

Meistere Deinen

STRESS

Workbook



DER KODEX

Auf den folgenden Seiten wirst Du ein paar Fragen zu Deinem generellen Stress beantworten dürfen.

Dieser Fragebogen sorgt dafuer, dass Du Dein Stressverhalten (Außen/Innen) unter die Lupe nimmst, um anschließend besser mit Stresssituationen umzugehen. Nimm Dir nun ein Blatt Papier und einen Stift und beantworte die folgenden Fragen sorgfältig!

Wenn Du Fragen hast, kannst Du Dich jederzeit bei mir und meinem Team unter folgender Mail melden:

zeus@zeus-mentalmentor.com

LASS UNS …

… keine Zeit verlieren und gleich loslegen. Je eher Du weisst, wie Dein Stress funktioniert, desto schneller kommst Du aus dem Muster heraus. Die erste Frage lautet …

Copyright Athanasios Nasopoulos . www.zeusmentalmentor.com . zeus@zeus-mentalmentor.com

WAS …

… stresst Dich? Welcher Umstand lässt Dich in Stress verfallen?
Wann fühlst Du Dich gestresst? „Ich fühle mich gestresst, wenn …“

FAMILIE

BERUF

BEZIEHUNG

SONSTIGES

Copyright Athanasios Nasopoulos . www.zeusmentalmentor.com . zeus@zeus-mentalmentor.com

WIE ...

… reagierst Du in den Momenten, wenn Du gestresst bist/wirst? Welche Verhaltensreaktionen zeigst Du? Nimm Deine oben aufgeschriebenen Inhalte und ergänze sie hier mit Deinen Reaktionen. Du darfst ins Detail gehen.

„Ich reagiere auf Stress X, indem ich …“

FAMILIE

BERUF

BEZIEHUNG

SONSTIGES

Copyright Athanasios Nasopoulos . www.zeusmentalmentor.com . zeus@zeus-mentalmentor.com

WIE LANGE …

… dauert Dein Stress bei den jeweiligen Stresspunkten, die Du Dir in der ersten Frage aufgeschrieben hast, an?

„Um aus dem Stress heraus zukommen brauche ich …“

FAMILIE

BERUF

BEZIEHUNG

SONSTIGES

Copyright Athanasios Nasopoulos . www.zeusmentalmentor.com . zeus@zeus-mentalmentor.com

WELCHE …

… Zusammenhänge fallen Dir zu Deinen Stressoren ein? Erkennst Du ähnliche Themen, Muster, Gedanken und/oder Fundamente?

„Ich erkenne …“

FAMILIE

BERUF

BEZIEHUNG

SONSTIGES

Copyright Athanasios Nasopoulos . www.zeusmentalmentor.com . zeus@zeus-mentalmentor.com

WIE VERÄNDERST …

… Du Dich genau, wenn Du gestresst bist?

„Ich verändere mich wie folgt, wenn ich gestresst bin …“

FAMILIE

BERUF

BEZIEHUNG

SONSTIGES

Copyright Athanasios Nasopoulos . www.zeusmentalmentor.com . zeus@zeus-mentalmentor.com

WAS PASSIERT …

… damit der Stress in Dir vergeht? Was genau verändert sich? Welcher Umstand, welcher Gedankengang, was genau?

Folgendes passiert, damit der Stress vergeht …

FAMILIE

BERUF

BEZIEHUNG

SONSTIGES

Copyright Athanasios Nasopoulos . www.zeusmentalmentor.com . zeus@zeus-mentalmentor.com

WAS HÄLT …

… Dich im Stress?

„Mich hält folgendes im Stress …“

FAMILIE

BERUF

BEZIEHUNG

SONSTIGES

Copyright Athanasios Nasopoulos . www.zeusmentalmentor.com . zeus@zeus-mentalmentor.com

WIE BEWUSST …

… bist Du Dir bei Stresssituationen? Bei einer Skala von 1 bis 10.
1 = „Ich bin mir gar nicht meinem gestressten Zustand bewusst und reagiere blind.“
10 = „Ich bin mir sehr bewusst und kann es sofort steuern.“



1 5 10

WIE SEHR …

… stresst Dich das Wort „Stress“? Wie fühlst Du Dich dabei?
1 = „Ich fühle mich sehr gestresst und werde unruhig!“
10 = „Ich bleibe entspannt und es tangiert mich nicht.“



1 5 10

Copyright Athanasios Nasopoulos . www.zeusmentalmentor.com . zeus@zeus-mentalmentor.com

WUNSCHVERHALTEN?

Welches Idealverhalten würdest Du Dir von Dir selbst wünschen?

„Ich würde gerne wie folgt reagieren …“

FAMILIE

BERUF

BEZIEHUNG

SONSTIGES

Copyright Athanasios Nasopoulos . www.zeusmentalmentor.com . zeus@zeus-mentalmentor.com

DIE MASSNAHMEN

Um Dein Wunschverhalten zu verwirklichen, musst Du nun Maßnahmen formulieren, die nur Du im Griff hast. Wie sehen diese Maßnahmen aus? Was müsste Du tun, um …

„Ich muss absofort …“

FAMILIE

BERUF

BEZIEHUNG

SONSTIGES

Copyright Athanasios Nasopoulos . www.zeusmentalmentor.com . zeus@zeus-mentalmentor.com



Nun hast Du eine klare Übersicht, wie Du auf Stress reagierst und was Dein Wunschverhalten dazu wäre. Der erste Schritt zur Besserung ist stets das Bewusstsein des Problems. Die Maßnahmen sind Dir nun auch bewusst. Dir steht also nichts mehr im Weg Deinen Stress glorreich zu begegnen.

Der Stress wird niemals leichter, Du wirst einfach besser!

LASS UNS ...

weitermachen! Du solltest unbedingt diesen Stress in Deinem Leben loswerden. Und das kannst Du durch effektives Selbstcoaching erreichen. Wie? Schau hier rein:

Weiterlesen

Copyright Athanasios Nasopoulos . www.zeusmentalmentor.com . zeus@zeus-mentalmentor.com