5-TAGES-PLAN FÜR EINE STRESSFREIE WOCHE

SABINA MEYER-STRATIL

Hi, ich bin Sabina Meyer-Stratil!

Resilienzcoach für Unternehmer:innen, zertifizierte Coach für positive Psychologie und Systemik

Wie schön, dass du dir diesen 5-Tages-Plan geholt hast, um deine Arbeitswoche **stressfreier** zu gestalten und so dein **Wohlbefinden** zu steigern.

Den Plan kannst du gut in deinen vollen Alltag integrieren.
Er setzt auf **kleine Schritte mit großer Wirkung**.

Denke daran: **Je besser es dir geht, desto erfolgreicher wird auch dein Business**. Wenn du lernst gut mit deinem Stress umzugehen, gewinnst du mehr Energie für deine vielen Aufgaben und Rollen.
Du wirst zufriedener, entspannter und erfolgreicher.

Mit über zwanzig Jahren Erfahrung im mittelständischen Familienunternehmen und als Inhaberin meines eigenen Coaching-Businesses weiß ich aus erster Hand, welche Herausforderungen das Unternehmertum mit sich bringt. Da ist es **wichtig Strategien zu entwickeln, die dir helfen, konstruktiv mit Stress umzugehen und gut für dich zu sorgen.**

Meine Mission ist es, Unternehmer:innen wie dir dabei zu helfen, diese Herausforderungen zu meistern um mit **mehr innerer Ruhe und mentaler Stärke dein Business voranzubringen**
So hast du nicht nur Erfolg im Beruf, sondern auch Zeit und Energie für dich, deine Familie und deine Hobbys.

Wenn du Fragen hast, melde dich gerne bei mir per E-mail an
coaching@meyer-stratil.de - ich freue mich, von dir zu hören!

deine Sabina

Bevor wir loslegen...

WAS SIND DEINE ERFAHRUNGEN IM UMGANG MIT STRESS UND HERAUSFORDERUNGEN?

Gute Erfahrung (Wie hast du reagiert? Wie bist du an der Situation gewachsen?)

Schlechte Erfahrung (Was war dein Learning? Was würdest du heute anders machen?)

Meine Empfehlung:

SO HOLST DU DAS MEISTE AUS DIESEM GUIDE RAUS:

Du bekommst von mir **für jeden Tag der Arbeitswoche ein "To Do"**, welches dir gegen deinen Alltagsstress helfen wird.

Lies auf jeden Fall die **vertiefende Erklärung.** Es wird dir viel leichter fallen die Übungen umzusetzen, wenn du die Wirkung besser verstehst.

Außerdem habe ich für jeden Tag einen zusätzlichen **Tipp**. Dadurch kannst du dein Stressempfinden weiter regulieren und dein Wohlbefinden erhöhen .

Ich empfehle dir, gleich anzufangen und die Anregungen alle **auszuprobieren.**

Nimm dir bewusst die Zeit dafür.
Zeit hat man nicht, Zeit nimmt man sich!
Stell dir einen Handytimer zur Erinnerung.

Go for it! Nur, wenn du **den ersten Schritt** in die richtige Richtung machst, kann sich etwas in deinem Leben **positiv verändern.**

Natürlich solltest du **auch nach dieser Woche** deinen Stress weiter regulieren um Wohlbefinden und Resilienz dauerhaft zu steigern.

Vielleicht stellt du fest, dass du etwas **besonders gern** gemacht hast? **Dann mach es zukünftig weiter**.
Und lass die Dinge weg, die dir nicht gefallen haben.

Am Ende findest du nochmal einen Überblick über die Übungen. Hier kannst du abhaken, was du geschafft hast.

Extratipp:

Nimm dir nicht zu viel auf einmal vor.

"Leg die Latte so tief, dass du lieber oben drüber steigst, als unten durchzukrabbeln ;-)"
(Dr. Daniela Blickhan)

MONTAG

Starte ruhig und fokussiert in die neue Woche

To Do: "The one thing"

"The one thing": Was ist **die eine Sache**, die dich heute oder diese Woche am meisten weiterbringt? Die anderes vielleicht sogar leichter oder überflüssig macht? Blockiere dir dafür einen oder mehrere feste Zeitblöcke.

Was ist dein **Wochenziel**? Was willst du diese Woche auf alle Fälle erreichen?

Trage dein "one thing", dein Wochenziel und alle deine sonstigen Aufgaben in einem Kalender ein. **Was du dir aufschreibst, blockiert nachweislich nicht mehr dein Gehirn.**

Welche Aufgaben haben diese Woche noch **Priorität**? Welche sind weniger wichtig? Trage dir Zeit für unvorhergesehenes und auch für Sport und Erholung ein.

Tipp: Die 4-6-3 Atemübung

Bewusste Atmung fördert die Konzentration, senkt den Blutdruck, verbessert die Herzleistung und reduziert nachweislich Stress.

Nutze dieses Wissen bewusst! Wende die Übung gerne an, wenn du dich gerade gestresst fühlst.

Nimm eine bequeme, aufrechte Sitzposition ein. Schließ die Augen.

Und jetzt atme tief durch die Nase ein und zähl bis 4. Dann atme langsam durch die Nase aus und zähle bis 6.

Achte bewusst auf die kurzen Momente zwischen Ein- und Ausatmung. Mache diese Übung **3 Minuten** lang.

DIENSTAG

Move body and mind

To Do: 20 Minuten Pleasure Walk

Nimm dir heute 20 Minuten Zeit für einen Spaziergang.

Lege deine **Aufmerksamkeit dabei ganz bewusst auf das Schöne, Interessante und Besondere.** Schalte dein Handy aus und lass dich wirklich auf deine Umgebung ein!

Es ist nicht wichtig, in welcher Umgebung du deinen Spaziergang machst, das kann auch dein **Weg zur Arbeit sein.** Gehe am Ende alle schönen Eindrücke im Geiste nochmal durch.

Du steigerst mit dieser Übung deine positiven Emotionen, baust Stress ab und erhöhst deine Resilienz.

Tipp: Bewege dich im Alltag

Die uralte Weisheit "**in einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist"** kennst du sicher.

Es muss jedoch nicht immer die eingeplante Sporteinheit sein.

Nutze ganz bewusst jede Treppe, parke das Auto weiter weg, steige eine Station früher aus oder gehe zwischendurch einmal um den Block, um dein Firmengebäude oder mehrmals um den Schreibtisch.

Körperliche Aktivität baut Stresshormone ab und steigert Leistungsfähigkeit, Aufmerksamkeit und Konzentration. Zudem wirkt sie sich positiv auf die Stimmung aus.

MITTWOCH

Focus, Baby, Focus

To Do: Fokussiertes Arbeiten

Stress kommt meist nicht von den Dingen, die wir erledigt haben, sondern von dem, was wir nicht bewältigt haben.

Gehe deine Aufgaben heute fokussiert an. Schalte dein Handy für 2-3 Stunden aus, hänge ein “Bitte nicht stören”-Schild an die Tür.

Nutze die Pomodoro-Technik: 25 Minuten fokussiertes Arbeiten, 5 Minuten Pause. Repeat! Timer unter https://www.tomatotimers.com.

Durch Fokussierung ermöglichst du Flow. Im Flow erlebst du Mühelosigkeit und steigerst Leistung und Erfolg.

Tipp: Mache bewusst Pausen

In unserem schnellen Arbeitsalltag gehen Pausen oft unter. Studien belegen allerdings eindeutig, dass **Pausen für die Leistungsfähigkeit immens wichtig** sind. **Pausen füllen die Energietanks wieder auf!**

Mehrere Kurzpausen sind effektiver als wenige lange Pausen. Spätestens nach 60-75 Minuten solltest du dir mindestens 5 Minuten Pause gönnen. **Tue das heute bewusst!**

Mach ein paar Gymnastik- oder Entspannungsübungen, wechsle den Raum, stell dich ans offene Fenster, lass deinen Blick weit schweifen. **Die Farben grün und blau wirken entspannend auf unser Gehirn.**

DONNERSTAG

Und, wie fühlst du dich heute?

To Do: Die Stop-Übung

Oft befinden wir in unserem Alltag in einer Art **Autopilot**.

Unterbreche heute immer wieder mit der STOP-Übung:
S - Stopp, kurz innehalten
T - Take a breath, Atemholen
O - Observe, Beobachten
P - Proceed, Weitermachen

Wie fühle ich mich gerade? Was tue ich? Was macht mein Atem? Bin ich verspannt? Was denke ich gerade? Bin ich bewusst bei der Sache, oder bin ich im automatisch im “Hustle-Modus”?

Mit dieser Übung kannst du **aus dysfunktionalen Automatismen und Mustern aussteigen.**

Tipp: Take your time

Mach heute ganz bewusst etwas, das dir wirklich Freude bereitet. Das können auch Kleinigkeiten sein.
Was genießt du? Wo tankst du auf? Was beflügelt dich? Was machst du gerne?

Ein paar Beispiele:

- ein genussvoll getrunkener Cappuccino auf der Terrasse
- ein Tänzchen zum Lieblingslied im Kopfhörer
- eine Fahrrad- oder Joggingrunde oder 9 Loch am Golfplatz
- Toben mit den Kindern

Positive Gefühle beeinflussen unsere Hormone und umgekehrt. Ein positiver, stressreduzierender Kreislauf wird in Gang gesetzt.

FREITAG

Zum Abschluss der Woche...

To Do:
4 Evening Questions

Schließe deinen Tag und deine Arbeitswoche heute gut ab.

Beantworte dazu folgende Fragen:

1. Was hat mir heute **Freude** bereitet?
2. Wo und wann habe ich mich heute **lebendig gefühlrt**?
3. Wofür und wem kann ich heute **dankbar** sein?
4. Welche meiner **Stärken** konnte ich heute ausleben?

Diese Übung **intensiviert deine Wahrnehmung** für das, was gerade gut läuft, steigert die **Zuversicht,** lässt dich **entspannter ins Wochenende** gehen und **besser schlafen.**

Tipp:
Freundlichkeit im Alltag

Achte heute auf **kleine freundliche Gesten** gegenüber deinen Mitmenschen. Zum Beispiel ein nettes Lächeln, ein wohlwollendes Lob, ein ausgegebener Kaffee, in die Kaffeeküche gestellte Kekse o.ä.

Diese **“random acts of kindness”** erhöhen nicht nur das **Wohlbefinden** deines Gegenübers, sondern **nachweislich auch deines**.

Zusätzlich **wirken sie sich positiv auf Beziehungen aus** und steigern so deine **positiven Emotionen**. Studien belegen, dass dies zu **höherer Resilienz und verbesserter Stressregulation** führt.

WOCHENPLAN

Hier findest du nun die Anregungen auf einen Blick. Hake ab, was du geschafft hast.
Und was du nicht geschafft hast, holst du einfach nach.

01 *Montag*

Konzentriere dich auf “die eine Sache”, die den größten outcome hat.
Liste die wichtigsten Aufgaben für die Woche auf und priorisiere sie.
Trage auch Zeit für Unvorhergesehenes und Erholung ein.

02 Dienstag

Mache einen 20-minütigen Pleasure walk und achte ausschließlich auf die schönen und interessanten Dinge

03 *Mittwoch*

Arbeite heute fokussiert mit der Pomodorotechnik

04 *Donnerstag*

Unterbreche deinen Autopilot mit der STOP-Übung

05 *Freitag*

Schließe deinen Tag und deine Arbeitswoche mit den “4-Evening-Questions” ab

GLÜCKWUNSCH
GLÜCKWUNSCH
GLÜCKWUNSCH
GLÜCKWUNSCH
GLÜCKWUNSCH
GLÜCKWUNSCH
GLÜCKWUNSCH

Geschafft

Toll, dass du dran geblieben bist!

Herzlichen Dank

Danke für dein Interesse und deine Teilnahme. Ich hoffe, der Wochenplan hat dir gefallen und du konntest erste positive Veränderungen wahrnehmen.

Meine Herzensempfehlung: **Bleib dran!**

Denn du bist dein wichtigster Mitarbeiter. Nur wenn es dir gut geht, kannst du mit Freude und Energie deine Aufgaben und Herausforderungen angehen. Das wird dich **erfolgreicher und zufriedener** machen.

Es ist wie im Flugzeug:
Setze dir die Sauerstoffmaske zuerst auf, bevor du anderen hilfst.

deine Sabina Meyer-Stratil

Du möchtest deinen Stress reduzieren, deine Resilienz stärken und dein Business mit Leichtigkeit und Freude führen?

DANN MELDE DICH GERNE BEI MIR!

SABINA MEYER-STRATIL

(+49) 178 78 76 990

coaching@meyer-stratil.de

LINKEDIN ACCOUNT

WWW.MEYER-STRATIL.DE

Worträtsel

Zum Kopf lüften...

Was nimmst du von diesem Thema mit?

W	I	N	P	E	R	F	E	D
I	G	U	T	E	S	R	D	B
S	E	S	P	N	S	E	A	A
S	F	O	R	E	D	U	A	E
E	Ü	O	R	R	B	N	R	E
N	H	R	E	G	A	D	A	R
O	L	A	B	I	R	E	D	O
R	A	R	A	E	A	D	B	B
E	D	M	O	N	E	M	U	T

Deine Notizen

Urheberrechtshinweis
© Copyright 2024 – Sabina Meyer-Stratil

Alle Inhalte dieses Guides, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt.
Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Sabina Meyer-Stratil.
Die - auch auszugsweise - Verwendung der Inhalte dieses Guides kann nur nach meiner vorherigen schriftlichen Zustimmung erfolgen.
Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten.

Ich weise darauf hin, dass derjenige, der gegen das Urheberrecht verstößt indem er z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert, sich gem. §§ 106 UrhG strafbar macht und zudem gem. §§ 97 UrhG kostenpflichtig abgemahnt wird und Schadensersatz leisten muss.

Copyright

deine Sabina Meyer-Stratil