

Atemübung gegen Stress

Wenn du **ständig unter Druck** stehst oder von Termin zu Termin rennst, kannst du folgende Übung jederzeit durchführen.

Nimm dir dafür 1-2 Minuten Zeit.

- Schließe deine Augen
- atme 4 Sekunden ein
- halte 7 Sekunden die Luft an
- atme dann wieder 8 Sekunden aus.

Wiederhole es und du wirst sehen, dass dein Stressniveau gleich gesunken ist.

Wenn dir das für den Anfang noch zu schwer ist, reduziere die Zeiten. Beispielsweise 3 Sekunden einatmen, 5 Sekunden halten, 6 Sekunden ausatmen. Je mehr du die Übung durchführst, desto leichter fällt es dir.



Glückwunsch!

Du bist nun am Ende der Achtsamkeitsübung. Hat sie dir geholfen?

Veränderung beginnt bereits mit kleinen Schritten. Sei geduldig mit dir – tiefgreifende Veränderungen brauchen Zeit und kontinuierliches Engagement. Dieses hast du heute bereits bewiesen. Darauf kannst du stolz sein!

Bleibe dran und halte dir stets vor Augen, was sich für dich verändert, wenn du einen positiveren Umgang mit dir findest.



Deine nächsten Schritte

Möchtest du deine **Lebensqualität nachhaltig verbessern**? Profitiere von regelmäßigen Tipps und Erkenntnisse rund um Achtsamkeit, Persönlichkeitsentwicklung, Perfektionismus und Coaching. Registriere dich [hier](#) für meinen Newsletter.

Willst du mehr als nur Tipps und sehnst dich nach wahrer Veränderung? Im Coaching kann echte Transformation stattfinden! Auf den nächsten Seiten findest du mehr Infos dazu.

Hier gibt es was zum stöbern



Leo, wie läuft ein Coaching ab?

Ein 1:1 Coaching ist ein **geschützter Rahmen**, wo du deine Themen hervorbringen und besprechen kannst. Wir erarbeiten zusammen ein Ziel, indem wir deine Herausforderungen und Wünsche in Bezug genauer anschauen.

Durch bewährte Methoden und gezielte Fragen fördern wir deine Selbstreflexion und bieten dir neue Perspektiven. Schritt für Schritt integrieren wir diese Erkenntnisse in deinen Alltag, um deine Ziele zu erreichen.



Was kann nach einem Coaching möglich sein?

Je nach dem, welche Ziele wir definieren, können folgende Veränderungen möglich sein:

- Du entwickelst eine **tieferen Selbstakzeptanz** und beginnst, deine **Einzigartigkeit zu schätzen**.
- Das Überwinden von Perfektionismus erleichtert dir den Umgang mit alltäglichen Herausforderungen, ohne von übertriebenen Ansprüchen beeinträchtigt zu werden.
- **Frei von Ängsten vor Kritik** und **Selbstzweifeln**, wirst du **authentischer** im Umgang mit anderen Menschen.
- Du lernst, dein **Zeitmanagement effektiver zu gestalten** und kannst dir realistische Standards setzen, die dir ein druckfreies Arbeiten ermöglichen.

Wie kann ich starten?

1. **Buche dein Kennenlerngespräch:** Klicke auf den unteren Button.
2. **Wir entdecken im Videocall, ob wir zueinander passen:** Was hast du für Ziele und Erwartungen & passt die Chemie zwischen uns? -> Ich verkaufe dir nichts, was du nicht möchtest - versprochen!
3. **Gestalte deine Zukunft im Coaching:** Zusammen bearbeiten wir deine Problemfelder. Dein Wunschzustand ist nicht mehr weit!

ICH BIN BEREIT!

Ich erlebe Leo als einen klugen, empathischen Coach, der die Fähigkeit besitzt, Ruhe und Zuversicht zu geben, den Blick auf verdeckte Ressourcen und Perspektiven zu schärfen und damit **kraftvoll an seinem Ziel und an Entlastung in Krisen zu arbeiten.**

Danke Leo!
- Anja H.

Leo hat mir geholfen meine eigene Stärke wieder zu gewinnen, weiter an mir zu arbeiten und mit den richtigen Ansätzen den Prozess ins Rollen gebracht. Ich habe nun mehr Vertrauen in mich und kann meine Vergangenheit besser verstehen und akzeptieren.

Ich kann Leo als Coach jedem empfehlen und sehr ans Herz legen, wer eine persönliche Veränderung anstrebt. Es macht Spaß und Freude mit Leo zu arbeiten.

- Lisett K.

Copyright © 2024 Ego Transformation

Gerne darfst du diesen PDF-Guide für deinen persönlichen Gebrauch ausdrucken. Darüber hinaus darf kein Teil dieser Veröffentlichung in irgendeiner Form vervielfältigt, gespeichert oder an 3. Personen übertragen werden.

Obwohl ich als Autor und Herausgeber dieses PDF nach bestem Wissen und Gewissen erstellt habe, gebe ich keine Garantien in Bezug auf die Richtigkeit oder Vollständigkeit des Inhalts dieses Dokuments.

Aufgrund der Schnelldigkeit des Internets können sich bestimmte Links und Website-Informationen, die in diesem PDF enthalten sind, geändert haben. Ich gebe keine Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der geteilten Informationen.

