



STRESS RESET GUIDE

Befreie dich von Stress & finde innere Ruhe
und Gelassenheit



Bettina Nußdorfer

Kennst du das auch?

- Du fühlst dich unter Druck und überfordert: Die Anforderungen des Alltags ziehen dir deine Energie und du kommst kaum noch zur Ruhe.
- Du wünschst dir, dass dein Tag am besten 24 h hätte? Egal, wie viel du machst und tust, du bist trotzdem gefühlt mit allem hinterher?
- Dein Körper sendet dir Signale: Schlafprobleme, Anspannung oder Zyklus- und Wechseljahresbeschwerden beeinträchtigen dein Wohlbefinden.
- Du fühlst dich fremdgesteuert und nicht mehr wie du selbst? Du kämpfst mit innerer Leere oder Orientierungslosigkeit und spürst, dass du etwas verändern möchtest
- Du bist dauermüde und erschöpft? Egal, wie viel du schläfst, du fühlst dich trotzdem ausgebrannt und möchtest so nicht mehr weitermachen?
- Das Leben rauscht an dir vorbei? Du bist irgendwie nur am Machen oder für andere da und fragst dich, ob das alles gewesen ist? Du sehnst dich nach mehr Leichtigkeit und Zeit für dich und deine Bedürfnisse.



Hi, ich bin Bettina,

und als Resilienztrainerin und Yogalehrerin für ganzheitliche Frauengesundheit unterstütze ich Frauen, aus dem Stresshamsterrad auszusteigen, um wieder zurück in ihre Balance und zu sich selbst zu finden – für ein achtsames, gesünderes und herzerfülltes Frausein.

Der Stress Reset Minikurs

Der Stress Reset Minikurs ist dein Start in ein Leben voller Gelassenheit, Leichtigkeit und Lebensfreude. In 3 Tagen zeige ich dir, wie du Stress bewusst reduzieren, Gelassenheit finden und ein Gefühl von innerer Balance zurückgewinnen kannst.

Warum Stressbewältigung wichtig ist

Stress ist nicht nur ein flüchtiges Gefühl, sondern hat oft tiefgreifende Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele. Chronischer Stress kann deine Gesundheit, dein Wohlbefinden und deine Lebensfreude beeinträchtigen. Mit den richtigen Werkzeugen kannst du lernen, besser mit Stress umzugehen, deine innere Ruhe zu stärken und mehr Achtsamkeit in deinen Alltag zu bringen.

Was du aus dem Kurs mitnimmst

Nach diesen drei Tagen wirst du nicht nur wissen, was Stress in deinem Leben verursacht, sondern auch, wie du ihm aktiv begegnen kannst.

Du lernst einfache, aber wirkungsvolle Methoden, um deine innere Ruhe zu finden und achtsam mit dir selbst umzugehen.

Ich freue mich, dich auf dieser kleinen, aber wertvollen Reise zu begleiten! Dein erster Schritt in ein gelasseneres und bewussteres Leben beginnt genau hier. 🌿

Deine Bettina

Dein 3-Tage-Programm für mehr Gelassenheit & Leichtigkeit

Tag 1: Ankommen und innehalten

Lerne, was Stress verursacht und welche Auswirkungen er hat. Du lernst, innezuhalten und deine persönlichen Stressoren zu erkennen. Mit gezielten Übungen schaffst du Raum, um klarer zu sehen, was dich belastet.

Tag 2: Atem als Anker für die Gegenwart

Wir beleuchten Stressbewältigung und du entdeckst die Kraft deines Atems als effektives Stressbewältigungstool. Er hilft dir, im Moment zu bleiben, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden.

Tag 3: Der Weg in ein gesundes & glückliches Leben

Erfahre, warum Achtsamkeit der Schlüssel für ein glückliches Leben ist. Außerdem zeige ich dir, wie dir Yoga und Meditation helfen, dauerhaft mehr Ruhe und Gelassenheit in deinem Leben zu etablieren. Mit sanften Übungen verbinden wir Körper, Geist und Seele und bringen dich zurück in dein Gleichgewicht.

Tag 1

Inne halten



Raus aus dem Stresshamsterrad

Stress ist eine natürliche Reaktion deines Körpers auf Herausforderungen oder Belastungen. Er aktiviert dein sympathisches Nervensystem und versetzt dich in den „Kampf- oder Fluchtmodus“.

Diese Reaktion war evolutionär entscheidend, um in Gefahrensituationen schnell zu handeln. Im Alltag jedoch, wenn die Belastung länger anhält, kann chronischer Stress entstehen – und das hat weitreichende Folgen.

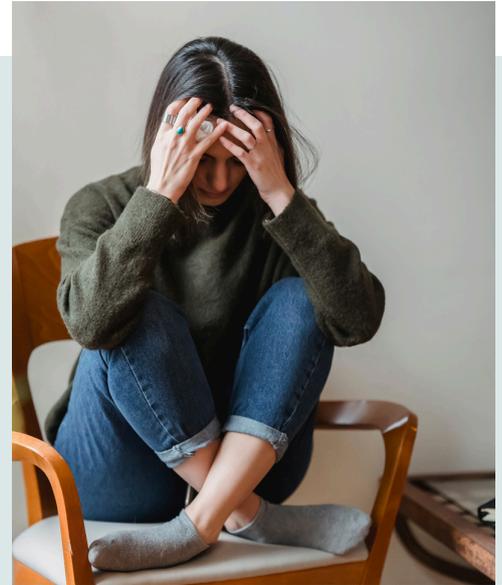
Warum sind wir Menschen so gestresst?

Die moderne Lebensweise ist geprägt von Hektik, Zeitnot und einem ständigen „Höher, schneller, weiter“. Die Erwartungen an uns selbst – und die vermeintlichen Erwartungen von außen – sind enorm gestiegen.

Viele Menschen fühlen sich gefangen im Hamsterrad aus Verpflichtungen, Perfektionismus und dem Drang, alles gleichzeitig bewältigen zu müssen.

Hinzu kommt, dass unsere digitale Welt uns rund um die Uhr erreichbar macht. Es gibt kaum noch echte Pausen. Die Folge: Wir geraten immer weiter in eine Spirale aus Rastlosigkeit und Überforderung.

Kein Wunder, dass stressbedingte Erkrankungen wie Burnout, Herz-Kreislauf-Probleme oder Depressionen in den letzten Jahren stark zugenommen haben.



Woher kommt Stress?

Viele Stressauslöser sind in unserem Alltag fest verankert. Einige davon sind offensichtlich, andere wirken subtil.

Typische Stressfaktoren:

- Zeitdruck und Überforderung
- Perfektionismus und hohe Erwartungen an sich selbst
- Konflikte in Beziehungen oder am Arbeitsplatz
- Unverarbeitete emotionale Belastungen

Oft sind es nicht die äußeren Umstände allein, sondern auch unser Umgang mit ihnen, der Stress erzeugt.

Stressreaktionen im Körper

Stress wirkt sich direkt auf unseren Körper aus:

- *Körperliche Reaktionen:* Erhöhte Herzfrequenz, Blutdruckanstieg, beschleunigte Atmung.
- *Hormonelle Veränderungen:* Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol und Adrenalin.

Die Folgen von chronischem Stress

Wenn der Körper keine Möglichkeit hat, sich ausreichend zu erholen, können zahlreiche gesundheitliche Probleme auftreten:

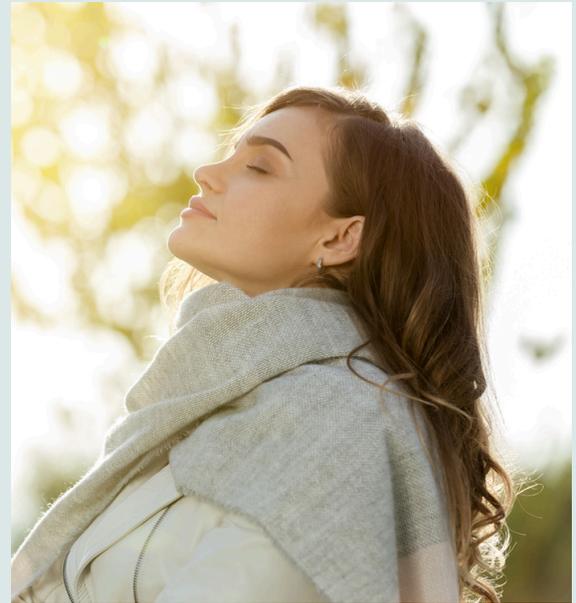
- *Körperliche Auswirkungen:* Geschwächtes Immunsystem, Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen, Muskelverspannungen.
- *Mentale Auswirkungen:* Erschöpfung, Konzentrationsprobleme, Reizbarkeit, Depression.
- *Emotionale Auswirkungen:* Gefühl von Überforderung, innere Unruhe, Burnout.

Chronischer Stress kann sich auch negativ auf den Zyklus auswirken.

Ankommen & inne halten

Heute starten wir gemeinsam deinen Weg zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit. Oft hetzen wir durch den Alltag und nehmen uns kaum Zeit, innezuhalten und wahrzunehmen, wie es uns wirklich geht. Das ändern wir heute.

Setz dich für 5 Minuten an einen ruhigen Ort. Schließe die Augen und beobachte deine Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen – ohne sie zu bewerten. Was taucht auf? Schreib dir danach drei Beobachtungen auf. Das hilft dir, ein Bewusstsein für deinen aktuellen Zustand zu entwickeln.



Reflexionsfragen für dich:

Wie hat sich dieses Innehalten für dich angefühlt? War es möglich, still zu sitzen oder hat es dich noch mehr gestresst?

Was war in deinem Kopf los? Kamen konkrete Themen hoch? Welche Gefühle hat das in dir ausgelöst?

Stressauslöser erkennen

Was löst Stress aus?

Stressoren, also die Dinge, die Stress auslösen, können von Person zu Person sehr unterschiedlich sein. Was den einen stresst, kann für jemand anderen völlig unproblematisch sein.

Es gibt jedoch einige typische Stressoren:

- Äußere Stressoren: Lärm, Zeitdruck, finanzielle Sorgen, gesellschaftliche Erwartungen oder Umweltfaktoren.
- Innere Stressoren: Negative Gedanken, hohe Ansprüche an sich selbst, Perfektionismus oder das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren.



Wie erkennen wir Stress?

Häufig nehmen wir Stress erst wahr, wenn er sich durch Symptome bemerkbar macht, wie:

- Ständige Müdigkeit oder Erschöpfung
- Konzentrationsprobleme
- Muskelverspannungen, besonders im Nacken und Rücken
- Schlafprobleme
- Gereiztheit oder Überforderung
- Körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen oder Magenprobleme

Um Stress besser zu bewältigen, ist es wichtig zu wissen, was genau ihn bei dir auslöst.

Reflexion über dein Stresserleben

Schreibe 3 Situationen auf, in denen du dich in letzter Zeit gestresst gefühlt hast. Beantworte zu jeder:

1. Was hat den Stress ausgelöst?
2. Wie hat dein Körper darauf reagiert?
3. Welche Gedanken oder Gefühle hattest du?
4. Was hätte dir in diesem Moment geholfen?

Stresssituation 1

Stresssituation 2

Stresssituation 3

Gedanken zu meinem Tag

Ein schöner Moment war

Dafür bin ich dankbar ...

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------

Eine Stresssituation war

Damit verbundene Gedanken waren ...

Damit verbundene Gefühle waren ...

Das hatte dieses Verhalten oder Reaktion zur Folge ...

Tag 2

Dein Atem als Anker



Ansätze zur Stressbewältigung

Stress ist in der modernen Welt allgegenwärtig und wird sich nicht komplett vermeiden lassen, doch du kannst lernen, besser mit Stress umzugehen. Indem du

- wieder in **Verbindung mit dir** und deinen Bedürfnissen kommst, dein Stresserleben verstehst und gewisse Dinge änderst, weil sie nicht gut für dich sind
- deine **Resilienz stärkst** und dir einen Koffer an **Selbstregulationstechniken** aneignest, um mit Herausforderungen des Alltags und schwierigen Lebensphasen gelassener umzugehen
- deinen "Stressresistenz-Muskel", deinen **geistigen Muskel trainierst** - durch kleine Inseln der Achtsamkeit in deinem Alltag stärkst du dein inneres Gleichgewicht und gewinnst mehr Kontrolle über dein Leben.

Stressbewältigung ist ein Prozess, der Geduld und Selbstmitgefühl erfordert. Es geht nicht darum, alle Herausforderungen zu vermeiden, sondern einen bewussteren Umgang mit ihnen zu finden.

Ein erster Schritt:

Integriere kleine achtsame Übungen in deinen Alltag, wie die, die du in diesem Minikurs lernst: Restorative Yoga, Atemübungen und Meditation. Selbst 10 Minuten pro Tag können einen großen Unterschied machen.

Körperliche Entspannung:

- Bewegung wie sanftes Yoga oder Spaziergänge in der Natur.
- Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung.
- Genügend Schlaf und bewusste Ernährung, um den Körper zu stärken.

Mentale Balance:

- Atemübungen, um das Nervensystem zu beruhigen (z. B. 4-7-8-Atmung).
- Meditation, um den Geist zu klären und sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren.
- Negative Glaubenssätze erkennen und durch positive ersetzen.

Emotionale Resilienz:

- Emotionen wahrnehmen und annehmen, ohne sie zu unterdrücken.
- Austausch mit vertrauensvollen Menschen oder Mentoren.
- Dankbarkeit und Achtsamkeit in den Alltag integrieren.



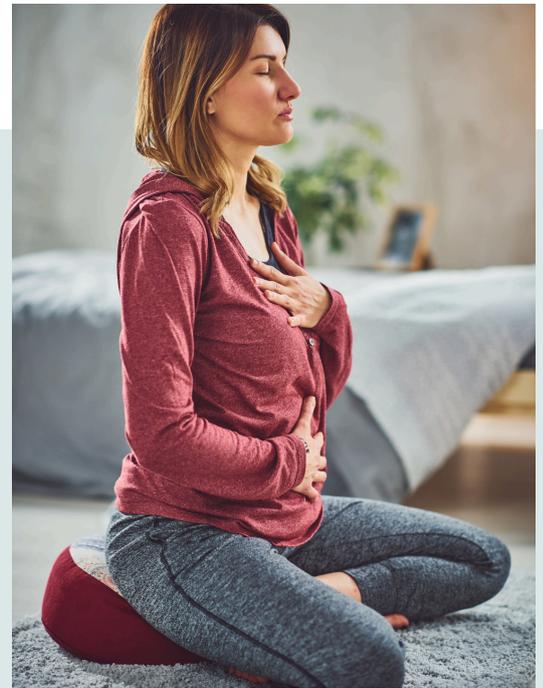
Atme dich entspannt

Wenn du gestresst bist zB du stehst im Stau und hast einen wichtigen Termin, den du nicht verpassen darfst. Was passiert mit deiner Atmung in der Stresssituation?

Wir atmen sehr schnell und flach. Wir atmen im oberen Teil des Brustkorbs. Wir spannen Nackenmuskulatur an. Über dieses Stressatemmuster wird jeder Körperzelle mitgeteilt, dass du in Gefahr bist. Ist das der Fall, schüttet der Körper Stresshormone aus und das sympathische Nervensystem ist aktiviert. Die Art und Weise wie du atmest, signalisiert deinen Körperzellen, ob du in Gefahr oder in Sicherheit bist.

Unser Ziel muss es sein, dem Körper Sicherheit zu vermitteln. Denn nur dann kann sich der Körper um seine Aufgaben kümmern wie Hormone in adäquaten Mengen zu produzieren und auszuscheiden, Fettspeicher abzubauen oder das Immunsystem zu stärken.

In einer Situation wo du entspannt bist und du selbst sein kannst, atmest du durch die Nase, langsam und tief.



Langsame Atemzüge, die das Zwerchfell bewegen (Bauchatmung), teilen deinem Körper mit, dass alles sicher ist. Es droht keine Gefahr. Das ist die wirksamste Methode, um die Produktion von Stresshormonen zu reduzieren und Einfluss auf den Parasympathikus zu nehmen. Den Atem hast du immer dabei. Die Hand auf das Herz zu legen, um den Kontakt zu stärken. Augen schließen und mal 1-2 Minuten bewusst zu atmen

Übung: 4-7-8-Technik

Die 4-7-8-Technik ist eine einfache Atemübung, die dabei hilft, das Nervensystem zu beruhigen und Stresshormone abzubauen. Diese Atemtechnik aktiviert den Parasympathikus, der für Entspannung und Regeneration zuständig ist.

So geht's:

- Einatmen: Atme durch die Nase ein und zähle dabei bis 4.
- Anhalten: Halte den Atem an und zähle bis 7.
- Ausatmen: Atme langsam und kontrolliert durch den Mund aus, während du bis 8 zählst.



zum Kursaudio 

Gedanken zu meinem Tag

Ein schöner Moment war

Dafür bin ich dankbar ...

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------

Eine Stresssituation war

Damit verbundene Gedanken waren ...

Damit verbundene Gefühle waren ...

Das hatte dieses Verhalten oder Reaktion zur Folge ...

Tag 3

*Dein Weg in ein gesundes
& glückliches Leben*



Zurück zu Gelassenheit, Leichtigkeit & Lebensfreude

Wir streben nach Glück und Erfüllung – im Beruf und im Privaten. Unsere Ziele, Wünsche und Träume treiben uns an, doch oft sind wir so fokussiert auf das Erreichen von Ergebnissen, dass wir vergessen, den Weg dorthin zu genießen.

Viele Menschen haben bereits vieles erreicht: materiellen Wohlstand, beruflichen Erfolg, äußere Anerkennung. Doch diese Dinge bringen nur kurzfristige Zufriedenheit. Sobald ein Ziel erreicht ist, streben wir nach dem nächsten. Dadurch entsteht eine endlose Spirale, die unser Lebensgefühl nicht nachhaltig verändert.

In unserer Leistungsgesellschaft dominiert das Motto „höher, schneller, weiter“. Dieser äußere Fokus führt dazu, dass wir uns von uns selbst entfernen. Rastlosigkeit und der Druck, immer mehr zu leisten, machen es schwer, innerlich zur Ruhe zu kommen.

Erst wenn wir krank werden oder durch Schicksalsschläge innehalten müssen, erkennen wir oft eine innere Leere und fragen uns:

- War das alles?
- Wer bin ich wirklich?
- Will ich so weitermachen?

Achtsamkeit: der Weg zurück zu uns selbst

Wahres Glück finden wir nicht im Außen, sondern in uns selbst – im bewussten Erleben des gegenwärtigen Moments.



Das Hier und Jetzt ist der einzige Moment, in dem unser Leben tatsächlich stattfindet.

Wenn wir lernen, den Augenblick wertzuschätzen, erkennen wir die kleinen Wunder des Alltags: das Vogelgezwitscher, die Blumen am Wegesrand, die Freude über einen gesunden Körper. Dieses bewusste Erleben schenkt uns tiefe Freude und Dankbarkeit.

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, den Moment bewusst wahrzunehmen, ohne ihn zu bewerten. Sie hilft uns, Klarheit und Ruhe zu finden, den chaotischen Gedankenstrom zu beruhigen und Stress loszulassen.

Durch regelmäßiges Üben, wie z. B. stilles Sitzen, bewusstes Atmen oder Yoga, können wir uns wieder mit uns selbst verbinden. Ein achtsamer Geist erlaubt es uns, unser Leben aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Wir erkennen klarer, was uns guttut und was nicht, und können unser Leben nach unseren wahren Bedürfnissen und Werten ausrichten.

Resilienz durch Achtsamkeit stärken

Achtsamkeit ist ein Schlüssel, um Resilienz – unsere innere Widerstandskraft – zu entwickeln. Sie hilft, Stress zu regulieren, Herausforderungen anzunehmen und gestärkt aus Krisen hervorzugehen. Wer regelmäßig achtsam lebt, baut nicht nur Stress ab, sondern stärkt auch sein Vertrauen in sich selbst und das Leben.

Indem wir innehalten, unsere Gedanken bewusst steuern und uns auf das Hier und Jetzt konzentrieren, finden wir zurück zu uns selbst. So gestalten wir ein Leben, das nicht nur von äußeren Erfolgen geprägt ist, sondern von innerer Zufriedenheit und Sinn.

Die Kraft der Achtsamkeit für Stressbewältigung

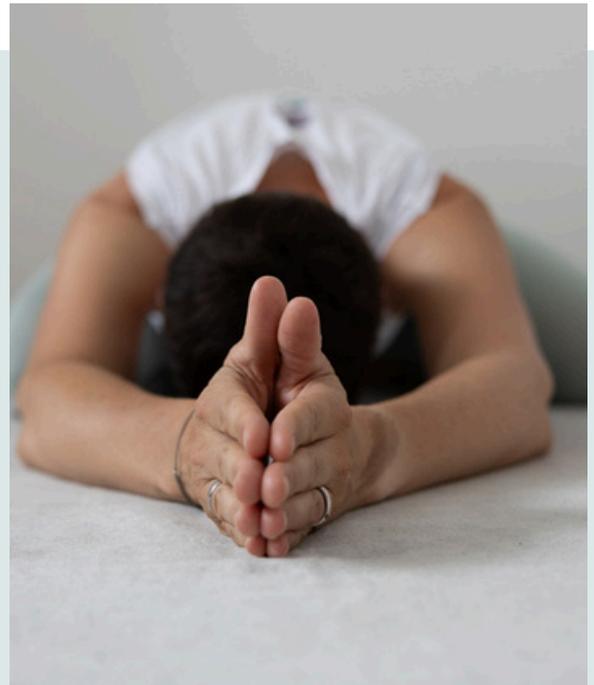
- *Beruhigung des Nervensystems:* Achtsamkeit reduziert die Ausschüttung von Stresshormonen und aktiviert das parasympathische Nervensystem, das für Entspannung sorgt.
- *Verbesserte Konzentration:* Der Geist wird klarer, und wir können unsere Energie auf das Wesentliche lenken.
- *Emotionale Balance:* Achtsamkeit hilft, negative Emotionen wie Angst oder Ärger bewusst wahrzunehmen und loszulassen.
- *Mehr Lebensfreude:* Das bewusste Erleben des Moments fördert Dankbarkeit und Zufriedenheit.



Restorative Yoga

Restorative Yoga ist eine wirksame Form von Yoga im Stressmanagement, die hilft, das Nervensystem zu regulieren und die Gesundheit zu unterstützen:

- *fördert Ruhe und Gleichgewicht*: Beruhigt und vertieft die Atmung, was das Nervensystem entspannt und den Geist zur Ruhe bringt.
- *reduziert negative Auswirkungen von Stress* und kann stressbedingten Erkrankungen vorbeugen und das Immunsystem unterstützen
- und *aktiviert das parasympathische Nervensystem*, den Gegenspieler des Stressmodus
- hilft bei der *Bewältigung von Angst und Überreizung des Nervensystems*: Kann Schlaflosigkeit lindern und zu einem erholsameren Schlaf beitragen.
- *löst muskuläre Verspannungen*: Durch sanfte Dehnungen werden zentrale Bereiche des Körpers geöffnet und Spannungen gelöst.



Restorative Yoga ist aktive Entspannung. Es geht darum, mit deiner Energie zu arbeiten, nicht gegen sie. Es ist die einzige Yogaform, bei der du keine Energie aufwenden musst, um Energie zu gewinnen.

 [zum Kursvideo](#)



Tipp: DIY Yogaequipment

Im Restorative Yoga verwenden wir zur Unterstützung diverse Hilfsmittel wie Yogamatten, -bolster, -blöcke oder -gurte. Falls du kein Yogaequipment zu Hause hast - kein Problem - du kannst dir mit einfachen Mitteln von zu Hause ein passendes Equipment erstellen. Schau' dir dazu mein Youtube-Tutorial an.



Meditation für innere Ruhe

Meditation ist eine kraftvolle Methode, um Stress zu reduzieren und innere Ruhe zu finden. Durch gezielte Achtsamkeitsübungen lernst du, deine Gedanken und Emotionen bewusster wahrzunehmen, ohne von ihnen überwältigt zu werden. Dies stärkt die Fähigkeit, gelassen auf Stressauslöser zu reagieren.

Regelmäßige Meditation fördert nachweislich die Entspannung, senkt das Stresshormon Cortisol und wirkt sich positiv auf Herzfrequenz und Blutdruck aus. Zudem stärkt sie die Resilienz, verbessert die Konzentration und erhöht das allgemeine Wohlbefinden. Schon wenige Minuten am Tag können dir helfen, mehr Klarheit, Balance und Lebensfreude zu erleben.



Meditation ist somit nicht nur ein Werkzeug zur Stressbewältigung, sondern auch eine Einladung, dich selbst besser kennenzulernen und bewusster mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen.



[zum Kursaudio](#)



Gedanken zu meinem Tag

Ein schöner Moment war

Dafür bin ich dankbar ...

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------

Eine Stresssituation war

Damit verbundene Gedanken waren ...

Damit verbundene Gefühle waren ...

Das hatte dieses Verhalten oder Reaktion zur Folge ...

*„Wenn wir eine Situation
nicht ändern können,
müssen wir uns selbst ändern.“*

- Viktor Frankl -



Leichtigkeit statt Last. Freude statt Frust.

Wenn du tiefer in dieses Thema "Stressbewältigung durch einen achtsamen und gesunden Lebensstil" eintauchen möchtest, begleite ich dich gerne in meinem **1:1 Stress Reset Mentoring**.

Im 1:1 Stress Reset Mentoring lernst du:

- mit den Herausforderungen des Alltags sowie (unerwünschten) Aufgaben, die das Leben an dich stellt, nervenstark umzugehen und daran zu wachsen.
- wie du dich von Druck und Getrieben-sein befreist und gezielt einen Zustand innerer Ruhe und Gelassenheit herbeiführst
- mentale Blockaden zu überwinden und dein Mindset zu stärken
- wie du deine Resilienz stärkst – deine psychische Widerstandskraft bzw. dein seelisches Immunsystem.
- wie du wieder auf die Sprache deines Körpers zu hören und ihm das zu geben, was er braucht.
- dich selbst und dein Leben zu reflektieren, um das loszulassen, was dir nicht mehr länger dient und das in dein Leben zu integrieren, was dein Herz vor Freude tanzen lässt.
- gesunde Grenzen zu setzen und selbstsicher für dich und deine Bedürfnisse einzustehen.

Jetzt kostenloses Erstgespräch
vereinbaren



oder per E-Mail an:
info@bettinanussdorfer.com



Hope, Heal & Shine Podcast

**Dein Podcast für mehr Self-Empowerment,
ganzheitliche Heilung und inneres Strahlen.**



*kostenlos anhören
oder ansehen*

Der Podcast ist hier kostenlos verfügbar:

- **Spotify**
- **Deezer**
- **Apple Podcast**
- **Youtube**

Wichtiger Hinweis:

Die in diesem Guide vermittelten Informationen können eine medizinische Behandlung und individuelle Beratung und Betreuung durch einen Arzt oder Therapeuten nicht ersetzen.

Ich stelle keine Diagnosen und gebe auch kein Heilversprechen ab. Wenn du das Mentoring buchst, fühlst du dich psychisch gesund und bist in der Lage, an dir selbst zu arbeiten.

Dieser Guide dient der Selbsthilfe, Persönlichkeitsentwicklung und positiven Lebensgestaltung – eine wunderbare Ergänzung zu einer ärztlichen bzw. therapeutischen Behandlung.

Bitte beachte, dass ich Mentaltrainerin und Yogalehrerin bin. Ich zeige dir im Rahmen von Wissensvermittlung und Unterricht spezielle Techniken und Übungen, die dich auf deinem Heilungsweg unterstützen können. Außerdem profitierst du von meinem Wissen und meiner persönlichen Erfahrung mit Brustkrebs und unerfülltem Kinderwunsch.

Bettina Nußdorfer M.A. BSc
Looh 103
A-4861 Aurach am Hongar

+43 (0) 676 / 96 20 184
info@bettinanussdorfer.com
www.bettinanussdorfer.com



© Bettina Nußdorfer | Hope, Heal & Shine
www.bettinanussdorfer.com

