

Stress abbauen: 7-Tage-Plan

Nicht alles lösen. Jeden Tag eine echte Entlastung schaffen.

lebenohnesorgen.de

1. Sofort-Reset

- 3 ruhige Atemzüge mit langer Ausatmung.
- Ein Glas Wasser trinken.
- Handy 20 Minuten außer Reichweite legen.
- Eine offene Aufgabe bewusst schließen oder notieren.

2. Heute senke ich Reize

Lärm, Licht, Bildschirm oder Nachrichten, die ich heute reduziere:

Eine Grenze, die ich heute setze:

3. Körper statt Kopf

- 10 Minuten gehen.
- Schultern, Kiefer und Bauch bewusst lösen.
- Dehnen oder Akupressur statt weiter scrollen.
- Heute vor dem Schlafen kein Problemgespräch.

Stress-Tracker

Finde heraus, was wirklich Stress macht und was wirklich hilft.

lebenohnesorgen.de

Tag	Trigger	Körper	Entlastung	Notiz
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Nach 7 Tagen entscheide ich

- Ich brauche bessere Schlaf- und Abendroutine.
- Ich brauche Hilfe, weil es allein nicht besser wird.
- Ich brauche weniger Reize und klarere Grenzen.
- Ich brauche ein Tool: Decke, Matte, Kopfhörer oder Journal.

Mein nächster echter Entlastungsschritt:
