

DEINE

# Stress-Tipps

Finde heraus, wie du Stress minimieren kannst



# Weitere spannende *Tipps*

Hier sind weitere Tipps zum Ausprobieren für deine Stressbewältigung:

1. **Digital Detox:** Verbringe einen Tag oder Abend pro Woche ohne elektronische Geräte. Reduziere den Einfluss von ständigen Benachrichtigungen und sozialen Medien, um deinem Geist eine Pause zu gönnen.

2. **Lachen ist die beste Medizin:** Schau dir lustige Filme, Comedy-Shows oder Stand-up-Comedy an. Lachen reduziert Stresshormone und setzt Endorphine frei.

3. **Musik und Tanz:** Erstelle eine Playlist mit deinen Lieblingsliedern und tanze einfach darauf los. Musik und Bewegung in Kombination können Wunder für deine Stimmung und dein Stressniveau bewirken.

4. **Aromatherapie:** Nutze ätherische Öle wie Lavendel, Kamille oder Bergamot in einem Diffusor oder als Massageöl. Düfte können eine beruhigende Wirkung auf den Geist haben.

5. **Achtsames Essen:** Nimm dir Zeit für deine Mahlzeiten und iss bewusst. Konzentriere dich auf den Geschmack, die Textur und das Aroma deines Essens, um im Moment zu bleiben und Stress abzubauen.

6. **Kreatives Schreiben:** Führe ein Tagebuch oder schreibe Geschichten und Gedichte. Kreatives Schreiben kann dir helfen, deine Gedanken und Gefühle auszudrücken und Stress abzubauen.

Diese Tipps bieten dir eine Vielzahl von Möglichkeiten, um Stress auf kreative und abwechslungsreiche Weise zu bewältigen.



# Kontakt

**Die Tipps reichen dir noch noch nicht, du fühlst dich oft gestresst, überfordert und erschöpft?**

**Deine Gedanken drehen sich im Kreis, du grübelst ständig über die Vergangenheit und sorgst dich um deine Zukunft?**

**Abends bist du so unruhig, dass du schlecht einschlafen kannst und du dich am nächsten Morgen total gerädert fühlst?**

**Werde aktiv und hole dir Unterstützung, wenn du alleine nicht weiter kommst und dich ständig im Kreis drehst. Unterstützung anzunehmen ist keine Schwäche, ganz im Gegenteil, es zeugt von Mut und Stärke!**

**Gerne unterstütze ich dich auf deinem Weg raus aus der Stressfalle rein in deinen gelassenen und entspannten Alltag.**

Deine Franzi

## Coaching und Workshops Gelassen durch den Alltag

**FRANZISKA BECKER**

Entspannungspädagogin und  
Stressmanagement Coach



 [www.beckerfranziska.com](http://www.beckerfranziska.com)

 [stressfrei.mit.franzi](https://www.instagram.com/stressfrei.mit.franzi)

 Stressfrei mit Franzi

