

# Stress-Auslöser Zettel



Frisches  
Denken

Alle Infos unter: [www.frisches-denken.de/gelassenheit-lernen](http://www.frisches-denken.de/gelassenheit-lernen)

1. Schreibe deine Stressauslöser hier auf    2. Werde gelassener 😊

**Immer wenn du einen Stressauslöser wahrnimmst, gehst du diese Schritte:**

1. Durchatmen. 5 tiefe Atemzüge durch die Nase in den Bauch.
2. Bewusst gegen Stress und für Gelassenheit entscheiden.
3. Verstand abschalten und Körper aktivieren. Lockern, dehnen, Sport treiben, etc.
4. Dich erinnern: Du bist die Quelle deiner Gelassenheit.
5. Gelassenheit verstärken, indem du deine Umgebung, deine Stressauslöser und deine Reaktionen erneut bewusst wahrnimmst.
6. Dinge akzeptieren, die du nicht ändern kannst.

**Wenn du deine Stressauslöser gut kennst, dann wird der Stress nicht  
mehr lange überleben 😎**