

unwind
your mind

Workbook



UNWIND
YOUR
MIND

Vorwort

Immer öfter wird die **Stressreaktion** ausgelöst. Oft hören wir verschiedene Dinge, die wir machen oder umsetzen sollen und sind danach häufig viel ratloser als zuvor.

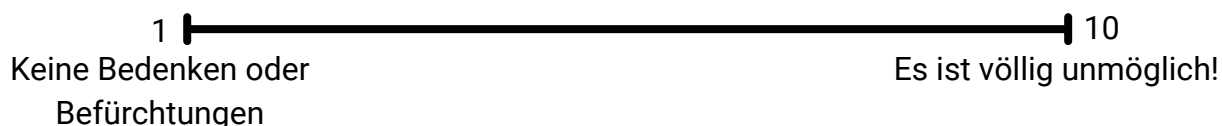
Deshalb starte deine **eigene Analyse**, starte mit deiner Stress Mastery Formel und übernimm die **Verantwortung** für dich, dein Leben und dein Handeln.

Auch wenn du einige Punkte schon mal gehört hast und glaubst alles zu wissen, sei dir darüber bewusst, dass auch ich jahrelang dachte ich weiß es. Drei Jahre nach meiner ersten Amtshandlung und etliche Ausbildungen später hat es mich nicht davor bewahrt, dass es mir gesundheitlich doch wieder schlecht ging. 2019 zog ich die Reißleine - das bedeutet nicht, dass du kündigen und dein Leben umkrempeln sollst! Es ist vielmehr eine Inspiration für dich aktiv zu werden, solltest du etwas verändern wollen.

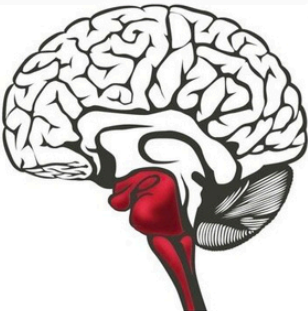
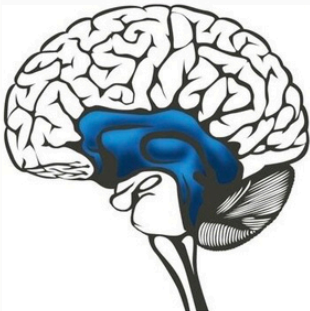

Frage 1: Wie stark ist dein Veränderungswunsch?



Frage 2: Wie realistisch schätzt du Veränderung ein:



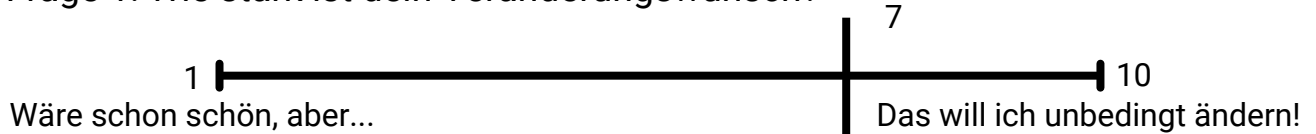
Safety, Connection and Problem-Solving

| | | |
|---|--|---|
|  |  |  |
| <p>Survival State</p> <p>BRAIN STEM</p> <p>The Survival State represents the primal brain and asks the question, "Am I safe?" The only way to soothe the Survival State is through the creation of Safety.</p> <p style="text-align: center; background-color: red; color: white; padding: 5px;">Learn More →</p> | <p>Emotional State</p> <p>LIMBIC SYSTEM</p> <p>This Brain State represents mid-level functionality and asks the question, "Am I loved?" The only way to soothe an upset emotional state is through Connection.</p> <p style="text-align: center; background-color: blue; color: white; padding: 5px;">Learn More →</p> | <p>Executive State</p> <p>PREFRONTAL LOBES</p> <p>The Executive State represents the optimal state for problem-solving and learning. This Brain State asks the question, "What can I learn from this?"</p> <p style="text-align: center; background-color: green; color: white; padding: 5px;">Learn More →</p> |

<https://consciousdiscipline.com/methodology/brain-state-model/>

Was du tun kannst?

Frage 1: Wie stark ist dein Veränderungswunsch?



Frage 2: Wie realistisch schätzt du Veränderung ein:



Idealerweise alles ab ca 7 bei Frage 1 und unter 4 bei Frage 2 sind gute Voraussetzungen. Das heißt nicht, dass du sonst keine Chance hast! Es bedeutet nur, dass es ggf. anstrengender werden kann bzw. du therapeutische Unterstützung brauchst.

Tagebuch/Journal Aufgabe:

Dinge aufzuschreiben, hilft enorm. In meinen Gesprächen mit meinen Kund:innen stelle ich immer wieder fest, dass sie eine gewisse Meinung über sich selbst haben. Sie denken, sie kennen die Aufgabe und wissen ganz genau was passiert. Dabei tut es gar nichts zur Sache, was du denkst über dich zu wissen. Viel wichtiger ist in der Lage zu sein - JETZT mit dir einzuchecken und mal reinzuhorchen. Ehrlich mit dir selbst zu sein und die Gedanken einfach mal zu Papier zu bringen ohne sie zu bewerten!

Deine Fragen für morgens (nur als Unterstützung):

- 3 Dinge für die ich dankbar bin:
- Wie wird das heute ein guter Tag?
- Was ist die eine Sache, die ich heute erreichen will?

Deine Fragen für abends (nur als Unterstützung):

- Was habe ich heute erreicht?
- Wie fühle ich mich JETZT gerade?
- Was sind 3 tolle Dinge, die heute passiert sind?

Fülle dein Notizbuch 4 Wochen lang morgens/abends mit den Antworten und beobachte was passiert.

Stress Mastery Formel

Wir sind alle unterschiedlich und doch glauben wir mit einem allgemeinen Ansatz alle zufrieden zu stimmen und den Stress so zu reduzieren.

➤ Stress kann nicht reduziert werden, nur die Reaktion darauf verändern werden.

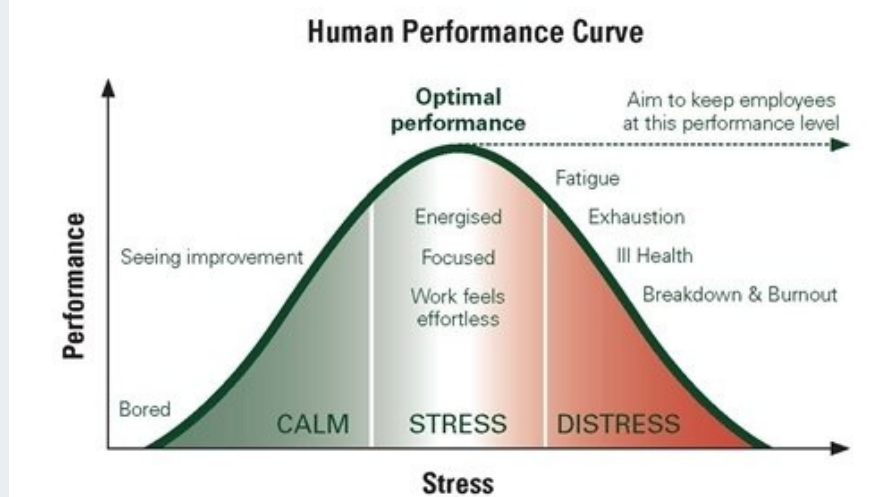
Stress Mastery Formel

1. Verstehen
2. Insights nutzen (Dankbarkeit)
3. Energie umsetzen

Aufgabe: Let's do the inner work!

Geh auf Tuchfühlung mit dir selbst und beginne dich zu analysieren. Wann bist du im roten Bereich, was bringt dich zurück nach weiß bzw. grün und andersherum?

Figure 1: The Yerkes-Dodson Human Performance and Stress Curve



Zeitbilanz

Jetzt wird's Ernst nur mit einer status Quo Analyse kannst du etwas verändern. Nutze einen Kalender oder weiße Blätter und teile die Spalten wie folgt auf:

| Zeitskala | Anspannung, Arbeit, Verpflichtung, ... | Entspannung, Freude, Erholung,... |
|-----------|--|-----------------------------------|
| 06:30 | _____ | _____ |
| 07:00 | _____ | _____ |
| 07:30 | _____ | _____ |
| ... | | |

Aufgabe Was erlebst du wann? Halte eine Woche lang genau fest, womit du deine Zeit verbringst. Welche Aktivität machst du wann? Das erfordert Disziplin und sicher zu Beginn oder generell etwas kleinteilig, aber ohne zu wissen, womit du es zu tun hast, wird es schwierig.

Wie viel Zeit widmest du den Kernaufgaben deines Jobs und wie viel passiert drumherum (Emails, Meetings, ...)? Wie viel Zeit für Hausarbeiten, Einkauf erledigen, Kinderbetreuung usw.? Wie viel Zeit investierst du in Gespräche? Welche davon empfindest du als wichtig und welche als nervig? Wie groß ist der Anteil an administrativen Aufgaben? Wann entstehen Wartezeiten?

Wie gesagt - eine aufwendige Aufgabe, aber notwendig, um genau zu wissen, womit man es denn zu tun hat. Viele Dinge erledigen wir ohne sie zu merken. Allerdings hilft uns diese Einsicht dabei zu verstehen, warum wir sagen 'Heute habe ich nichts geschafft!' vs. 'Meine Zeit ist heute für folgende Themen genutzt wurden.'

Deine Goodies

Stress darf auf ganzheitlicher Ebene betrachtet werden: Bewegung ist ein Teil, sowie Meditation und Breathwork zum Ausgleich des Nervensystems. Aber auch das Thema Konflikte, Emotionen managen oder Kommunikation und Feedback spielen eine große Rolle. Daher:

Academy für 0€

1 Monat kostenlos testen Code: [ownyourenergy](#)

Für gesetzlich Versicherte - deine Krankenkasse übernimmt die Jahresgebühr, so dass du für 0€ live an den Klassen teilnehmen kannst und Zugriff auf 100+ Videos hast.

Ansonsten 79€/Jahr (0,22€/Tag) - 139,99/2 Jahre)

Newsletter Alle 2 Wochen mit praktischen Alltagstipps - Anmeldung auf der Website inkl. kostenloses Yoga und jede Menge Tipps.

Für diejenigen, die weitergehen wollen: **4 Monate OWN YOUR ENERGY**
DEINE BURNOUT PRÄVENTION

Lerne Selbstfürsorge zu betreiben (Routinen aufzubauen!) und gleichzeitig deine Beziehung zu anderen über die Arbeit zu stellen - Karriere ja, aber eben nicht um jeden Preis! Lerne, wie du deine eigene Leistung anerkennen kannst und unabhängig von anderen Meinungen wirst. Fokussiere dich auf deine Gesundheit, lerne sie an 1. Stelle zu stellen und zufrieden alles unter einen Hut zu bekommen.

OWN YOUR ENERGY für 415,-€*

*Frühbucher Rabatt bis 11. Juni 2024 - danach 475€

Für dich wenn:

- gern mehr Zeit im Alltag hättest
- deinen Alltag besser kontrollieren willst
- mit weniger Stress, mehr Produktivität und Effizienz in deinen Alltag integrieren möchtest
- wieder mit mehr Leidenschaft deine Themen angehen möchtest
- lernen willst deine Energie, anstelle deiner Zeit zu managen

Dein Burnout Test

Bitte beantworte die Fragen und kreuze ohne langes Überlegen spontan an.
Dieser Test stammt von www.gezeitenhaus.de/burn-out-test.html

| | nein | eher nein | eher ja | ja |
|---|------|-----------|---------|----|
| 1.) Hast du das Gefühl, dass dir alles zu viel wird? | 0 | 2 | 4 | 6 |
| 2.) Bist du gereizter als früher? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3.) Hast du Freude an deiner Arbeit? | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 4.) Bist du ständig niedergeschlagen? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5.) Fühlst du dich zu erschöpft für Freizeitaktivitäten? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6.) Häufen sich in den letzten Monat häufiger körperliche Symptome? | 0 | 2 | 4 | 6 |
| 7.) Ziehst du dich mehr und mehr aus deinem Freundeskreis zurück? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8.) Greifst du häufiger als früher zum Alkohol? | 0 | 2 | 4 | 6 |
| 9.) Hast du die Hoffnung etwas ändern zu können? | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 10.) Hast du neue Pläne? | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 11.) Schläfst du gut? | 6 | 4 | 2 | 0 |
| 12.) Hast du Zeit für eine:n Partner:in? | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 13.) Stellst du dein Handy zu wichtigen Gelegenheiten dein Handy aus? | 6 | 4 | 2 | 0 |
| 14.) Fühlst du dich innerlich leer? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15.) Treten Ängste auf, die du früher nicht kanntest? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16.) Kommt dir alles sinnlos vor? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17.) Fühlst du dich ständig unter Spannung? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18.) Spürst du Rückhalt bei Partner:in, Familie oder Freunden? | 6 | 4 | 2 | 0 |
| 19.) Hast du das Gefühl Pausen sind Zeitverschwendung? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20.) Nimmst du Schlaf- oder Beruhigungsmittel? | 0 | 1 | 2 | 3 |

Dein Burnout Test

Auswertung:

Zähle deine Punkte zusammen und schau in deinem Bereich nach. Bitte hol dir kompetente Unterstützung.

0-15 Punkte

Du meisterst deine Herausforderungen mit wirksamen Strategien und pflegst dein Leben und dein Umfeld. Herzlichen Glückwunsch!

16-34 Punkte

Achte besser auf dich! Du kennst deine Faktoren mit Sicherheit schon und solltest diese noch weiter nach oben priorisieren!

35-49 Punkte

Du bist Burnout gefährdet. Beachte unbedingt, dass ein Burnout eine schleichende Symptomatik hat und du jetzt noch gut reagieren kannst. Hol dir fachkundige Unterstützung.

50-78 Punkte

Du bist sehr stark Burnout gefährdet bzw. voll dabei 'auszubrennen.' Je früher und mutiger du bist dir das einzugestehen, desto rascher und wirkungsvoller sind Gegenmaßnahmen und die notwendige Behandlung.