

MEIN WORKBOOK

Fahrplan zur Stressbewältigung

In 5 Schritten deine Stresskompetenz stärken





Komm in die Veränderung,
aus Liebe zu dir!





Entdecke deine
Schöpferkraft!

*Finde eine gute Balance zwischen deinen
verschiedenen Anteilen!*

Wir heißen dich herzlich Willkommen!



Mit dem folgenden Mini-Workbook laden wir dich ein, dass wir uns gemeinsam mit dem Thema Stress einmal eingehend beschäftigen.

Du schaust mit uns dein eigenes Erleben von Stress an. Aber auch wenn du derzeit keinen Stress in deinem Leben wahrnimmst, mag unser Workbook für dich interessant sein, denn:

Vorsorgen ist besser als heilen.

Dabei soll es vor allem darum gehen, deine Stresskompetenz und deine Strategien zu einer nachhaltigen Stressbewältigung zu erweitern. Dies ist auf mehreren Ebenen wichtig – auf deiner körperlichen, auf deiner seelischen und auf deiner sozialen Ebene.

Letztlich bist du für dein Leben verantwortlich. Du hast einen großen Anteil daran, dein Leben zu kreieren. Wir können dich ein Stück darin begleiten, in diese Richtung zu gehen.

Unser Workbook richtet sich vor allem an Eltern und werdende Eltern mit ihren täglichen Herausforderungen in der Gestaltung ihres Alltags als Eltern und als Paar.

Aber auch alle anderen Menschen sind herzlich eingeladen, sich mit uns das eigene Erleben von Stress anzuschauen.

Denn die Lebenszufriedenheit aller Menschen liegt uns am Herzen.

Voraussetzung ist dafür, dass du die Verantwortung für dein Leben annehmen magst.

Wir finden es großartig, wenn du dich für diesen Weg entscheidest.



Von Herzen ^(S)
Nicole und Marcus

LOS GEHT'S

1

Stress – Was ist das eigentlich?

Wir laden dich auf dieser ersten Seite des Mini-Workbooks zum Thema Stresskompetenz und Stressbewältigung zunächst ein, für dich eine Definition von Stress aufzuschreiben. Denn erst einmal ist es sinnvoll zu schauen, was du bereits an Wissen und Kompetenzen mitbringst. Du wirst sehen, dass da einiges ist, was du bereits in dir hast.

Nimm dir diese wichtige Zeit! Sei es dir wert!

Also: Was heißt Stress für dich? Wie definierst du Stress?

Wie schön, dass du dir die Zeit für diese ersten Überlegungen genommen hast. Im Weiteren geht es darum, Stresssituationen und deine Reaktionen auf diese wahrzunehmen, einzuordnen, anzunehmen und gegebenenfalls zu verändern.

„Vorsorgen ist besser als heilen“

Dauerhafter Stress gilt als ein ernst zu nehmender Risikofaktor für eine Vielzahl an Erkrankungen. Ein sehr sehr hoher Anteil gesundheitlicher Beschwerden sind Schätzungen zufolge stressbedingt. In der Literatur finden sich Angaben diesbezüglich von bis zu 90 Prozent.

Stressreaktionen können in deinem körperlichen und geistigen System durch diverse Umstände ausgelöst werden.

Neben den weithin bekannten Bereichen wie Arbeitswelt, Familienleben, Großstadtleben und zwischenmenschlichen Konflikten können Stressreaktionen in deinem Körper auch durch eine Ernährung ausgelöst werden, die unzureichend ist oder die deinen Körper übermäßig belastet.



Gesundheitliche Auswirkungen von dauerhaftem Stress

- ☐ Gehirn – eingeschränkte kognitive Leistungsfähigkeit und eingeschränkte Gedächtnisfunktion, Depression, Hirninfarkt
- ☐ Sinnesorgane – erhöhter Augeninnerdruck, Ohrgeräusche (Tinnitus), Hörsturz
- ☐ Herz-Kreislauf – dauerhafter hoher Blutdruck ohne erkennbare Ursachen, koronare Herzerkrankung, Herzinfarkt, Arteriosklerose (Verkalkung)
- ☐ Muskulatur – Kopfschmerzen, Rückenschmerzen
- ☐ Verdauungsorgane – Hemmung der Verdauungsfähigkeit, Magen-Darm-Geschwüre
- ☐ Stoffwechsel – erhöhter Blutzuckerspiegel, erhöhter Cholesterinspiegel
- ☐ Immunsystem – verminderte Immunkompetenz gegenüber Einflüssen von Außen (Infektionskrankheiten) und Innen (Entstehung von Tumoren), übersteigerte Reaktion des Körpers gegenüber Einflüssen von Außen (Allergien) und Innen (Autoimmunerkrankungen)
- ☐ Schmerz – verringerte Schmerztoleranz, erhöhtes Erleben von Schmerz
- ☐ Sexualität – verminderte Durchblutung der Genitalien, Hemmung der Libido, Störungen der Samenreifung, Zyklusstörungen

Die aufgeführten Erkrankungen können durch dauerhaften Stress ausgelöst werden. Gleichzeitig bedeutet es nicht, dass die jeweiligen Erkrankungen ausschließlich auf dauerhaften Stress zurückzuführen sind. Neben der in diesem Workbook angeregten wichtigen Selbstfürsorge empfehlen wir, in jedem Fall einen medizinischen Rat einzuholen, um andere Ursachen abzuklären.

Deine wichtigen Fragen an dich selbst

Wo spüre ich Stress in meinem Körper?

Welche körperlichen Symptome nehme ich wahr?

Welche körperlichen Symptome wurden durch deine
Ärzt:innen bereits untersucht?

„Stress ist die Würze des Lebens“

Diese Worte gehen auf Hans Selye zurück. In der Literatur gilt er als „Vater der Stressforschung“. Hans Selye entwickelte als Mediziner, Biochemiker und Hormonforscher die Grundlagen der Lehre vom Stress und vom allgemeinen Anpassungssyndrom, auch Selye-Syndrom genannt. Das allgemeine Anpassungssyndrom erklärt das Reaktionsmuster des Körpers auf anhaltenden Stress. Wie du bereits weißt, kann Stress ursächlich für diverse Erkrankungen sein oder deren Verlauf ungünstig beeinflussen.

Stress ist jedoch nicht per se und in jedem Fall als negativ zu bewerten. Daher regen wir für eine Entwicklung eigener Stresskompetenz die Unterscheidung von sogenanntem **Eustress und Distress** an. Der bereits angesprochene anhaltende und damit gesundheitsgefährdende Stress wird als Distress bezeichnet.

Stress kann jedoch auch motivierend und leistungssteigernd sein. In diesem Fall sprechen wir von Eustress.

Um sich dein Stresserleben tiefer anzuschauen, kannst du folgende Aussagen für dich vervollständigen. Dabei zerlegst du den Stress in äußere Stressoren, individuelle Stressverstärker und körperliche Stressreaktionen. Diese Zerlegung kannst du mit jedem Bereich in deinem derzeitigen Leben vornehmen, in welchem du dir deinen Stress anschauen magst.



- ☐ Individuelle Stressverstärker:
Ich setze mich selbst unter Druck, indem ...
- ☐ Körperliche Stressreaktionen:
Wenn ich im Stress bin, dann ...
- ☐ Äußere Stressoren:
Ich gerate in Stress, wenn ...

Deine wichtige Frage an dich selbst

Wo in meinem Leben nehme ich Stress wahr?

Da du nun die Unterscheidung zwischen Eustress (motivierend, leistungssteigernd) und Distress (gesundheitsgefährdend) kennengelernt hast, kannst du den von dir empfundenen Stress noch einmal anders einordnen.

In diesen Bereichen meines derzeitigen Lebens ordne ich den von mir empfundenen Stress als positiven Eustress ein:

In diesen Bereichen meines derzeitigen Lebens ordne ich den von mir empfundenen Stress als gesundheitsgefährdenden Distress ein:

Du setzt dich ganz wunderbar mit deinem Stresserleben auseinander. Dass du dir deine Situation so bewusst machst, beweist, dass du selbstwirksam bist. Und so kannst du auch deinen Stress ändern, wenn du es willst. Das macht dich zu einem Schöpfer bzw. einer Schöpferin deines Lebens.
Weiter so!

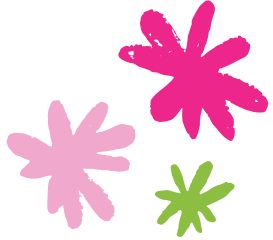
Von der Absichtsbildung zur Veränderung

In welchen Bereichen meines derzeitigen Lebens möchte ich Veränderungen schaffen, um gesundheitsgefährdenden Stress zu reduzieren?

Schaue dabei auch gerne in Bereiche, in die du bisher nicht in erster Linie schauen mochtest. Die von uns gemachten Vorschläge für Lebensbereiche sind Anregungen, wo du hinschauen kannst. Es heißt nicht, dass diese Bereiche für dich relevant sein müssen. Gleichzeitig mag es für dich Bereiche geben, die wir noch nicht genannt haben.

Helfen kann dir dabei auch das Verständnis, dass du in deinem Leben verschiedene Rollen innehast. In verschiedenen Bereichen deines Lebens übst du dementsprechend unterschiedliche Rollen aus.





Zunächst schreibst du deine Absichten zur Veränderung nur auf. Das Aufschreiben heißt nicht, dass du auch gleich in die Veränderung gehst oder gehen musst. Bedenke, dass sich bei deinen Veränderungen auch Veränderungen für die Menschen ergeben können, die in den jeweiligen Bereichen eine Rolle spielen. Wir raten dir, bevor du in die Veränderung gehen magst, zu überlegen, wie du jene Menschen mitnehmen kannst. Hilfreich kann es sein, erst einmal nur deinen Wunsch gegenüber diesen Menschen zu kommunizieren. Geh ins Gespräch!

Bereich Berufsleben / Job

Bereich Familienleben
und Elternschaft

Bereich Liebesleben und
Partnerschaft

Bereich weitere Familie und
Verwandtschaft

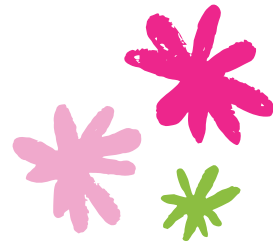
Bereich Freunde und
Freundschaft

Bereich Wohnung und
Wohnumfeld

Bereich Haushalt

Bereich Freizeit und Hobby

Bereich Gesundheit, Fitness,
körperliches Wohlempfinden



Bereich Ernährung

Bereich Konsumverhalten

ZU GUTER LETZT



5

Stressbewältigung durch Veränderung

Wenn du dich zu Veränderungen entschieden hast, geht es im nächsten Schritt darum, diese nachhaltig umzusetzen.

Mitunter braucht es hier auch Zeit und Durchhaltevermögen, um Veränderungen zu manifestieren. Durchhaltevermögen braucht es vor allem dann, wenn alte, dich hemmende Muster in deinem Leben durch neue, gewinnbringende Muster ersetzt werden dürfen. Sei fein mit dir, wenn es dir einmal nicht gelingen mag oder du einmal wieder in alte Muster gerutscht bist.

Aber: Sei es dir wert, dranzubleiben! Und nehme deinen roten Faden wieder auf oder mache dich voller Neugierde auf die Suche nach neuen Wegen, um gesundheitsgefährdenden Stress abzubauen bzw. um vorzubeugen, denn wie du weißt „Vorsorgen ist besser als heilen“. Dranzubleiben bedeutet Selbstliebe. **Also: Sei es dir wert!**

Wir geben dir abschließend gerne ein paar Anregungen, auf welchen Ebenen du Veränderungen angehen kannst.

Veränderung im Außen

☐ Suche das Gespräch mit den dich umgebenden Menschen!

☐ Organisiere und verändere Strukturen in deiner Umgebung!

Veränderungen auf mentaler Ebene

☐ Gehe in die Mindset-Arbeit!

☐ Verändere deine Einstellungen zu den Dingen um dich herum!

Veränderungen durch bewusstes Leben

☐ Entspannen und Loslassen (Progressive Relaxation, Autogenes Training, Meditationen)

☐ Erholen (Gesund schlafen, Erholbarer Urlaub, Auszeiten, Bewegung)

☐ Genussstraining (Bewusste Wahrnehmung mit deinen Sinnen, Angenehmes Erleben im Alltag)

☐ Achtsamkeitstraining (Entschleunigungen im Alltag, Sammlung und Zentrierung der Aufmerksamkeit, Fokussierung, Journaling)



3



„Wenn das alles nichts hilft“

Wenn du trotz deiner bewussten Wahrnehmung zum Stress und der Veränderungen merkst, dass du Symptome hast und aus einem bestimmten Zustand nicht herauskommst, dann nimm das ernst.

Manche Menschen haben bereits unzählige Dinge ausprobiert und kommen nicht in eine nachhaltige Verbesserung ihres gesundheitlichen Zustands. Sie machen einen Kurs nach dem anderen wie Yoga, Meditationen oder anderes, was auch kurzfristig Linderung verschafft, aber dennoch kommt es in bestimmten Situationen wieder zu Anspannung und es fühlt sich nach Kampf an. Manche erstarren regelrecht und kommen nicht ins Tun, obwohl sie wissen, was noch getan werden kann. Andere wiederum versinken in Ablenkungen und flüchten zu Streaming-Anbietern für Filme und Serien. Hier sind Kampf, Flucht, Starre präsent.

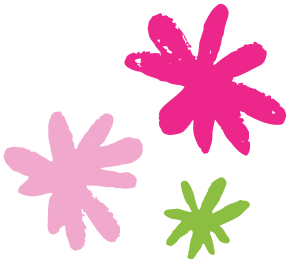
Dein Nervensystem ist womöglich dysreguliert. Und das kann auf ein Trauma hindeuten. In unserem weiterführenden Coaching kannst du dich diesbezüglich auseinandersetzen, in die Veränderung kommen und endlich Frieden finden.

Mögliche Anzeichen für Trauma sind ...

- ☐ Schlafstörungen
- ☐ Depression
- ☐ starke Stimmungsschwankungen
- ☐ Panikattacken
- ☐ Dissoziationen
- ☐ starke innere Unruhe
- ☐ Unfähigkeit zu entspannen
- ☐ Entscheidungsschwierigkeiten
- ☐ eingeschränkte Körperwahrnehmung
- ☐ Verlust der Libido
- ☐ eingeschränkte Gefühlsfähigkeit
- ☐ fehlende Lebensfreude
- ☐ Beziehungsprobleme
- ☐ Mobbingprobleme
- ☐ keine Freude empfinden
- ☐ kein Gefühl von Dankbarkeit
- ☐ Prokrastination / Aufschieben von anstehenden Aufgaben
- ☐ keine Nähe zu geliebten Menschen empfinden

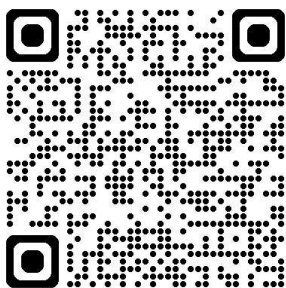
Weitere mögliche Anzeichen für Trauma sind ...

- ☐ Nein sagen fällt schwer
- ☐ Angst vor der Reaktion anderer
- ☐ für sich einstehen und Grenzen setzen macht Angst
- ☐ körperliche Symptome (keine Ursache) / psychosomatisch
- ☐ Colitis Ulcerosa
- ☐ Zöliakie
- ☐ Schilddrüsenprobleme
- ☐ Rückenschmerzen
- ☐ Chronisches Fatigue-Syndrom
- ☐ Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- ☐ Allergien
- ☐ wenn Therapien nicht helfen
- ☐ Hochsensibilität
- ☐ keine Grenzen setzen
- ☐ People Pleasing
- ☐ psychische Beschwerden wie Sucht, Burnout, Phobien und Ängste



Die genannten möglichen Anzeichen für Trauma stellen eine Auswahl dar. Eventuell beobachtest du an dir andere Anzeichen. Trauma ist sehr individuell und auch der Grad ist unterschiedlich. Trauma wird inzwischen recht inflationär gebraucht. Deswegen ist unsere Arbeit eine traumasensible Begleitung.

Eine traumasensible Begleitung liegt uns am Herzen. Wenn du dich intensiver mit dem Thema Trauma und Verarbeitung von Trauma beschäftigen möchtest, dann hüpf einfach in unseren Pre-Kurs. Dort erhältst du eine Einführung zu den Themen Traumabearbeitung, Stressreduktion und Angstbewältigung. Du kannst damit deine Selbstwirksamkeit auf ein ungeahntes Level bringen!



*Du hast Lust auf den
Pre-Kurs?*

Dein Invest für den Pre-Kurs sind
150 €.

Schreib uns eine DM mti Pre-Kurs.



Mein Fazit

nachdem ich das Mini-Workbook
für mich durchgearbeitet habe

Und hier kommt noch ein Tipp von Herzen:

*Feiere sowohl deine großen
als auch deine kleinen Erfolge!*



Three stylized flowers in pink, purple, and blue.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly textured appearance and is set against a dark background.

ÜBER UNS

Wir wollen mit unseren Professionen als Elternpaar für andere Eltern von Anfang an da sein.

Wir beide arbeiten seit vielen Jahren mit Menschen in unterschiedlich herausfordernden Lebensphasen zusammen – Nicole als Sozialarbeiterin im Öffentlichen Dienst, Marcus im Bereich Familientherapie und Familienhilfe bei einem freien Träger. Beide lieben wir unsere Arbeiten mit Menschen.

Als Eltern haben wir zwei vollkommen unterschiedliche Geburten erleben dürfen, die jeweils anders verliefen als geplant. Beide Erfahrungen konnten wir dankbar annehmen.

Wir geben hier einen Einblick in unsere weiteren Qualifikationen:

Nicole

- Diplom Sozialpädagogin / Sozialarbeiterin
- Mentaltrainerin
- Hypnosecoach
- Mediatorin
- Suchtberaterin
- Verfahrensbeistand
- Motivierende Gesprächsführung
- MFA Neurologie, Psychiatrie, Psychotherapie

Marcus

- Kommunikationswissenschaft / Erziehungswissenschaft (M.A.)
- Systemischer Interaktionsberater
- Hypnosecoach
- Mediator
- Entspannungstherapeut / Entspannungspädagoge
- Kursleiter für Stressmanagement
- Kursleiter für Autogenes Training
- Motivierende Gesprächsführung





Danke!

Es ist großartig, dass du dich auf den Weg gemacht hast, Schöpfer:in deines Lebens zu werden. Du bist großartig! Danke, dass du dir die Zeit für dich genommen hast. Wir hoffen, es hat dir durchaus Freude bereitet, dich zu reflektieren. Solltest du Veränderung wünschen, so gehe in die Umsetzung!

Wir freuen uns zudem sehr darüber, wenn du uns ein Feedback zukommen lässt.

Solltest du noch Fragen haben oder eine Begleitung durch uns wünschen, wende dich gern an uns und sichere dir dein kostenfreies Erstgespräch. Wir sind für dich da und gehen gern den Weg mit dir und euch als Eltern!



Du hast Lust auf mehr?

Schaue gern auf die Angebotsseite unserer Homepage. Dort findest du z.B. unser Reflektionsjournal, um deinem Stress im Alltag selbstwirksam entgegenzuwirken.

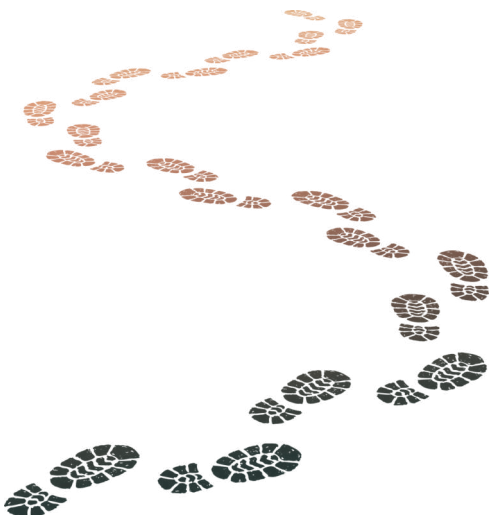
BUCHE JETZT UNTER:
[SCHÖPFUNGSGEISTER.DE/ANGEBOTE](https://www.schoepfungsgeister.de/angebote)



kontakt@schoepfungsgeister.de



[schoepfungsgeister](https://www.instagram.com/schoepfungsgeister)



HINWEIS

**Copyright © Nicole Laugsch und Marcus Laugsch GbR
– Alle Rechte sind vorbehalten**

Das Workbook dient der eigenen Nutzung.
Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, sind den Autor:innen des Workbooks vorbehalten.

Kein Teil des Workbooks darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung der Autor:innen reproduziert werden.

Wir bedanken uns für deine Rücksichtnahme.

Weitere Informationen findest du auch auf unserer Homepage:

<https://schöpfungsgeister.de>





IMPRESSUM



Nicole Laugsch und Marcus Laugsch GbR
bei Dissens – Pädagogik und Kunst im Kontext gGmbH
Marzahner Promenade 28
12679 Berlin

2. Auflage, 2025.