



Der ultimative  
**Aktionsplan**  
für ein stressfreies  
Leben!

- ✓ sofort anwendbar
- ✓ alltagserprobt
- ✓ hilft sekundenschnell

**Impressum:**

URsinn

Sonja & Arne Kessel

[support@stresslesacademy.de](mailto:support@stresslesacademy.de)

Hallo,

**die** größte Herausforderung **im Alltag ist, der Spagat zwischen Beruf, Beziehung und Familie.** Es geht darum, wie du dauerhaft und nachhaltig den alltäglichen Anforderungen gewachsen bleibst, ohne dabei gestresst zu sein.

Wenn das nach einem erstrebenswerten Ziel für dich klingt, dann ist dieser Aktionsplan genau das richtige für dich.

Wenn du diesen Aktionsplan richtig umsetzt, wirst du merken wie schnell dein Stress-Level sinkt.

**Stell dir einmal vor,** du kannst auf Knopfdruck entspannen! Jetzt!

Du bist völlig ruhig, gelassen und entspannt. Nichts bringt dich mehr aus deiner Ruhe!

**Wie würde sich das auf deinen Arbeitsalltag auswirken?**

**Was hätte das für einen Einfluss auf deine Beziehung?**

**Wie würde sich euer Familienleben verändern?**

**UND wie würdest du dich fühlen?**

Nun, genau diese Realität wollen wir in deinem Leben sehen und wir engagieren uns dafür, dir die genaue Wegbeschreibung an die Hand zu geben, sowie Werkzeuge und Tools, so dass dieses Szenario für dich so bald wie möglich Realität wird.

Dieser kurze Aktionsplan, ist ein erster Schritt dazu.



Entspannte Grüße und bis bald!

*Sonja & Arne Kessel*

Mentaltrainer

## Die häufigsten Fehler!

---

Bevor wir mit dem Aktionsplan anfangen, möchten wir gerne noch auf die häufigsten Fehler im Umgang mit Stress hinweisen.

**Du bist gestresst, weil ständig etwas zu tun ist** und irgendwie nie alles erledigt ist?

Du bist gestresst, weil du keine Auszeiten für dich hast?

Und wenn der Tag zu Ende geht, einfach mal auf die Couch und vor den Fernseher entspannen? Einfach nix denken und vielleicht noch ein Glas Wein dazu, weil es beruhigt?

Oder doch lieber nochmal zum Sport und alles geben, den Körper richtig auspowern um den Kopf wieder frei zu bekommen?

Mach einer möchte nur noch schlafen um wieder Kraft zu tanken.

Aber vielleicht hast du all dies schon ausprobiert und keine nachhaltigen Erfolge damit erzielt. Das liegt daran, dass die meisten nicht wissen, wie es richtig geht.

Der Fernseher überlastet deinen gestressten Körper nur noch mehr, genauso wie Alkohol, zusätzlich betäubt dieser dich.

Wer denkt, dass „Hochleistungssport“ das richtige Mittel der Wahl ist, um den Körper und Geist wieder in die Entspannung zu führen liegt leider auch daneben. Da die Anstrengung im Sport nur zusätzliche Stresshormone produziert.

Und wer am Wochenende immer wieder lange schläft, bringt seinen Biorhythmus langfristig aus dem Gleichgewicht.

Sicherlich ist ausreichende und moderate Bewegung an der frischen Luft sehr gut um Stress zu reduzieren. Auch ausreichend Schlaf ist sehr wichtig. Aber das muss ausgeglichen und nicht radikal erfolgen.

Aber wo liegt nun die Antwort auf die Frage nach innerer Ruhe, Gelassenheit und Entspannung? Wie kannst du es auf Knopfdruck schaffen, völlig ruhig gelassen und entspannt zu sein?

All das ist keine Frage der richtige Ablenkung, sondern deiner mentalen Stärke!

Was bedeutet das?

**ALLES beginnt mit deinen Gedanken!** Egal wie du dich gerade fühlst, ob fröhlich, glücklich oder genervt und gestresst, jedem dieser Gefühle geht IMMER erst ein Gedanke voraus. Also, beeinflusse die Art, wie und was du denkst und du beeinflusst, wie du dich fühlst und ob du gestresst oder entspannt bist!

Du denkst, das kannst du nicht? **Doch, das kann jeder!**

Wir sagen dir wie und mit den richtigen Übungen und etwas Ausdauer, gelingt dir das bald auf Knopfdruck!

# 1. Gedanken

---

Stress entsteht durch die Art wie und was du denkst. Der größte Stressauslöser in unserem Leben sind negative Gedanken!

Kennst du das?

Du hast Angst Aufgaben nicht bewältigen zu können oder du befürchtest etwas Schlimmes? Die negativen Gedanken hören nicht auf sich in deinem Kopf zu drehen und dadurch wird die Belastung immer größer und größer.

Diese kreisenden Gedanken lenken den ganzen Tag dein Denken und versetzen dich immer mehr unter Stress. Schnelles Einschlafen oder Durchschlafen ist nicht mehr möglich. Dadurch fühlst du dich am nächsten Tag noch erschöpfter und noch mehr unter Stress. Was bringen dir diese negativen kreisenden Gedanken?

## **Absolut NICHTS!**

Solche Gedanken bringen dich nicht weiter. Du fühlst dich nur noch mehr innerlich nervös und gestresst. Diese Gedanken blockieren dich, so dass es fast unmöglich ist eine passende Lösung oder Entspannung zu finden.

Gegen negative Gedanken helfen diese schnellen Selbsthilfe Maßnahmen:

1. Gedanken aufschreiben!

Schreibe dir alles auf, was dich aktuell beschäftigt oder stresst.

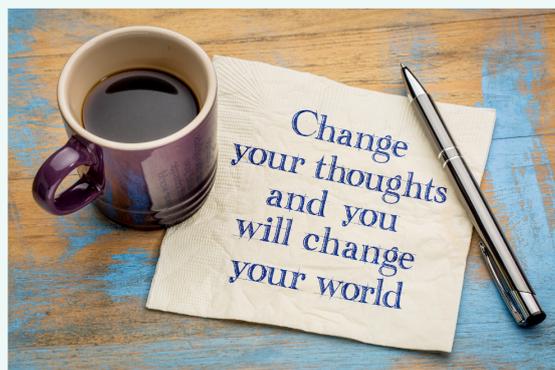
2. Bewusstes Entspannungstraining!

Entspannungsverfahren wie Progressive Muskelrelaxation oder Autogenes Training helfen dauerhaft das Gedanken-Karussell zu stoppen.

3. Dankbarkeit!

Es ist unmöglich gestresst und dankbar zugleich zu sein! Es gibt immer etwas in unserem Leben für das wir dankbar sein können. Für was bist du dankbar?

**Diese drei Methoden helfen dir sekundenschnell** deine stressenden Gedanken zu transformieren und dir sofortige Entspannung in die Situation zu holen!



## 2. Erwartungen

---

Das Gefühl die Erwartungen Anderer erfüllen zu müssen, löst in der Regel ungemeinen Stress aus. Welche Erwartungen musst du vermeintlich erfüllen, wenn du gestresst bist?

Meist folgen wir dem gesellschaftlichen Bild und haben das Gefühl, Erwartungen erfüllen zu MÜSSEN.

Erwartungen des Arbeitgebers, des Partners, der Kinder, der Familie. Doch die Erwartungen, die wir an uns selbst stellen sind die, die uns am meisten stressen. Vor allem, wenn wir sie NICHT erfüllen (können).

Dieses Gefühl, allem und jedem gerecht werden zu müssen, stammt aus der Kindheit. Hier wurden wir dazu erzogen, die Erwartungen unserer Eltern zu erfüllen. Wenn wir dies nicht taten, drohten Strafen oder Liebesentzug. Und dieses Verhalten bestimmt uns heute immer noch.

Ein Beispiel dazu: Du schaffst es heute nicht, deine To-do Liste erfolgreich abzuarbeiten. Du bist gestresst, weil die Arbeit nicht weniger wird, dadurch wird morgen noch stressiger werden und dein Chef oder deine Kollegen werden sauer sein. Du fühlst dich, als ob du versagt hast, oder deine Arbeit nicht gut und schnell genug erledigt hast.

Du willst nicht, dass jemand schlecht über dich oder deine Leistung denkt. Ein Szenario von „Was ist wenn“ schwirrt durch deinen Kopf. Du malst dir jegliche Möglichkeiten aus, was passieren könnte.

Was ist das Resultat daraus? Du bist gestresst, überfordert und hast das Gefühl nichts richtig machen zu können. Das Gedanken-Karussell springt auf neue an!

Um Stress zu verringern, mache dir bewusst, welche Erwartungen du erfüllen WILLST und wie realistisch diese wirklich zu erfüllen sind.

Lasse Erwartungen los - vor allem die an dich selbst und dein Stress-Level sinkt enorm!



### 3. Perfektionismus

---

Perfektionismus löst puren Stress aus. Wer kennt das nicht: Nur noch einmal die Excel Tabelle nachschauen, ob auch alles richtig verformelt ist. Die E-Mail nochmals Korrekturlesen, bevor sie rausgeht. Die Brotdosen der Kinder noch einmal überprüfen, ob der Apfel auch wirklich mit drin ist und die Einkaufsliste nochmal checken, damit der Partner auch nicht vergisst den Joghurt zu kaufen.

Perfektionismus ist der Tod von Leichtigkeit, Spaß, Freude und einem entspanntem Leben.

Im Laufe unserer Lebens haben wir gelernt, dass wir immer alles richtig machen MÜSSEN. Fehler werden als Schwäche wahrgenommen. Egal ob im Job, in der Kindererziehung oder in der Partnerschaft, ja sogar in der Freizeit! So wird es uns ja schon in der Schule beigebracht. Was hier ja möglicherweise noch funktionieren mag, wird im späteren Leben allerdings sehr schwer erreichbar. Die Aufgaben und Ansprüche steigen stetig.

Der Job der perfekt ausgeübt werden muss, die Kindererziehung, die gesellschaftskonform erfolgen muss, die Ernährung, die am besten immer gesund und ausgewogen sein muss, der Haushalt, der natürlich zu blinken hat - vor allem wenn Besuch sich ankündigt. Dann kommt ja auch noch die Freizeit dazu, gemeinsam als Paar, als Familie, aber auch genauso noch jeder für sich allein - die berühmte ME-Time! Ein Ausgleich muss schließlich her, bei dem ganzen Stress im Alltag! Erkennst du dich hier wieder?

Löse dich davon perfekt sein zu wollen und dein Stress-Level löst sich in Luft auf! Doch dies ist meist leichter gesagt, als getan! Hier 3 Tipps für deinen Alltag:

1. Erlaube dir regelmäßig Fehler machen zu dürfen!  
Nur aus Fehlern kannst du lernen und daran wachsen!
2. Frage dich, warum du perfekt sein (handeln) willst!  
Wessen Lob oder Anerkennung möchtest du dadurch gewinnen?  
Bringt dich das in DEINEM Leben weiter?
3. Mache dir bewusst, dass auch Perfektionismus NUR durch Gedanken ausgelöst wird!  
Mache die Übungen zum Thema negative Gedanken!



## Ein Wort zum Abschluss!

---

Dieser Aktionsplan ist der Anfang für mehr Entspannung in deinem Alltag. Veränderung beginnt immer Kopf. Durch das trainieren, deinen mentalen Stärke, wirst du **langfristig unabhängig** von äußerem Druck und kannst selbst über die Qualität deines Lebens bestimmen.

Willst du lernen, wie du auf Knopfdruck in jeder Situation **sofort entspannen** kannst? Genau das lernst du im Autogenen Training. Hier lernst du, wie du sekundenschnell deine Aufmerksamkeit **weg von deinen Stressgedanken** rein in die Entspannung bringst.

Du wirst bereits nach den ersten Übungen große Erfolge feststellen. Nach **nur 8 Wochen** hast du das komplette Training durchlaufen und die Übungen sind dir bereits in Fleisch und Blut übergegangen. Durch diese **wissenschaftlich belegte Methode**, wirst du nach diesem Kurs wie auf **Knopfdruck entspannen** und das für den Rest deines Lebens!

Also, wenn du **dauerhaft Ruhe und Entspannung** in dein Leben integrieren willst, dann fang am besten jetzt gleich damit an!

Und weil du dich bereits für diesen Aktionsplan entschieden hast, profitierst du gleich doppelt! Denn hier bekommst du einen einmaligen **Rabattcode** für unseren Kurs „Autogenes Training“.

Was ist nun zu tun?  
Klicke jetzt hier:

 [www.stresslessacademy.de/autogenestraining](http://www.stresslessacademy.de/autogenestraining) 

Gib bei der Bestellung im Rabattcode Fenster **„Aktionsplan“** ein.

Somit sicherst u dir den Kurs „Autogenes Training“ für nur **29 €** anstatt für regulär **47 €!**

Wir wünschen dir viel Freude beim Umsetzen und jede Menge Entspannung!  
Deine Mentaltrainer

*Sonja & Arne Kessel*

