

Wissen woher der Stress kommt

KURSKORREKTUR BABYBLUES KRISTINA LUNEMANN



k= kein Stress



e= etwas Stress



w= wenig Stress



v= viel Stress

Trag die passenden Buchstaben in den gelben Kreis

Konflikte oder Sorgen in der Beziehung



Sorgen um die Kinder



Sorgen um die Eltern



Druck von anderen Familienmitgliedern



Tod eines geliebten Menschen



Gesundheitliche Probleme



Gefühl der Einsamkeit



Finanzielle Sorgen



Eingeschränkte persönliche Zeit



Bedenken in Bezug auf Beruf/ Karriere



Verantwortung für den Haushalt



Ausbalancieren der Anforderungen von Beruf und Familie



Wissen woher der Stress kommt

KURSKORREKTUR BABYBLUES · KRISTINA LUNEMANN



k= kein Stress



e= etwas Stress



w= wenig Stress



v= viel Stress

Jetzt sortierst du deine Stressfaktoren der Schwere nach. Von 😞 nach 😄 . Schreibe auf!

Was ist jetzt zur Zeit dein stärkster Stressor?



Wissen woher der Stress kommt

KURSKORREKTUR BABYBLUES KRISTINA LUNEMANN

SCHREIBE AUF

WAS MACHT DEIN LEBEN GERADE SCHWER?



WAS WÄRE DEINE LÖSUNG DAFÜR?

ÜBUNG :

DAS SCHÖNE SEHEN:

SAMMLE HEUTE FÜNF MOMENTE, DIE DU SCHÖN FINDEST UND VERSUCHE, SIE BEWUSST WAHRZUNEHMEN.

Wissen woher der Stress kommt

KURSKORREKTUR BABYBLUES · KRISTINA LUNEMANN

VERMEIDBARER STRESS: NEIN SAGEN HILFT!

EINE MENGE VON UNSEREM STRESS IST SELBSTGEMACHT. OFT SETZEN WIR UNS UNNÖTIG UNTER DRUCK. MANCHMAL BEKOMMEN WIR VON ANDEREN ZU VIELE AUFGABEN AUFGEBÜRDET. DESHALB MUSST DU LERNEN **NEIN** ZU SAGEN. GERADE MÜTTER HABEN OFT UNBEWUSST DEN EINDRUCK, SIE SIND NUR WICHTIG, WENN SIE VIEL ZU TUN HABEN - WENN SIE ALSO VIEL STRESS HABEN.

IN WELCHER SITUATION KÖNNTEST DU DAS DIREKT AUSPROBIEREN?

- SEI MUTIG UND ÜBERLEG MAL

1.

2.

3.

4.

KURSKORREKTUR BABYBLUES · KRISTINA LUNEMANN