

WAS STRESST
MICH? WAS GIBT
MIR KRAFT?
workbook



INHALT

MODULE 1

1. Was stresst mich?

MODULE 2

1. Was gibt mir Kraft?

MODULE 3

1. Atemübung gegen Stress

M O D U L E

Herzlich
Willkommen,
wundervolle Frau





Hallo!

Ich freue mich sehr, dass du dir diesen kleinen Moment für dich nimmst. Dieses Workbook ist dein erster Schritt, um bewusster mit deinem Energiehaushalt umzugehen. Es hilft dir, Stressmuster zu erkennen – und zeigt dir, wie du schnell wieder in deine Kraft kommen kannst.

Lass uns loslegen – liebevoll, achtsam und mit ganz viel Raum für DICH.

Jenny Kitter

www.gluecksfrauen.de
info@gluecksfrauen.de

Reflexionsübung: Was stresst mich?

Was raubt mir Energie?

- Was stresst mich im Alltag am meisten?
- Welche Situationen, Menschen oder Gedanken laugen mich aus?
- Wo merke ich körperlich, dass mich etwas belastet?

Mini-Coaching-Tipp:

„Stress ist nicht gleich Stress – fang an, ihn zu beobachten wie eine Forscherin.“

PLATZ FÜR GEDANKEN

Reflexionsübung: Was gibt mir Kraft und Energie?

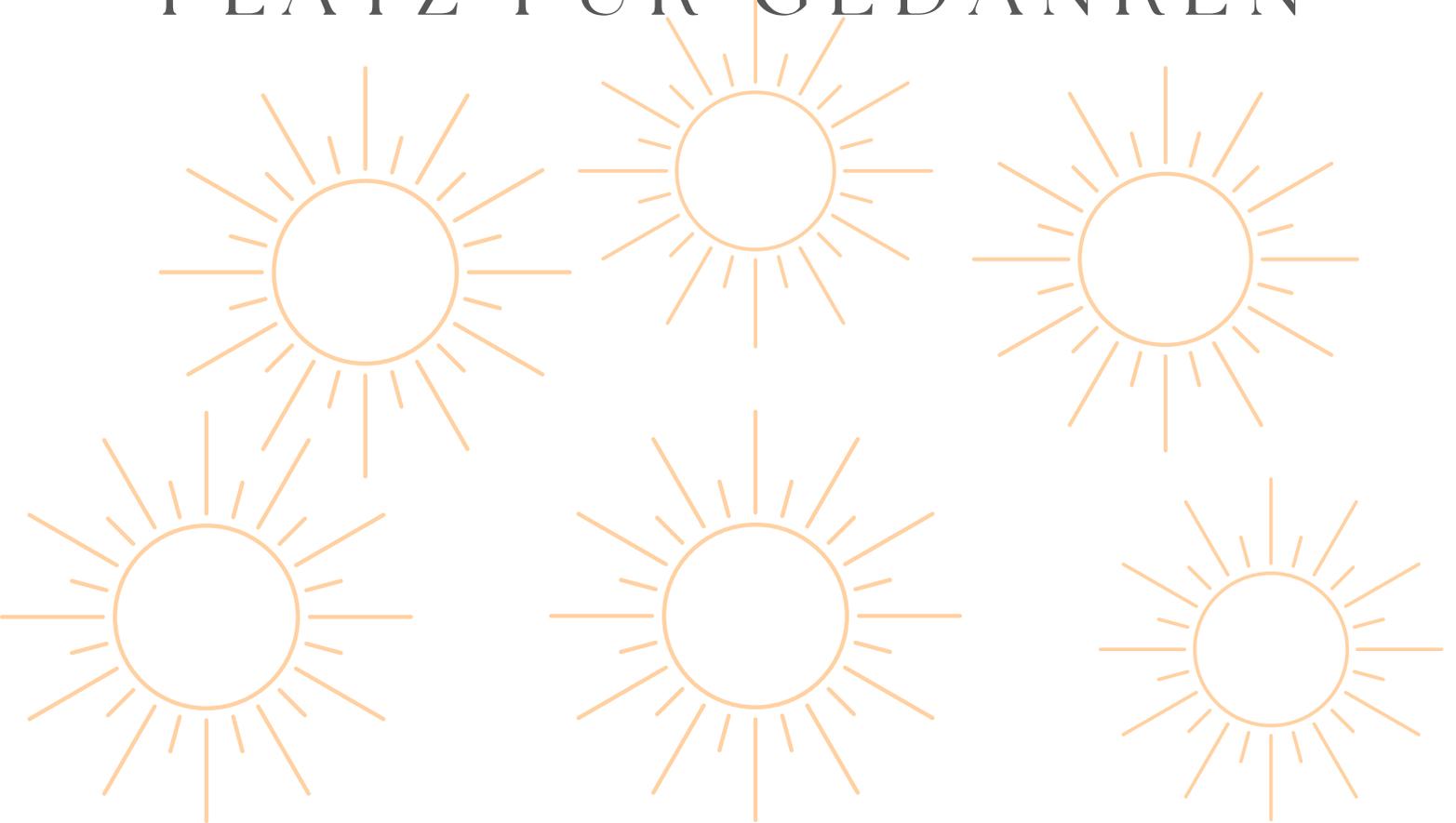
Was nährt mich wirklich?

- Was gibt mir ein gutes Gefühl?
- In welchen Momenten vergesse ich die Zeit und bin ganz bei mir?
- Welche kleinen Dinge im Alltag füllen meinen inneren Akku?

Mini-Coaching-Tipp:

„Manchmal sind es die kleinsten Dinge, die die größte Wirkung haben.“

PLATZ FÜR GEDANKEN



Soforthilfe: Atemübung gegen Stress

Dein Ruhe-Anker: Die 4-7-8-Atemtechnik

ANLEITUNG

- Setz dich aufrecht hin, die Füße auf dem Boden.
- Atme 4 Sekunden lang tief durch die Nase ein.
- Halte den Atem 7 Sekunden lang an.
- Atme 8 Sekunden lang langsam durch den Mund aus.
- 🔄 Wiederhole das Ganze 4 Mal.

Wirkung:

Diese Technik hilft, das Nervensystem zu beruhigen und sofort Stress abzubauen.

🧑‍🦰 ♀ Tipp: Nutze diese Übung morgens, in stressigen Situationen oder vor dem Einschlafen.



„Du kannst nicht aus einer
leeren Tasse schenken.
Sorge zuerst für dich – und
du wirst aus Fülle geben.“

– Unbekannt

Danke!

Schön, dass du dir Zeit für dich genommen hast!

Du hast einen wertvollen Schritt gemacht – hin zu mehr Bewusstsein, Balance und Selbstfürsorge. Wenn du tiefer in das Thema einsteigen möchtest und dir Begleitung auf deinem Weg wünschst, lade ich dich herzlich ein:

👉 kostenloses Erstgespräch für ein 1:1 (online oder im wunderschönen Norden von Berlin), online Frauenkreis, Powerful woman Workshop`s oder Yoga



Kontakt:

 www.gluecksfrauen.de

info@gluecksfrauen.de

 Folge mir auf Instagram:
[jenny.kittler.coaching](https://www.instagram.com/jenny.kittler.coaching)

