



Sofort-Hilfe in akutem Stress

*Warum du aus der Stress-Spirale
nicht rauskommst und wie du das
mit 1 Minute täglich ändern kannst*



Ein Quick-Win-Guide von
Julia Birreck

WWW.JULIABIRRECK.COM

Willkommen



Hand aufs Herz!

Du weißt genau, was dir guttut und landest trotzdem immer wieder im Stress-Strudel?

Damit bist du nicht allein! Oft wird ein entscheidender Faktor übersehen, den ich dir hier gerne zeigen möchte.

Mit den folgenden 2 Schritten und 1 Minute pro Tag schaffst du dir eine Routine, mit der du sofort aus akutem Stress aussteigen kannst.

Denn Dauerstress ist ein erlernter Zustand - und den kannst du jederzeit wieder verlernen.

Du hast es verdient, dein Leben zu genießen.

Deine Julia

Im Stress ist dein Körper auf Überlebensmodus geschaltet.

Früher brauchten wir Stress, um vor dem Säbelzahn tiger zu fliehen. Heute sind unsere Stressoren weniger lebensbedrohlich, aber unser Gehirn reagiert noch immer gleich.



Dein Körper fährt alles hoch, was du zum Kämpfen oder Fliehen brauchst und alles runter, was dich „langsamer“ macht. Dazu gehören auch Teile im Gehirn, die für logisches Denken, Planen, Reflektieren oder Erinnern zuständig sind.



Im Stressmodus setzt dein Gehirn auf das, was es schon kennt. Lieber eine alte, sichere Strategie als etwas Neues, egal, ob sie langfristig hilfreich ist oder nicht. Genau deshalb verfallen wir in die immer gleichen Muster.



Die gute Nachricht: Du kannst dein Gehirn umtrainieren, und das geht einfacher, als du denkst.

Dafür braucht es nur 2 Schritte.

①

Die *richtige* Methode wählen

②

das Training



Die *richtige* Methode wählen

Als Erstes müssen wir unserem Gehirn signalisieren: "Es ist alles okay, wir sind nicht in Gefahr!"

Das geht am schnellsten über den Körper, z.B. über die Atmung oder Muskelentspannung.

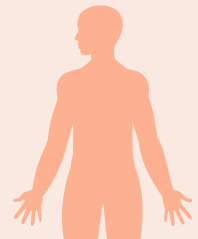
Methode 1:

Atme kurz ein und laaaaaaange aus. Wiederhole das 5 Mal.



Methode 2:

Scanne deinen Körper in Gedanken von oben nach unten ab, entlarve Muskelanspannungen und löse diese bewusst.



Tipp

Typische Anspannungen sind gerunzelte Augenbrauen, angespannter Kiefer, aufeinander gepresste Zähne, hochgezogene Schultern, angespannte Hände, eingezogener Bauch.

Probiere aus, was am besten zu dir passt oder kombiniere mehrere Methoden. Wichtig ist nur, dass du als Erstes deinen Körper reguliert.

2

das Training

Sag dir mehrmals am Tag laut oder im Kopf das Wort „Stress!“ und mache direkt im Anschluss die 5 Atemzüge und die Muskelentspannungen aus Schritt 1.



Damit trainierst du in ruhigen Momenten die Routine damit dein Gehirn im Stressmoment leicht darauf zugreifen kann.

Du wirst sehen, je häufiger du übst, desto schneller wird daraus ein Automatismus.

Tipp

Setze dir kleine Erinnerungen. Klebe z.B. ein Post-It mit den Worten „Stress=Atmen+Muskeln“ neben deine Zahnbürste, an den Laptop und an die Wohnungstür.

*Viel Spaß
beim Üben!*





**Super, mit diesem Notfall-Tool hast du jetzt
eine schnelle Hilfe im akuten Stress.**



**Für tiefergehende, nachhaltige
Veränderungen und ein Leben mit
mehr Ruhe und Leichtigkeit begleite
ich dich gerne 1:1.**

**Schreib mir gerne per WhatsApp für
eine erste kostenlose
Coachingeinheit.**

**Du musst nicht alles alleine schaffen.
Es darf auch mal einfach sein.**



+43 6606257324

**Folge mir auch
gerne auf Instagram für
regelmäßige Impulse.**

