

Video Transkript

Identifizierung persönlicher Stressoren

00:02

Nun beschäftigen wir uns mit der Identifizierung persönlicher Stressoren. Heute werden wir uns mit einem entscheidenden Schritt in der Stressbewältigung befassen, der Identifizierung persönlicher Stressoren. Es ist von größter Bedeutung, die Quellen von Stress in unserem Leben zu erkennen und zu verstehen, um effektive Strategien zu Stressreduktionen entwickeln zu können. Also lass uns gleich loslegen. Stress ist eine individuelle Erfahrung und jeder von uns hat seine eigenen spezifischen Stressoren. In dieser Lektion werden wir uns damit

00:40

beschäftigen, wie wir unsere persönliche Stresssituation erkennen können, um einen klaren Einblick in die Bereiche zu gewinnen, die uns belasten. Reflexion und Selbstbeobachtung: Nimm dir Zeit, um über deine alltäglichen Erfahrungen nachzudenken und dir bewusst zu werden, wie du dich gestresst fühlst. Die beste Zeit dafür ist abends vor dem Schlafengehen. Setze dich ein wenig in Ruhe hin, schließe deine Augen, fülle dich mit der Liebe des Licht und im göttlichen Segen und überdenke deinen Tag identifiziere die Situationen in denen

01:18

du dich besonders belastet oder überfordert gefühlt hast. Achte auf körperliche und emotionale Reaktionen, die mit Stress verbunden sind, wie zum Beispiel Anspannung, Herzrasen oder Reizbarkeit. Analysiere Lebensbereiche. Nimm Schreibzeug und Papier und notiere genau, was dir Stress verursacht. Ist es der Beruf? Überlege welche Aspekte dein Job Stress verursachen könnte, wie

01:48

z.B. hohe Arbeitsbelastung, Konflikte oder mangelnde Wertschätzung. Oder sind es Beziehungen? Betrachte deine zwischenmenschlichen Beziehungen und identifiziere mögliche Stressoren, wie zum Beispiel Konflikte mit Familienmitgliedern oder Beziehungsprobleme. Vielleicht sind es ja die Finanzen? Schau dir deine finanzielle Situation an und notiere, ob Geldsorgen oder Schulden Stress in deinem Leben verursachen. Und wie steht's mit der Gesundheit? Beachte deinen körperlichen und emotionalen Gesundheitszustand und überlege ob gesundheitliche Probleme

02:27

oder ein Mangel an Selbstfürsorge und Selbstliebe Stress auslösen könnten. Denke an die Alltagsstressoren, an die alltäglichen Aufgaben und Verpflichtungen, die dich belasten können, wie z.B Zeitdruck, lange Fahrten zu und von der Arbeit, Haus- und Gartenarbeit oder die Enkelkinder hüten. Nun gilt es Prioritäten zu setzen. Bewerte nun deine Stressoren nach ihrer Bedeutung und Dringlichkeit. Nummeriere Sie 1 - 2 - 3 usw. Identifiziere die Stressoren auf die du am meisten Einfluss hast und die du aktiv angehen kannst. Mache eine Liste

03:12

deiner Prioritäten und setze klare Ziele für die Stressbewältigung. Du kannst auch Unterstützung suchen. Sprich mit vertrauenswürdigen Freunden, Familienmitgliedern oder Fachleuten über deine Stressoren. Hole dir Rat und Unterstützung, um neue Perspektiven und Lösungsansätze zu erhalten. Oft sieht man den Wald von lauter Bäume nicht mehr. Neue Impulse, andere Sichtweisen, besseres Zeitmanagement können dir deinen Alltag oft leichter machen. Zum Abschluss dieser Lektion: Die Identifizierung persönlicher Stressoren ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg

03:54

zur Stressbewältigung. Daher schreibe dir deine Sorgen und Probleme wirklich auf, priorisiere deine Liste. Nur durch die bewusste Reflexion und Analyse unserer Lebensbereiche können wir gezielte Maßnahmen ergreifen, um Stressoren zu reduzieren und besser damit umzugehen. Erkenne die Macht, die du hast. Indem du deine persönlichen Stressoren identifizierst, indem du dir bewusst machst, welche Situationen, Beziehungen oder Lebensbereiche dich stressen, kannst du gezielte Strategien entwickeln, um mit diesen Belastungen umzugehen.

04:33

Denke daran, dass die Identifizierung persönliche Stressoren ein individueller Prozess ist, der Zeit und Selbstreflexion erfordert. Sei geduldig mit dir selbst und erkenne die Macht, die du hast, um dir mehr Ruhe zu verschaffen und dein Wohlbefinden zu verbessern. Das Ziel ist, ein stressfreies Leben zu führen. Gehe dein Ziel aktiv an. Schließlich hast du die Kontrolle über dein Leben und kannst Schritte unternehmen, um diese Stressbelastung zu reduzieren und mehr Balance, Glück und Gesundheit in Deinen Alltag zu bringen.

05:12

In der nächsten Lektion werden wir uns mit der Rolle von ätherischen Ölen bei der Stressreduktion befassen. Du wirst lernen, wie ätherische Öle dich dabei unterstützen, diesen krankmachenden Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. Sei gespannt auf neue Erkenntnisse und praktische Anwendungen, um dein Stressmanagement zu optimieren.

Bis dahin wünsche ich dir eine inspirierende Zeit der Selbstreflexion und freue mich darauf, dich in der nächsten Lektion wiederzusehen.