltag

Reduziere gezielt sensorische Reize: weniger Multitasking, Push-Nachrichten ausschalten, bewusste Pausen ohne Handy.

Wirkung: Entlastet das **Nervensystem** dauerhaft und macht dich wieder aufnahmefähiger für echte Erholung.

Tipp #3

LANGFRISTIG
Stressmuster verstehen

Oft wirken Antreiber wie „Sei perfekt“ oder “Beeil dich” im Hintergrund.

Kostenloser Selbst-Test: Welcher innere Druck treibt dich?
Erkenne deine Muster – und verwandle sie in Stärke:
👉 https://shorturl.at/mhwjq

Wirkung: Dir werden Trigger bewusst und du stärkst deine Resilienz.

Peter Weisel
Deine Bedienungsanleitung für
Stress und Burnout-Prävention

Resilienz ist kein Talent, sondern ein Werkzeugkasten – und du kannst lernen, die richtigen Werkzeuge für dich zu nutzen.

WAR ES HILFREICH?