



# **15** Sofort-Strategien für mehr *Energie & Leichtigkeit*

*Einfach umzusetzen &  
leicht in den Alltag zu integrieren*



*Hey, schön dass du da bist!*

Klasse, dass du bereits den ersten Schritt gegangen bist, um mehr Energie und Leichtigkeit in dein Leben einzuladen und dir meine 15 Sofort-Strategien heruntergeladen hast.

Damit beginnt deine Entdeckungsreise zu deinen persönlichen Lieblingsstrategien. **Suche dir zu Beginn 2-3 der Strategien aus, die du in den nächsten Tagen ausprobieren möchtest.** Wenn du deine ersten Erfahrungen damit gesammelt hast, kannst du **mit der Zeit weitere Ansätze ausprobieren.**

So entdeckst du Schritt für Schritt in deinem Tempo verschiedene Ansätze und findest spielerisch heraus, welche Strategien du langfristig in deinen Alltag integrieren möchtest.

**Als Erinnerung** an deine Lieblingsstrategien kannst du **das entsprechende Symbol auf einen Zettel malen** und an deinen PC-Bildschirm oder einen anderen **zentralen Punkt kleben.**

Viel Freude beim ausprobieren!

*Dorothea*

PS: Veränderung darf Spaß machen und leicht fallen :-)



## 01 Lachen

Die beim Lachen ausgeschütteten Glückshormone fressen Stresshormone. Wir können also gar nicht gleichzeitig gestresst sein und lachen.

Nimm dir einen Moment, um mit jemandem zu scherzen, schau ein lustiges YouTube Video an oder schenke dir selbst ein Lächeln.

## 02 Stressabbau

Nach herausfordernden Situationen ist unser Körper voller Stresshormone. Dieser Hormoncocktail lässt sich am besten durch körperliche Aktivität abbauen.

Bereits 10 Minuten Sport, schnelles Treppensteigen oder mehrere Minuten springen und dabei den ganzen Körper ausschütteln haben bereits einen positiven Effekt. Im Anschluss kann dein Körper entspannen und sich regenerieren.



## 03 Erholung

Plane bewusst Pausen ein, um dich zu erholen. Gönn deinem Gehirn dabei eine wirkliche Auszeit und scrolle in der Pause nicht durch Social Media etc. Mache lieber eine kurze Bewegungseinheit, einen Spaziergang oder unterhalte dich mit anderen.

Ein Powernap von 10-20 Minuten ist ein wahrer Energiebooster. Lege dazu deinen Kopf auf die Arme und stelle dir einen Wecker. Oder setze dich auf einen Stuhl, nimm einen Schlüsselbund in die Hand und lasse dich von dem Geräusch wecken, wenn er runterfällt.



## 04 Power Posing

Bereits 2 Minuten in einer selbstbewussten Körperhaltung reichen aus, dass unser Gehirn die dazu passenden positiven Emotionen aktiviert. Dadurch sinkt der Stresshormonspiegel und das Selbstbewusstsein steigt.

Nimm vor wichtigen Gesprächen die Siegerpose ein (z.B. im Bad): Aufrechte Körperhaltung, Beine schulterbreit, Arme in die Luft, Kinn nach oben und strahlen – stell dir vor, du hättest gerade die Ziellinie überschritten.



## 05 Wasser

Unser Körper besteht zu 60% aus Wasser. Trinke pro Tag 2-3 Liter Wasser, damit die Stoffwechselforgänge in deinem Körper optimal funktionieren.

Nährstoffe können effizienter in deine Zellen transportiert werden, was zu mehr Energie, gesteigerter Konzentration und einer erhöhten Leistungsfähigkeit führt. Außerdem beugst du so Kopfschmerzen vor und stärkst dein Immunsystem.



## 06 Soziale Kontakte

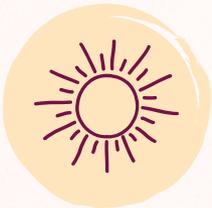
Der Austausch mit positiven Menschen schenkt uns Energie, holt uns aus unserem Gedankenkarussell raus und eröffnet neue Sichtweisen. Plane bewusst Auszeiten mit Gleichgesinnten ein, treffe dich für einen Kaffeeplatz mit Kollegen oder rufe deine Freunde an.

Ein kurzes Gespräch über eine herausfordernde Situation oder ein paar Minuten Ablenkung durch soziale Kontakte wirken oft Wunder und wir können uns im Anschluss wieder konzentrierter und motivierter unseren Aufgaben widmen.



## 07 Tageslicht

Verbringe jeden Tag mindestens 30 Minuten unter freiem Himmel. Das Tageslicht wirkt stimmungsaufhellend, reguliert den Schlafrhythmus und ermöglicht die Produktion von Vitamin D.



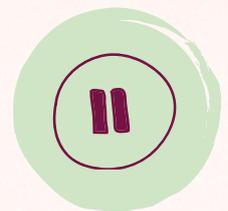
Genieße bei einem Spaziergang die Sonne und den Wind auf deiner Haut. Die Kombination von Bewegung und frischer Luft sorgt für neue Gedanken und Sichtweisen. Durch den Kontakt mit der Natur bauen wir Stress ab und erden uns – eine Runde barfuß über die Wiese wirkt oft Wunder.

In der dunklen Jahreszeit kannst du zusätzlich für mind. 30 Minuten am Morgen eine Tageslichtlampe mit 10.000 Lux nutzen, um dein Energielevel zu steigern.

## 08 Innehalten

Gehe achtsam mit deinen eigenen Bedürfnissen um. Halte dazu immer wieder inne und spüre in dich hinein, wie es dir gerade geht. Hast du Durst? Ist dir kalt? Möchtest du aufstehen und dich strecken? Höre auf die Impulse deines Körpers und gebe ihnen direkt nach, anstatt sie auf später zu verschieben.

Wenn wir das Gefühl haben "ich brauche eine Pause", sind wir bereits über den gesunden Punkt hinweg. Marathonläufer trinken bevor sie durstig werden, um der Dehydration vorzubeugen und ihr Energielevel aufrecht zu erhalten.



## 09 Schlafhygiene



Entwickle deine individuelle Abendroutine, die dir hilft, den Tag abzuschließen und zu entspannen. Achte bewusst auf dein Verhalten und schaffe Bedingungen, die einen gesunden Schlaf fördern.

Wähle am Abend statt dem Glas Wein und Netflix lieber eine Tasse Tee und mache noch ein paar Entspannungsübungen wie z.B. Yin Yoga. Gehe täglich zur selben Zeit ins Bett, schlafe in einem dunklen Raum und verzichte mindestens eine Stunde vor dem Schlafen gehen auf Handy und TV.

## 10 Dankbarkeit

Der Fokus auf die positiven Dinge in unserem Leben schenkt uns Freude und Zuversicht. Schreibe mindestens 5 Dinge auf, für die du dankbar bist. Das kann z. B. der Sonnenschein sein, der gute Kaffee, das warme fließende Wasser in deiner Wohnung oder der anstehende Urlaub.

Dadurch ändert sich auch unser Blick auf die Probleme, die uns im Alltag begegnen. Wir können sie relativieren, da wir erkennen, dass sie nur ein kleiner Teil unseres Lebens sind.



## 11 Musik



Entfliehe kurz dem Alltag, leg deinen Lieblingssong oder eine zu deiner Stimmung passende Playlist auf und lass alles raus.

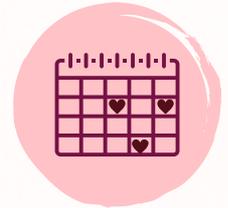
Singen, Tanzen oder bewusst der Musik lauschen bringt dich innerhalb kürzester Zeit in positive Stimmung. Gleichzeitig singen und traurig sein ist neurologisch gar nicht möglich.

## 12 Plane Wohlfühlmomente ein

Wirf bei deiner Wochenplanung einen Blick in deinen Kalender und frage dich: Freue ich mich auf diese Woche oder was fehlt mir noch, damit es eine richtig gute Woche wird?

Plane die Dinge die dir guttun rechtzeitig mit ein. Sei es eine Auszeit für dich, Zeit mit Freunden, ein Ausflug, eine Massage, etc. Du hast es in der Hand, dein Leben nach deinen Wünschen und Bedürfnissen zu gestalten.

Du weißt, dass das nächste Projekt sehr anstrengend wird? Dann überlege dir heute schon, wie du während dieser Zeit und im Anschluss deine Energiereserven auftankst.



## 13 Stresslevel regulieren

Unser Stresslevel hängt davon ab, welche Bedeutung wir den Dingen geben. Ist uns etwas unwichtig, wird es uns nicht stressen.

Man kann Stress auch als Thermostat der Wichtigkeit betrachten. Wenn wir die Wichtigkeit und Bedeutung einer Sache herunterschrauben, sinkt unser Stresslevel.

Hinterfrage die Wichtigkeit, die du den Dingen in deinem Leben gibst: Musst du diese eine Aufgabe unbedingt noch heute erledigen oder reicht das morgen? Passe die Wichtigkeit an und vermeide, dass du über das Ziel hinausschießt.



## 14 Perspektivwechsel

Ca. 80% unserer Gedanken heute entsprechen denen die wir gestern schon hatten. Dadurch landen wir immer wieder in den gleichen Gedankenspiralen. Werde dir deiner Gedanken bewusst und überlege, wie du die Situation aus einem anderen Blickwinkel betrachten kannst:

Was würde dein 90-Jähriges Ich über die Situation denken und was würde es dir raten?

Wie würde deine beste Freundin mit der aktuellen Herausforderung umgehen?

Durch solche Gedankenspiele gelangen wir in eine Art Vogelperspektive. Dank der gewonnen Distanz relativiert sich vieles und wir können anders als gewohnt an Dinge herangehen.



## 15 Neues Wagen

Wir sind in vielen Dingen ein Gewohnheitstier. Doch neue Impulse erweitern unseren Horizont, lassen uns neue Erfahrungen machen und bereichern unser Leben.

Beobachte dich, in welchen Lebensbereichen du immer wieder das Gleiche tust, aber andere Ergebnisse erwartest.

Wünschst du dir neue soziale Kontakte, verbringst deinen Feierabend aber mit Netflix auf dem Sofa? Willst du fitter werden, machst aber nicht mehr Sport?

Triff heute die Entscheidung, welchen neuen Weg du als nächstes in diesem Lebensbereich ausprobierst. Welche Veränderung möchtest du erleben?



*Hast du Fragen oder Kommentare?*

Schreib mir gerne eine **E-Mail**: [info@dorothea-weidner.de](mailto:info@dorothea-weidner.de)

Ich freue mich immer über deine Nachricht!

## *Wer schreibt hier eigentlich?*

Ich bin Dorothea. Als **Mentorin & Coach** begleite ich Frauen auf ihrem ganz individuellen Weg in ein erfüllteres und gelasseneres Leben und unterstütze sie dabei ihre Ziele zu verwirklichen, ohne sich dabei zu übernehmen.

Außerdem gebe ich **Workshops** rund um die Themen gesunde Stressbewältigung & Persönlichkeitsentwicklung.

Wer sich seiner eigenen Motivation & Ziele bewusst ist und gelernt hat gut mit Stress umzugehen, hat ausreichend Energie & das erforderliche Handwerkszeug, um die eigenen Ziele erfolgreich und mit mehr Leichtigkeit & Freude zu verwirklichen.



## *Du willst tiefer in die Themen eintauchen?*

Sieh dich gerne auch auf meiner Website oder Social Media Kanälen um.

Du findest mich hier:

### **Website:**

[www.dorothea-weidner.de](http://www.dorothea-weidner.de)

### **Instagram:**

[@dorothea.weidner](https://www.instagram.com/dorothea.weidner)

### **Facebook:**

[DorotheaWeidnerCoaching](https://www.facebook.com/DorotheaWeidnerCoaching)

### **Copyright-Hinweis:**

Die Inhalte dieses Dokuments unterliegen urheberrechtlichem Schutz. Sie dürfen nicht ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Autorin an Dritte zur Weiterverwendung, Bearbeitung, Veröffentlichung oder Vervielfältigung weitergegeben werden.