



DER ORT FÜR  
GLÜCK UND LEBENSFREUDE  
Andrea Röcklinger



GLÜCK UND ZUFRIEDENHEIT

# WORKBOOK

# Eine gute Balance im Alltags-Wahnsinn finden

Schreibe deine 5 Hauptthemen auf, die dir immer wieder Stress verursachen

01

02

03

04

05

*Stress entsteht im Kopf, durch die Bewertungen, die wir der Situation geben (ganz plakativ: „das schaffe ich“ oder „unmöglich zu schaffen“).*

## Glückliche Menschen:

- Leben erheblich länger
- sind gesünder
- haben positive stabile Beziehungen
- sind erfolgreicher
- sind resilienter (=widerstandsfähiger)

# Gedanken stoppen

## 10 TIPPS GEGEN STRESS

- Einen entspannten Start in den Tag
- Bewege dich regelmäßig
- Nimm dir genug Auszeiten/Mini-Urlaube
- Übe dich in Achtsamkeit, nimm die Bedürfnisse deines Körpers wahr
- Höre dein Lieblingsmusik
- Suche dir einen Kraftplatz
- Sorge für gute Schlafhygiene
- Lege deinen Perfektionismus ab
- Auszeit von Sozialen Medien
- Raus in die Natur

## Innere Ruhe und Gelassenheit finden

In diesem Workbook erfährst Du, wie Du Deine innere Ruhe, Gelassenheit und Zufriedenheit wiederfindest - wie du einen guten Umgang mit Stress findest, um nachhaltig ein glückliches und zufriedenes Leben zu führen.

Du lernst, wie du deine Gedanken aus der Vergangenheit loslässt und dein Leben auf das Hier und Jetzt ausrichtest.

Ich habe Dir Tools, Übungen und Methoden aufgeführt, welche Dir bei den nächsten Schritten helfen, deine innerer Ruhe und Zufriedenheit wieder zu finden.

Viel Spaß auf Deiner Reise!



*Glaube an dich!  
Wenn du es nicht tust,  
wer soll es sonst tun.*



## Gedanken aufschreiben

Du kannst am Abend deine Gedanken nicht abstellen, sie kreisen immer wieder in deinem Kopf und hindern dich daran, einen gesunden und erholsamen Schlaf zu finden. Dann ist das Aufschreiben deiner Gedanken ein wertvolles Tool. Lege dir eine Notzheft zurecht und schreibe alles, was dich belastet und in deine Gedanken gerade beherrscht, auf. Diese belastenden Gedanken sind jetzt niedergeschrieben und nicht mehr in deinem Kopf. Du kannst dieses Heft neben dein Bett legen, oder außerhalb deines Schlafzimmers aufbewahren.



## Handy aus dem Schlafzimmer verbannen

Verwende dein Handy im Schlafzimmer nur als Wecker. Scrolle nicht mehr durch die sozialen Medien, beantworte keine E-Mails oder Whats-App Nachrichten. Verwende es wirklich ausschließlich als Wecker



## Negative Gedanken beim Duschen abwaschen

Stelle dir vor du kannst imit dem Duschstrahl deinen negativen Gedanken abwaschen. Deine belastenden Gedanken, dein "emotional belastender Schmutz" fließt mit dem Wasser den Ausguss hinunter und verschwindet im Abfluss.



## Grübelstuhl

Richte dir einen Stuhl an einem Platz, der nur eine einzige Aufgabe erfüllt – der Grübel Stuhl

Auf diesen Stuhl setzt du dich, wenn dir dein Gedankenkarussell zu viel wird und du es nicht mehr abstellen kannst. Hier nimmst du dir 5-10 Minuten Zeit und lässt alle Gedanken kommen, alles hat seinen Platz und darf in dieser Zeit da sein. Wenn du das Gefühl hast, es ist alles gesagt/gedacht, dann stehst du von dem Stuhl auf, und sagst folgenden Satz dazu: „Es war gut, dass alle Gedanken da sein dürfen, aber nun lasse ich alles Belastende hier und verlasse mit positiven Gedanken diesen Platz.



## Die 5-Finger-Methode

- Daumen:** Was war heute mein persönlicher Glücksmoment?
- Zeigefinger:** Worauf bin ich heute stolz?
- Mittelfinger:** Wer/Was hat mich heute glücklich gemacht?
- Ringfinger:** Wofür bin ich heute dankbar?
- Kleiner Finger:** Was möchte ich morgen anders machen?



## Braindumping

BRAINDUMPING Braindumping kann dabei helfen, den Kopf wieder freizubekommen, das Chaos der Gedanken zu entwirren und endlich wieder klar denken zu können. Beim Braindumping handelt es sich um eine Technik, um all die Gedanken, Probleme, Sorgen, Belastungen, Einfälle, kurz gesagt alles – von wertvoll bis zu totalem Unfug – aus Ihrem Kopf herauszukriegen. Hauptsache raus aus dem Kopf!

Grundsätzlich gilt: Es gibt keine Regeln. Schreiben Sie einfach drauf los. Manchmal reichen 15 Minuten, manchmal braucht es vielleicht deutlich länger für ein vollständiges Braindumping. Einmal abgeschlossen, sollten Sie die gerade erstellten Notizen erst einmal zur Seite legen und die gewonnene Klarheit nutzen, um sich wichtigen Aufgaben zuzuwenden.

Wegwerfen sollten Sie die Ergebnisse Ihres Braindumpings allerdings nicht. Nehmen Sie diese zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal zur Hand und analysieren Sie, was Sie festgehalten haben. Was davon ist wirklich wichtig? Was sollten Sie sich vornehmen und in die Tat umsetzen? Welche Sorgen sind vielleicht gänzlich unbegründet?



### 1-2-3-4-5

Eine meiner Lieblingsübungen, die dürft ihr zum Abschluss gleich mitmachen

Versuche eine angenehme Haltung einzunehmen

Mache deine Augen und so viele Geräusche, wie möglich wahrzunehmen. Benenne sie und sie wiederholt immer wieder zu hören.

Man kann diese Übung auch noch erweitern, indem du 4 Dinge suchst mit einer bestimmten Farbe

3 Dinge die du auf deinem Körper/deiner Haut spürst

2 Dinge, die du riechen kannst,

1 Sache, die du in dem Moment schmeckst



## Belastende Gedanken entsorgen

Schließe deine Gedanken im Büro ein und sag dir "So liebe Aufgaben, liebe Arbeit ihr bleibt nun im Büro, und damit das auch so ist, schließe ich euch jetzt ein" Wenn du nach Hause kommst und vor dem Öffnen der Haustür Ihre Schuhe auf dem Türvorleger abstreifen. Ich denke dir bewusst, dass du den ganzen Dreck und Schmutz des belastenden Arbeitstages abtreten. Kleidung wechseln - am besten man hat eine Arbeitskleidung Streife vor deiner Schlafzimmertür deine Füße, auf einer imaginären Fußmatte, ab. So als willst du deine negativen Gedanken und Probleme auf dieser Matte abtreten. Mache das bewusst, und sage dir dabei, dass alles Belastende vor der Tür bleibt.





# Tages-Plan

DATUM: \_\_\_\_\_

5 AM

6 AM

7 AM

8 AM

9 AM

10 AM

11 AM

12 AM

1 PM

2 PM

3 PM

4 PM

5 PM

6 PM

7 PM

8 PM

9 PM

10 PM

Wie fühle ich mich heute



Tägliche Affirmation

Morgen-Routine

- Stille
- Affirmationen
- Visualisieren
- Bewegung
- Lesen
- Schreiben





## ANDREA RÖCKLINGER

Bei Fragen erreichst du mich  
INSTAGRAM @deineglueckstankstelle  
FACEBOOK Glueckstankstelle  
WEBSITE: [www.andrearoecklinger.at](http://www.andrearoecklinger.at)  
TEL.NR.: 0664/73505189  
E-MAIL: [beratung@andrearoecklinger.at](mailto:beratung@andrearoecklinger.at)  
Am Kogl 457, 3353 Biberbach

Ich unterstütze dich auf deinem Weg, mit meinem Wissen aus der Positiven Psychologie und Glücksforschung. Als Lebens- und Sozialberaterin und Glückstrainerin bin ich für dich da. **Das Erstgespräch ist unverbindlich** und kann telefonisch, online oder in meiner Praxis stattfinden. Es ist ganz unverbindlich. Wir lernen uns kennen und du nimmst dir aus diesem Gespräch auf jeden Fall wertvolle Tipps mit.

**ONLINE-KALENDER** für Terminbuchung