



Die Checkliste zum Buch:

Stressbewältigung - 135 Experten-Tipps Lebe ohne Stress!

Ein gelassenes, glückliches, zufriedenes und erfülltes Leben ohne Stress (Autorin: Daniela Lechler)

Damit du möglichst viel von meinem Ratgeber hast benutze bitte diese Checkliste. Sie wird dir helfen die für dich wertvollsten von den 135 Tipps herauszufiltern und für dich individuell zu bewerten.

Ahh, das bringt mich weiter ...

Hier noch ein paar Hinweise zur optimalen Nutzung:

Den einen Tipp findest du vielleicht nicht so gut, bei anderen wirst du aber sicher sagen: Ahh, das bringt mich weiter – und hilft mir somit auf dem Weg in ein glückliches, zufriedenes und erfülltes Leben.

Das sind dann die Tipps, die du vielleicht nochmal durcharbeiten, die du konsequent umsetzen solltest oder die du dir einfach merken willst.

Damit du den Überblick bei 135 Tipps behältst mache dir in das Kästchen entweder ein Kreuz für „wichtig – will ich mir merken und umsetzen“ oder noch besser: trage deine Prioritäten ein – am besten mit Bleistift, denn auch Prioritäten können sich ändern:

- 1 (sehr wichtig, werde ich so schnell wie möglich konsequent umsetzen)
- 2 (wichtig, das mache ich ebenfalls zeitnah)
- 3 (auch wichtig, aber das mache ich erst, wenn ich Priorität 1 und 2 erledigt habe)

Also: kennzeichne dir unbedingt die Tipps, die dir helfen und bei denen du zu dir selbst sagst: „Ahh, das bringt mich weiter!“



Noch ein Tipp zur weiteren Verstärkung bei der Umsetzung:

Sage dir in Gedanken oder laut bei einem für dich tollen Tipp den Satz: „Ahh, das bringt mich weiter!“ Dadurch „verknüpfst“ du im Gehirn den Tipp mit diesem positiven Ausspruch und er wird besser im Gehirn abgespeichert. Du verbindest so nämlich eine Information mit einer Emotion. Wenn du dir jetzt noch vorstellst wie es ist, wenn du durch diesen Tipp in ein glücklicheres, zufriedeneres und erfüllteres Leben durchstartest, dann ist der Tipp fest in Deinem Kopf „ingebrannt“.



Tipps zum Nachdenken und zur Selbstreflektion

Ahh, das bringt mich weiter ...

- | | | |
|---|-------|--------------------------|
| 1. Alles im Leben ist eine Sache der Wahl! | S. 20 | <input type="checkbox"/> |
| 2. Die häufigsten 5 Aussagen in den letzten Lebensmomenten | S. 20 | <input type="checkbox"/> |
| 3. Bist Du glücklich? Diese 2 Fragen helfen dir dabei das herauszufinden | S. 21 | <input type="checkbox"/> |
| 4. Die unbewussten inneren Antreiber sind echte Übeltäter | S. 22 | <input type="checkbox"/> |
| 5. Wie ist deine Geschichte? | S. 23 | <input type="checkbox"/> |
| 6. Wie sieht dein persönliches Lebens- bzw. Balance-Rad aus? | S. 23 | <input type="checkbox"/> |
| 7. Identifiziere deinen Stress | S. 25 | <input type="checkbox"/> |
| 8. Wie redest du mit dir selbst? | S. 25 | <input type="checkbox"/> |
| 9. Was hast du für kraftnehmende, was für kraftgebende Gedanken? | S. 26 | <input type="checkbox"/> |
| 10. Werden dir jeden Morgen über dein Leben bewusst | S. 26 | <input type="checkbox"/> |
| 11. Mit den richtigen Fragen am Morgen und am Abend zu einem positiveren Mind-Set | S. 27 | <input type="checkbox"/> |
| 12. Eine kleine Kurzgeschichte zum Nachdenken | S. 27 | <input type="checkbox"/> |
| 13. Die 12 Gesetze des Karmas | S. 28 | <input type="checkbox"/> |
| 14. Die 20 Indianischen Lebensregeln | S. 28 | <input type="checkbox"/> |
| 15. Die 18 Lebensregeln des Dalai Lama | S. 30 | <input type="checkbox"/> |



Die häufigsten stressverursachenden Denkfallen und wie du sie austrickst

Ahh, das bringt mich weiter ...

- | | | |
|--|-------|--------------------------|
| 1. Ich muss das perfekt machen, darf mir keinen Fehler erlauben! | S. 31 | <input type="checkbox"/> |
| 2. Ich schaffe das nicht! | S. 31 | <input type="checkbox"/> |
| 3. Da kann man ohnehin nichts machen! | S. 32 | <input type="checkbox"/> |
| 4. Warum wendet sich immer alles gegen mich? | S. 32 | <input type="checkbox"/> |
| 5. Ich habe einfach zu viel Stress! | S. 32 | <input type="checkbox"/> |
| 6. Es ist genauso, wie ich es sage! | S. 33 | <input type="checkbox"/> |
| 7. Das habe ich schon immer so gemacht! | S. 33 | <input type="checkbox"/> |
| 8. Ich bin ein Gewinner oder Verlierer! | S. 33 | <input type="checkbox"/> |
| 9. Ich habe Angst, dass ich das nicht durchstehe! | S. 34 | <input type="checkbox"/> |
| 10. Ich muss immer alles unter Kontrolle haben! | S. 34 | <input type="checkbox"/> |
| 11. Heute wird bestimmt nichts schiefgehen! | S. 34 | <input type="checkbox"/> |
| 12. Ich muss es den anderen beweisen, dass ich das kann! | S. 34 | <input type="checkbox"/> |
| 13. Ich darf niemanden enttäuschen! | S. 35 | <input type="checkbox"/> |



Tipps für eine langfristige Veränderung im Leben - die Hilfe zur Selbsthilfe

Ahh, das bringt mich weiter ...

- | | | |
|---|-------|--------------------------|
| 1. Schläfst du genug? | S. 36 | <input type="checkbox"/> |
| 2. Sorgst du für einen erholsamen Schlaf? | S. 36 | <input type="checkbox"/> |
| 3. Mache Sport | S. 37 | <input type="checkbox"/> |
| 4. Entspannung vor dem Fernseher? Das ist leider nicht möglich! | S. 37 | <input type="checkbox"/> |
| 5. Verbringe Zeit mit Menschen, die dir guttun! | S. 38 | <input type="checkbox"/> |
| 6. Jeder Mensch braucht Anerkennung und Selbstbestätigung, aber wer gibt sie dir? | S. 38 | <input type="checkbox"/> |
| 7. Vertraust du dir zu 100 % selbst? | S. 39 | <input type="checkbox"/> |
| 8. Was bist du dir selbst wert? | S. 40 | <input type="checkbox"/> |
| 9. Die schönste Liebe ist die Selbstliebe | S. 41 | <input type="checkbox"/> |
| 10. Lasse dich durch einen Personal- bzw. Life-Coach begleiten | S. 41 | <input type="checkbox"/> |
| 11. Andere zu kritisieren wird dich nicht weiterbringen | S. 42 | <input type="checkbox"/> |
| 12. Kritik ist doch nur Feedback und das bringt dich weiter | S. 42 | <input type="checkbox"/> |
| 13. Lerne dich Anzupassen – akzeptiere das, was du nicht ändern kannst | S. 42 | <input type="checkbox"/> |
| 14. Lerne von Menschen, die nicht gelassen sind | S. 43 | <input type="checkbox"/> |
| 15. Lerne von Menschen, die gelassen sind | S. 43 | <input type="checkbox"/> |



Ahh, das bringt mich weiter ...

- | | | |
|--|-------|--------------------------|
| 16. Suche dir etwas Ausgleichendes in deinem Leben | S. 43 | <input type="checkbox"/> |
| 17. Verabrede dich mit dir selbst – nehme dir Zeit für dich | S. 43 | <input type="checkbox"/> |
| 18. Hektik bringt dir nichts - bleibe einfach cool | S. 44 | <input type="checkbox"/> |
| 19. Fehler bringen dich weiter als du denkst | S. 44 | <input type="checkbox"/> |
| 20. Sicherheit und Kontrolle lähmen dein Leben | S. 44 | <input type="checkbox"/> |
| 21. Sei ehrlich zu dir selbst – Verharmlose die Situation nicht | S. 45 | <input type="checkbox"/> |
| 22. Anstatt hätte ich mal ... einfach mal versuchen | S. 45 | <input type="checkbox"/> |
| 23. Lehrgeld zahlen ist noch lange kein Scheitern | S. 45 | <input type="checkbox"/> |
| 24. Visualisierung – Tu einfach so als ob es real wäre | S. 46 | <input type="checkbox"/> |
| 25. Zeitmanagement und Planung der Aufgaben – die To-do-Liste | S. 46 | <input type="checkbox"/> |
| 26. Erst die Tätigkeit fertigmachen, bevor du etwas Neues beginnst –
komme in den Flow! | S. 47 | <input type="checkbox"/> |
| 27. Druck erzeugt Gegendruck | S. 47 | <input type="checkbox"/> |
| 28. Mal wieder kurz vor knapp – plane Zeitpuffer ein! | S. 47 | <input type="checkbox"/> |
| 29. Pausen sind effektiver als du vielleicht denkst! | S. 47 | <input type="checkbox"/> |
| 30. Mache einen Vertrag mit dir selbst –
so planst du Pausen- und Entspannungszeiten | S. 48 | <input type="checkbox"/> |
| 31. Verzichte wann immer möglich auf Smartphone & Co. | S. 49 | <input type="checkbox"/> |
| 32. Achte auf deine Ernährung! | S. 49 | <input type="checkbox"/> |



Ahh, das bringt mich weiter ...

- | | | |
|--|-------|--------------------------|
| 33. Schokolade für die Nerven | S. 50 | <input type="checkbox"/> |
| 34. Trinke viel Wasser bei Stress | S. 50 | <input type="checkbox"/> |
| 35. Welche Freizeitaktivitäten machst du gerne | S. 50 | <input type="checkbox"/> |
| 36. Sucht ist eine Flucht und keine Lösung gegen Stress | S. 50 | <input type="checkbox"/> |
| 37. Lerne Nein zu sagen! | S. 50 | <input type="checkbox"/> |
| 38. Teile dich mit! | S. 51 | <input type="checkbox"/> |
| 39. Ehrlich währt am Längsten | S. 51 | <input type="checkbox"/> |
| 40. Lasse deine Arbeit auf der Arbeit | S. 52 | <input type="checkbox"/> |
| 41. Bitte um Hilfe und binde deine Familie mit ein | S. 52 | <input type="checkbox"/> |
| 42. Der Jahresurlaub – das Highlight des Jahres? | S. 52 | <input type="checkbox"/> |
| 43. Erkenne die Überforderung bevor es zu spät ist | S. 53 | <input type="checkbox"/> |
| 44. Vermeide Orte, die dich stressen | S. 54 | <input type="checkbox"/> |
| 45. Chaos und Unordnung stressen dich | S. 54 | <input type="checkbox"/> |
| 46. Bewege dich regelmäßig | S. 54 | <input type="checkbox"/> |
| 47. Gehe raus in die Natur | S. 54 | <input type="checkbox"/> |
| 48. Wenn schon Hilfsmittel, dann möglichst aus der Natur | S. 55 | <input type="checkbox"/> |
| 49. Powernapping - ein Nickerchen zwischendurch hilft dir weiter | S. 56 | <input type="checkbox"/> |
| 50. Zeige Gefühle – sowohl die Positiven als auch die Negativen | S. 56 | <input type="checkbox"/> |



Ahh, das bringt mich weiter ...

- | | | |
|---|-------|--------------------------|
| 51. Was sind deine vorherrschenden Gefühle und Emotionen? | S. 57 | <input type="checkbox"/> |
| 52. Habe Ziele und formuliere sie so,
Dass dein Unterbewusstsein sie auch versteht | S. 58 | <input type="checkbox"/> |
| 53. Bereite dich vor – mache dir eine Strategie | S. 59 | <input type="checkbox"/> |
| 54. Trenne die wesentlichen Dinge von den unwesentlichen | S. 59 | <input type="checkbox"/> |
| 55. Fange endlich an und warte nicht bis ein Wunder geschieht | S. 59 | <input type="checkbox"/> |
| 56. Belohne dich für die erreichten Ziele – die Schokoliste | S. 60 | <input type="checkbox"/> |
| 57. Halte den Fokus und verliere dein Ziel nicht aus den Augen | S. 60 | <input type="checkbox"/> |
| 58. Erzähle dir keine Geschichten! Das sind in Wahrheit nur deine Ausreden | S. 60 | <input type="checkbox"/> |
| 59. Treffe wichtige Entscheidungen in Ruhe | S. 61 | <input type="checkbox"/> |
| 60. Bei wichtigen Entscheidungen immer den Verstand, das Herz
und das Bauchgefühl berücksichtigen. | S. 61 | <input type="checkbox"/> |
| 61. Versetze dich in dein Zukunfts-Ich | S. 62 | <input type="checkbox"/> |
| 62. Du kannst dich nicht nicht entscheiden | S. 62 | <input type="checkbox"/> |
| 63. Es gibt keine Fehlentscheidungen | S. 62 | <input type="checkbox"/> |
| 64. Alles was dich zum Ziel führt ist ein Erfolg - das Erfolgstagebuch | S. 62 | <input type="checkbox"/> |
| 65. Wann bist Du erfolgreich? | S. 63 | <input type="checkbox"/> |
| 66. Verändere dich permanent – bleibe nie stehen! | S. 63 | <input type="checkbox"/> |
| 67. Bleibe fit im Kopf, mache Weiterbildung und erlerne neue Fertigkeiten | S. 63 | <input type="checkbox"/> |



Ahh, das bringt mich weiter ...

- | | | |
|---|-------|--------------------------|
| 68. Zahlst du für Geld jeden Preis? | S. 64 | <input type="checkbox"/> |
| 69. Das Leben hat nicht nur positive Seiten | S. 64 | <input type="checkbox"/> |
| 70. Was ist das Gute daran? | S. 64 | <input type="checkbox"/> |
| 71. Bist du ein Hamster oder warum bewegst du dich im Hamsterrad? | S. 65 | <input type="checkbox"/> |
| 72. Bist du Herr deiner Lage oder bist du nur noch auf Autopilot? | S. 65 | <input type="checkbox"/> |
| 73. Wenn du wirklich glücklich sein willst, dann raus aus der Komfortzone | S. 66 | <input type="checkbox"/> |
| 74. Schalte dein negatives Kopf Kino aus | S. 67 | <input type="checkbox"/> |
| 75. Denke in Lösungen und nicht in Problemen | S. 67 | <input type="checkbox"/> |
| 76. Sorgen sind wichtige Hinweise | S. 68 | <input type="checkbox"/> |
| 77. Unterscheide Probleme und Sorgen bzw. Angst | S. 68 | <input type="checkbox"/> |
| 78. Warum hast du Angst? | S. 69 | <input type="checkbox"/> |
| 79. Löse nicht alle Probleme auf einmal | S. 69 | <input type="checkbox"/> |
| 80. Lösche das Wort Problem aus Deinem Wortschatz | S. 69 | <input type="checkbox"/> |
| 81. Stoppe negative Gedanken – das Stopp-Ritual | S. 70 | <input type="checkbox"/> |
| 82. Jede Firma macht Inventur – du auch? | S. 70 | <input type="checkbox"/> |
| 83. Was hindert dich an Deinem Traumleben? | S. 70 | <input type="checkbox"/> |
| 84. Du kannst nur das erreichen, was du dir auch vorstellen kannst | S. 70 | <input type="checkbox"/> |
| 85. Befreie dich von deinem Ballast! Lasse los, was nicht guttut | S. 71 | <input type="checkbox"/> |



**Ahh, das bringt
mich weiter ...**

- | | | |
|--|-------|--------------------------|
| 86. Installiere eine Art Frühwarnsystem | S. 73 | <input type="checkbox"/> |
| 87. Du hörst nur das, was du willst | S. 73 | <input type="checkbox"/> |
| 88. Was überwiegt in deinem Leben? Das Negative oder das Positive? | S. 74 | <input type="checkbox"/> |
| 89. Es gibt weder gut noch schlecht | S. 75 | <input type="checkbox"/> |
| 90. Negative Informations-Quellen verboten!
Reduziere deinen Medienkonsum! | S. 75 | <input type="checkbox"/> |
| 91. Sei dankbar und erstelle ein Dankbarkeitsbuch! | S. 76 | <input type="checkbox"/> |
| 92. Entferne die Energiefresser aus deinem Leben | S. 77 | <input type="checkbox"/> |
| 93. Das Lästern über andere bringt dich nicht weiter | S. 77 | <input type="checkbox"/> |
| 94. Was tut dir wirklich gut? | S. 77 | <input type="checkbox"/> |
| 95. Bilder aus der Vergangenheit –
versetze dich in glückliche Momente zurück | S. 78 | <input type="checkbox"/> |
| 96. Erhole dich an deinem persönlichen Ruheort | S. 78 | <input type="checkbox"/> |
| 97. Verschaffe dir Zufriedenheitserlebnisse | S. 78 | <input type="checkbox"/> |
| 98. Die „Genuss kommt vor Muss-Methode“ | S. 79 | <input type="checkbox"/> |
| 99. Wechsel die Wortwahl und somit die Einstellung,
wenn du das Wort „Muss“ sagst | S. 79 | <input type="checkbox"/> |
| 100. Auf jede Anspannung muss eine Entspannung folgen | S. 80 | <input type="checkbox"/> |
| 101. Lebe im Innen, das Außen macht dich Dauer nicht glücklich! | S. 81 | <input type="checkbox"/> |



Ahh, das bringt mich weiter ...

- | | | |
|---|-------|--------------------------|
| 102. Nach welchen Werten und Regeln lebst du? | S. 82 | <input type="checkbox"/> |
| 103. Was ist dein Lebenssinn? Wer oder Was möchtest du im Leben sein? | S. 84 | <input type="checkbox"/> |
| 104. Die Menschen um dich herum sind dein Spiegel | S. 84 | <input type="checkbox"/> |
| 105. Du kannst nur dich selbst ändern | S. 85 | <input type="checkbox"/> |
| 106. Lache so oft es geht | S. 85 | <input type="checkbox"/> |
| 107. Sei außergewöhnlich! | S. 86 | <input type="checkbox"/> |

Ich hoffe du hast nun alle Tipps gelesen und entsprechend markiert bzw. priorisiert, ob sie für dich passen und dich weiterbringen.

Jetzt liegt es an dir sie konsequent umzusetzen und dich selbst immer wieder zu reflektieren. Jeder Mensch hat es verdient ein glückliches, zufriedenes und erfülltes Leben zu führen.

Das wünsche ich dir von ganzem Herzen. Ich habe es geschafft und DU schaffst das auch!

Ich glaube an dich! Aber noch viel wichtiger ist, dass du an dich selbst glaubst, denn dann ist alles möglich!

Ich wünsche dir von Herzen ein glückliches, zufriedenes und erfülltes Leben deine

Daniela Lechler

