



5

ÜBERLEBENS-STRATEGIEN BEI STRESS

Eine Schritt für Schritt Anleitung, wie du leicht, entspannt
und beschwingt durch den Tag tanzt.



Herzlich willkommen

Ich bin Denise Bitterlin

Ich freue mich sehr, dass du dir dieses Workbook gönnst, um endlich zur inneren Ruhe zu kommen, auch wenn es draussen um dich herum stürmt.

Hier erhältst du 5 Tipps wie du:

- entspannt im Chaos bleibst
- ausgeglichen deine Arbeit verrichtest
- bei dir selbst bleiben kannst
- beschwingt durch den Tag tanzt
- und trotzdem fokussiert deine Ziel erreichst

Denise Bitterlin



Auch ICH war geplagt!

Ich suchte nach
Lösungen.

Als ehemalige CEO Sekretärin und Flight-Attendant bei Swissair begleitete mich der Stress täglich. Ich wurde innerlich unruhiger und mein ganzes Nervensystem gelang aus den Fugen!

Doch das darf nicht sein! Denn dann sind chronische Erkrankungen vorprogrammiert!

Mit der Kinesiologie fand ich wieder in meine innere Ruhe zurück, konnte wieder schlafen und meisterte meinen Tag konzentriert und entspannt, auch wenn es ab und zu hektisch zu und her ging.

Genau das wünsche ich dir auch!

Denise Bitterlin

DEINE LEICHTIGKEIT IN 5 SCHRITTEN

1. ATME MAL RICHTIG DURCH

Beim Atmen können wir uns entspannen und lösen uns von unseren Gedanken

2. TRINKE VIEL WASSER

Wasser, dein Lebenselixier!

3. EMOTIONALE STRESSABBAU-PUNKTE

Löse den Stress im Denkbereich des Gehirns

4. SEI UNPERFEKT

Perfektionismus ist unser grösster Feind! Sei einfach du selbst.

5. MEDITIERE

In der Meditation richten wir den Blickwinkel nach Innen und entdecken unser wahres Selbst!



Atme mal richtig durch!

Der Rhythmus des Atems beeinflusst neuronale Aktivität im Gehirn und fördert das Erinnerungsvermögen und emotionales Gleichgewicht. Der Atem zentriert dich und entspannt den gesamten Körper.

Atme mal richtig durch!

Atmen ist nicht nur ein Auftanken von Sauerstoff. Die Atmung ist mit unseren Gehirnfunktionen und unserem Verhalten verknüpft. Beim Einatmen erhöht sich die Aktivität des emotionalen Bereichs im Gehirn wie auch im Gedächtnisareal. Das heisst, wir können uns Objekte und Gesichter beim Einatmen besser merken. Dabei werden ebenso Neuronen im Geruchsbereich des Gehirns, Gefühlsbereich (Amygdala) und Erinnerung stimuliert.

Wenn wir in Panik sind, atmen wir schneller und oberflächlicher. So können wir uns auch nicht mehr konzentrieren und ruhig arbeiten.

Über eine richtige Atmung befreien wir uns von emotionalen 'Schlacken' und lassen alles Unnötige ziehen. Richtiges Atmen löst viele Blockaden und macht frei. Die Atmung bringt uns zurück in die Präsenz!

Wie atmest du richtig?

Natur pur

Suche dir einen ruhigen Ort auf, um ungestört, dich auf dich selbst einzulassen. Die Natur liefert uns wertvollen Sauerstoff, um unser System zu stärken. Schalte alle störenden Lärmquellen aus und komme zur Ruhe.

Schliesse deine Augen

Du lenkst deine Wahrnehmung nach innen und vergisst dabei deine Aussenwelt. Alle Gedanken lässt du ziehen und kommst bei dir selbst an.

Nimm jede Körperregung wahr, evtl. mögliche Schmerzen, Verspannungen oder sonstiges Unwohlsein.

Wie atmest du richtig?

Ein- und Ausatmen

Konzentriere dich auf das Ein- und Ausatmen. Atme über die Nase langsam ein und dann auch über die Nase wieder aus. Im regelässigen Rhythmus. Hebe dabei die Bauchmuskulatur an. Du kannst auch eine Hand auf den Bauch legen und diese beim Einatmen nach oben schieben.

Atemrhythmus

Halte diesen langsamen und regelmässigen Rhythmus und spüre, wie sich dein Körper allmählich entspannt. Lasse beim Ausatmen alles los, was dir nicht mehr dienlich ist. Das können Situationen sein, Worte, Belastungen und sonstige Blockaden.

Wie atmest du richtig?

Zurück in die Präsenz

Spüre mit jedem Atemzug, wie du innerlich ruhiger wirst und du immer tiefer und tiefer einsinkst ins Hier und Jetzt. Dein Gedankengeplapper im Kopf lässt nach, der Kopf wird frei und du bist ganz präsent.

Werde frei!

Diese innere Ruhe macht dich glücklich und frei. Führe dieses Ritual jeweils morgens und abends mit mindestens 10 Atemzügen durch und erkenne die Wirksamkeit in deinem Alltag!



Trinke viel Wasser!

Wasser trinken ist enorm wichtig, denn wir bestehen zu mehr als 80 % aus Wasser!

Beginne dein Tag mit mindestens 5 dl gutem, von Giftstoffen befreiten klarem Quell-Wasser, bevor du frühstückst.

Wasser ist DEIN Lebenselixier

Wasser entgiftet

Nachts wird unser Körper von Giftstoffen befreit, die wir am Morgen mit dem Wasser ausscheiden müssen. Es aktiviert sogleich auch unseren Stoffwechsel, sodass wir leistungsfähig werden.

Verbessert die Verdauung

Das Wasser aktiviert die Darmbewegung, sodass wir alle Stoffwechselabfälle leichter entsorgen können. Der Verstopfung wird so vorgebeugt.

Wasser ist DEIN Lebenselixier

Regt die Durchblutung an

Alle Organe werden mit dem Wasser besser durchblutet und können effizienter arbeiten. Vor allem können wir uns bei hoher Gehirnleistung besser konzentrieren!

Auch unsere Haut und Haare dürfen wieder glänzen.

Stärkt das Immunsystem

Wasser hilft, das Lymphsystem in Balance zu halten, um Erreger abzapfen. Es stärkt auch die Aussenschicht der Zellmembran und hält Bakterien und Viren fern.



Baue Stress ab!

Innerer und äusserer Stress ist die Krankheitsursache
Nummer 1 in der heutigen Gesellschaft!

Aber nicht für DICH!

Emotionale Stressabbau-Punkte

Reduziere den Stress

Im vorderen Bereich unseres Gehirn, im sogenannten Frontallappen denken und verarbeiten wir. In stressigen Zeiten wird aus diesem Bereich das Blut und der Sauerstoff reduziert, sodass dieses Areal nicht mehr richtig durchblutet wird. So können wir nicht mehr klar denken.

Halte die Stirnpunkte

Wir ertasten mit unseren Fingern auf der Stirn leichte Erhöhungen, sogenannte Höcker. Diese halten wir mit zwei aufeinander liegenden Fingern und denken an die jeweilige stressige Situation. Das können Ängste sein, Unruhe, Nervosität, Wut oder andere überschäumende Emotionen.

Emotionale Stressabbau-Punkte



Pulsiere die Punkte

Diese Punkte werden sanft mit deinen Fingern gehalten bis sie pulsieren oder eine leichte Wärme spürbar ist. Du kannst auch bis 10 zählen und dann retour.

Stressmomente lösen sich auf

Halte diese Punkte genug lange, atme gut durch und spüre, wie sich deine Emotionen auflösen, sich die Situation langsam verändert oder sich sogar ganz auflöst. Das ist Befreiung pur!

Emotionale Stressabbau-Punkte

Fördern die Durchblutung

Die Areale im vorderen Gehirnbereich werden wieder besser durchblutet, die Sauerstoffzufuhr ist gewährleistet. Die linke und rechte Gehirnhälfte verbinden sich wieder, sodass du die jeweilige Situation entspannt und befreit meistern kannst.

Beruhigen in jeder Situation

Diese Punkte kannst du überall und jederzeit durchführen und erst noch kostenlos!

Ideal vor allem vor wichtigen Gesprächen, Prüfungen, Auftritten oder vor dem Schlaf, um alle Gedanken loszulassen.



Sei unperfekt!

Perfektionismus ist dein grösster Feind.

DU selbst definierst deine Werte und stehst dir dabei immer selbst im Weg.

Lasse los und werde frei

Sei du selbst

Spüre immer, was dir wirklich gut tut oder eben nicht und verabschiede dich von Negativitäten. Zeige dich auch in deiner Schwäche und lasse dich auch mal fallen. Du wirst immer gehalten und getragen.

Gib dir die Erlaubnis

Stehe zu deinen Fehlern, sie geben dir neue bereichernde Erfahrungen und erweitern dein Bewusstsein. Habe Mut und folge immer deiner Intuition, denn diese ist immer richtig.

Lasse los und werde frei

Wertschätzung

Notiere dir auf einer Liste mindestens 50 positive Eigenschaften über dich selbst.

Lese sie dir immer und immer wieder vor und erkenne deine Schätze in dir!

Du bist gut, du bist genug

Schreibe dir diese Sätze auf separate Zettel und lege sie überall dort hin, wo du sie immer siehst. Z.B. in der Küche, im Badezimmer, ins Auto etc. Dein Unterbewusstsein sagt DANKE! Spüre die Veränderung in deinem Alltag und entspanne dich!



Meditiere

Meditation ist eine Beruhigung des Geistes durch Konzentrations- oder Aufmerksamkeitsübungen. Meditation hat positive Auswirkungen auf den Körper und alle Arten von Krankheiten.

Meditation befreit

Meditation ist keine esoterische Praktik, wie es häufig abgetan wird, sondern bringt Nutzen für unsere Gesundheit in Körper, Geist und Seele. Sie hilft uns, den mit Stress belasteten Alltag, sei es in der Familie oder in der Berufswelt besser zu meistern. Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen kommen wir in die Stille und können den Alltagslärm um uns herum loslassen.

Meditation ist eine ausgeübte spirituelle Praxis, die in vielen Kulturen und Religionen angewendet wird. In östlichen Kulturen gilt die Meditation als eine zentrale bewusstseinsweiternde Übung und lässt uns in einen tieferen Bewusstseinszustand gleiten.

Mit der Meditation lernen wir, subtile Empfindungen wahrzunehmen, die einem im Alltagsleben entgehen. Wir lernen, nach innen zu schauen, leer zu werden und neue Kraft zu schöpfen.

Meditation führt dich nach Innen

Wozu dient die Meditation?

- Entspannung und neue Kraft
- Klarheit und Fokus
- Stärkung des Immunsystem
- Ausgleich im Hormonsystem
- Harmonisierung des Gehirns und dem Herz
- Rückkehr zu uns selbst

Wo meditieren wir?

Am Besten setzt du dich hin, entweder auf einen Stuhl oder im Lotus Sitz auf dem Boden.

Suche dir einen Ort, wo du wirklich zur Ruhe kommen kannst. Z.B. in der Natur an einem Kraftort oder zu Hause in einer schön eingerichteten Meditations-Ecke.

Meditation führt Dich nach Innen

Wie meditieren wir?

Wir beobachten das Ein- und Hinausfließen des Atems und konzentrieren uns auf den Rhythmus. Dabei schalten wir unsere Gedanken ab und beobachten unsere Atmung. Das Denken wird weniger und es wird ruhig in unserem Geist. Höre dazu eine schöne beruhigende Musik oder bleibe in der Stille.

Zweck der Meditation?

Wir lernen auch, vermehrt unserem Gespür für Menschen, Situationen und uns selbst zu vertrauen. Die entwickelte Selbsterkenntnis hilft dabei, die Diskrepanz zwischen dem eigentlichen Wollen und dem tatsächlichen Tun zu reduzieren.

Meditation führt dich nach Innen

Meditationsarten

- Achtsames Handeln kann bereits Meditation sein.
- Rezitation von Mantras (kurze Sätze oder Worte).
- Gehe im Schritt-Tempo und fokussiere den Horizont. Visualisiere deine Ziele in der Zukunft und fühle sie, als wärst du bereits dort angekommen! Laufe deinem Ziel entgegen!

weitere Meditationsarten

- Autogenes Training, bestimmte Körperregionen werden nacheinander entspannt.
- Visualisationsreisen, Reise mit Bildern in dein Unterbewusstsein.
- Geführte, bzw. gesprochene Meditationen

Dein Arbeitsblatt

Hier kannst du dir Notizen machen, wie du diese Schritte in deinen Alltag integrierst!

Notiere dir, welchen Schritt du zuerst anpacken wirst.

Notiere dir ebenso, was genau du verändern willst.

Wie setzt du dies konkret um?



Möchtest du noch mehr in deine vollste Kraft zurückkehren?

- Bist du es müde, Schritt für Schritt zu gehen und das Gefühl zu haben, auf der Stelle zu treten?
- Du schleppest bereits schon lange deine Beschwerden und andere Themen mit dir herum?
- Du hast oftmals das Gefühl, dass dich deine Ärzte nicht ernst nehmen?
- In der Psychotherapie drehst du dich im Kreis und es verschlimmert die Situation eher, als dass sie dir etwas bringt?

Gerne nehme ich dich Schritt für Schritt in deinem persönlichen Tempo an die Hand und führe dich an deine ganzheitliche und dauerhafte Gesundheit. Erlebe klaren Geist und fühle dich verbunden mit deiner Seele, sodass du wieder in deiner wahren Essenz leuchten kannst.

Lass uns persönlich kennenlernen! Dein kostenloses Gespräch ist nur ein Klick entfernt. Ich freue mich auf dich!

[HIER GEHT'S ZUM GESPRÄCH](#)