

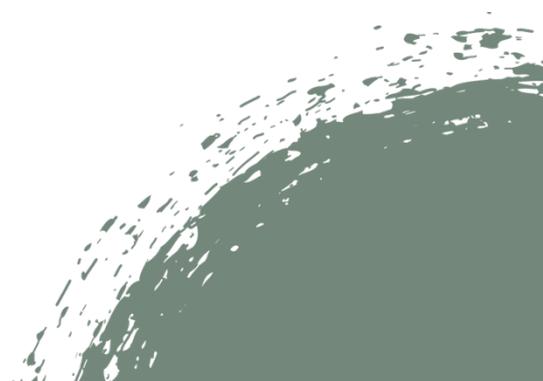


Achtsam durch den Alltag:
Anzeichen für Stress erkennen

Achtsam durch den Alltag: Anzeichen für Stress erkennen

Die folgenden Punkte können Anzeichen für Überforderung sein. Welche davon hast Du wie stark in der letzten Woche an Dir feststellen können? Notiere die zutreffende Punktzahl je Hinweis in der Spalte „Punkte“.

	stark	leicht	kaum/ gar nicht	Punkte
Hinweise im Verhalten				
Gereiztheit	2	1	0	
Kurze Zündschnur	2	1	0	
Zähne knirschen / nervöses Verhalten	2	1	0	
Schnelles Sprechen	2	1	0	
Vermehrter Kaffee-Konsum	2	1	0	
Vermehrt Süßigkeiten Essen	2	1	0	
Unregelmäßiges Essen / Überessen	2	1	0	
Hibbelig sein	2	1	0	
Weniger Freunde treffen	2	1	0	
Vermehrtes Sorgenmachen und Grübeln	2	1	0	
Weniger Bewegung und Sport	2	1	0	
Emotionale Hinweise				
Konzentrationsstörungen	2	1	0	
Angstgefühle	2	1	0	
Unzufriedenheit	2	1	0	
Innere Unruhe	2	1	0	
Gereiztheit	2	1	0	
Nervosität	2	1	0	
Hoffnungslosigkeit	2	1	0	
Panik	2	1	0	
Wut	2	1	0	
Verzweiflung	2	1	0	
Hilflosigkeit	2	1	0	



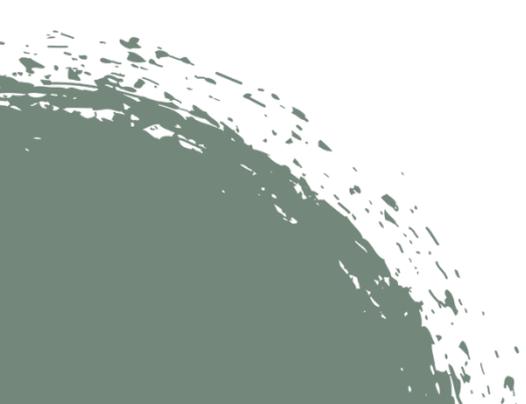
	stark	leicht	kaum/ gar nicht	Punkte
Körperliche Hinweise				
Panikattacken	2	1	0	
Tinnitus	2	1	0	
Vermehrte Erkältungen	2	1	0	
Bluthochdruck	2	1	0	
Rückenschmerzen	2	1	0	
Kopfschmerzen	2	1	0	
Bauchschmerzen	2	1	0	
Magen-Darm-Probleme	2	1	0	
Appetitlosigkeit	2	1	0	
Muskel-Verkrampfungen	2	1	0	
Schwindel	2	1	0	
Erschöpfung	2	1	0	
Herpes	2	1	0	
Herzklopfen oder -rasen	2	1	0	
Schweißausbrüche	2	1	0	
Hitzewallungen	2	1	0	
Beklemmungsgefühl in Brust und Hals	2	1	0	
Einschlaf- und/oder Durchschlafprobleme	2	1	0	
Konzentrationsstörungen	2	1	0	
Gesamtpunktzahl				

Geschafft!

Du hast dir einen Moment der Reflektion gegönnt: Zeit, die du dir geschenkt hast – dafür darfst du dir selbst dankbar sein!

Nun addiere deine Punkte zusammen und finde heraus, wie dein aktuelles Stresslevel ausfällt.

Die Auswertung findest du auf der folgenden Seite.



Auswertung

0 - 10 Punkte:

Du besitzt einen gesunden Umgang mit Stress und die Fähigkeit, Herausforderungen im Alltag mit Gelassenheit zu begegnen. Auch wenn du derzeit gut aufgestellt bist, können kleine Anpassungen in deiner Lebensweise dazu beitragen, langfristige Resilienz zu fördern. Integriere regelmäßige Kraftquellen in deinen Alltag (z.B. Meditationen, Tagebuch führen oder einfach dein Lieblingsgetränk in Ruhe genießen).

11 - 20 Punkte:

Mittelmäßiges Stresslevel: Kettenreaktionen von körperlichen und seelischen Stressreaktionen finden bei dir bereits statt. Um diese Reaktionen in Schach zu halten, wäre es ratsam für dich, möglichst bald damit beginnen, deine Kompetenzen zur Stressbewältigung zu erweitern. Je intensiver du dich jetzt mit deinen Stressoren auseinandersetzt, umso leichter wird es dir in Zukunft fallen, leicht und gelassen dein (Mama-)Leben zu genießen.

21 und mehr Punkte:

Dies deutet darauf hin, dass du derzeit einem erheblichen Maß an Belastung ausgesetzt bist. Deine Gelassenheit, innere Ruhe und Leistungsfähigkeit sind bereits massiv eingeschränkt. Es ist wichtig, sofort Maßnahmen zu ergreifen, um deine Stressbewältigung zu verbessern.

Uns liegt es sehr am Herzen, dass dieses Ergebnis (egal welche Punktzahl) dich nicht noch mehr unter Druck setzt. Ganz im Gegenteil! Diese Auswertung soll als Anstoß für positive Veränderungen dienen.

Mit THE FOUNDATION stehen wir für dich bereit, um dich auf diesem Weg zu unterstützen. Und das in der **Kinderwunsch-, Schwangerschaft und Mama-Edition**.

The Foundation

Der Online Kurs

Programminhalt

"THE FOUNDATION" ist mehr als nur ein Kurs – er ist dein persönlicher Begleiter auf dem Weg zu einer ausgeglichenen und starken emotionalen Basis.

In diesem umfassenden Online-Kurs hat Jill (Psychologin und Traumatherapeutin i.A. mit Schwerpunkt Kinderwunsch, Schwanger-&Mutterschaft), bewährte und evidenzbasierte Methoden zusammengefasst, um nicht nur Stress zu bewältigen, sondern auch eine tiefe Verbindung zu sich selbst aufzubauen.

Deine emotionale Gesundheit ist mindestens genauso wichtig, wie deine körperliche Gesundheit - und "THE FOUNDATION" bietet dir einen strukturierten Weg, um sie zu stärken und auszubauen.

Evidenz
basiert

Mit Methoden der Tiefenpsychologie, Kognitionspsychologie, NLP, Achtsamkeitspraktiken, systemisches Coaching und Somatic Experience

Alltags-
tauglich

20 Minuten täglich reichen schon aus! Nach oben hin ist aber natürlich alles offen. Wir freuen uns über jede Minute, die du dir selbst schenkst!

flexibel

Wir begleiten dich ein Jahr lang mit unbegrenztem Zugriff auf die Kursinhalte. Du bist herzlich eingeladen, immer mal wieder vorbeizuschauen

Die Zeit, die du investierst, wird sich in einem ausgeglichenen und erfüllten Leben für dich und dein Baby auszahlen. Jetzt ist der perfekte Moment, um den nächsten Schritt zu gehen. Investiere jetzt in dich selbst und lege den Grundstein für deine mentale Gesundheit!

Wir freuen uns darauf, dich auf dieser Reise zu begleiten.

Am Ende von THE FOUNDATION wirst du ...

01

... Klarheit darüber haben, wer du bist.

Der Unterschied, der zählt, liegt in einem bewusste Umgang. Wenn du wirklich verstehst, dass du nicht aus deinen Gefühlen bestehst, wirst du gelassener mit allen Emotionen umgehen können.

02

... praktische Fähigkeiten und Werkzeuge besitzen, um dein Mindset in die Hand zu nehmen.

Wir setzen die Segel und brechen mit Opfermentalität, dem Verlangen nach Anerkennung und dem Versuch, dich von deinen Gefühlen abzulenken. Aufgaben werden leichter, da du den Grundstein für ein müheloses Leben gelegt hast.

03

... die Sicherheit eines stabilen Leitfadens genießen - weit über die 8 Wochen hinaus!

Ein umsetzbarer Plan gibt dir Klarheit und begleitet dich auf deinem Weg zu der Frau zu werden, die du wirklich sein möchtest. Deine Reise ist jetzt schon leichter geworden und mit jedem Schritt blickst du gelassener auf dein Leben.

04

... wissen, wie du mit deinem Mindset die Energie und Stimmung erschaffst, die du in deinem Körper und deiner Familie erleben möchtest.

Du wirst die Werkzeuge besitzen, um bewusst Einfluss auf deine Energie und die Atmosphäre in deinem Zuhause zu nehmen.

Verleihe deinem Leben Tiefe und Stabilität mit "THE FOUNDATION". Entdecke, wie du klare Perspektiven schaffst, praktische Fähigkeiten für ein starkes Mindset entwickelst und langfristige Sicherheit gewinnst. Investiere in dich selbst - jetzt ist der perfekte Zeitpunkt!

Klicke hier für mehr Infos!

Oder scanne den QR-Code

