

Resilienz im Alltag

Cool bleiben, wenn es stressig wird

ICH  STRESS.

**Fakten haben
keine Emotionen.**

Ich produziere meinen Stress.

**Fokussiere ich mich
bereits zu 100% auf das, was
ich selbst beeinflussen kann?**

Spiegelei versus Rührei

**Gebe ich meinem Verstand
bereits ausreichend und
regelmäßig Gelegenheit,
sich selbst zu beruhigen?**

MM - Meine Minute

**Spreche ich bereits
deutlich an, was ich
brauche, um zufrieden
zu sein (Bedürfnisse)?**

PlusFrage / Ich möchte...

KURZFORM „Ja..., und...“

Ja, ich bin jetzt gestresst...

...**und** was ist das Beste, was ich jetzt tun kann?

...**und** wie denke ich darüber in 5 Jahren?

...**und** wer kann mir helfen?

...**und** das ist besser, als...

...**und** bin ich jetzt in Lebensgefahr?

SOS-Knopf bei Stress

STOPP

„VORNAME“

Im 🕶️ Tonfall

KURZFORM „AAA“

Annehmen:

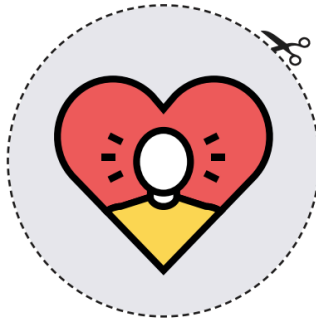
Bin ich in Lebensgefahr?

Analyse:

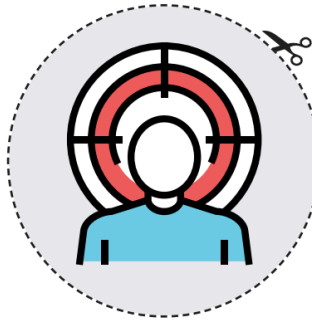
Was sind jetzt meine konkreten verschiedenen Optionen?

Angehen:

Für welche Option entscheide ich mich?



Habe ich eine Intention?



Bin ich fokussiert?



Habe ich meditiert?



Bin ich dankbar?



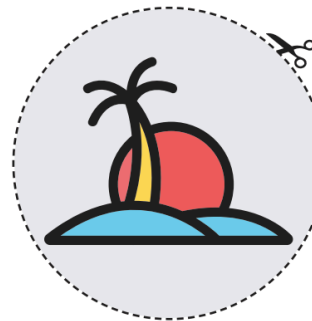
Bin ich in meiner Einflusszone?



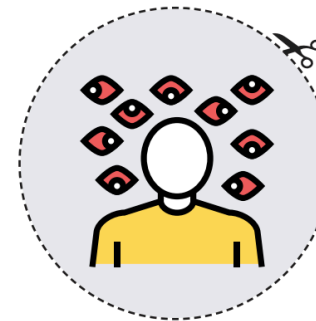
Achte ich auf meinen Zustand?



Übernehme ich die Verantwortung?



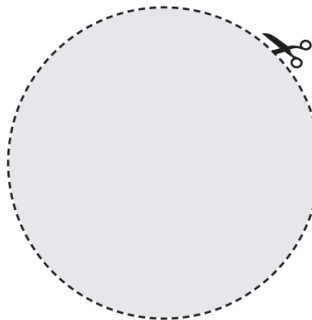
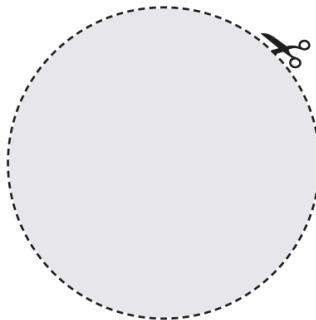
Habe ich mich entspannt?



Beobachte ich mein Denken?



Sorge ich für mich?



*„Glücklich, gelassen und entspannt
sein zu wollen ist das Natürlichste,
was es gibt.“*

www.christian-bremer.de

Christian
BREMER

Umsetzung

1. Höheres Ziel (Warum und Wozu?)
und Situationen definieren
2. Das Montags-Telefonat
3. Kalender-Eintrag
4. Das Neue an Gewohnheiten anhängen
5. Die Zettel-Methode