



Iris Alheidt-Pehrish - Willkommen im Leben

Beyond Coaching

Wochen-Impuls:

Wöchentlich wechselnde Informationen und Themen zu mir und meiner Arbeit für Dich - als PDF zum Herunterladen oder schlichtweg zum dran erfreuen.



Iris Alheidt-Pehrish

Empfehlung der Woche:

Du hast bereits an DER KURS Fundamentals teilgenommen und möchtest Deine persönliche Entwicklung weiter vorantreiben? Dann melde Dich gerne zu DER KURS Finetunings an!

Neu: DER KURS Finetunings (Aufbaukurs ab Dezember)
Beginn: 07.12.2024
Von 09:00 - 15:00 Uhr

Anmeldung / Fragen bitte schriftlich:
WhatsApp: +49 (0)163 - 139 69 24
oder via E-Mail:
iris.alheidtpehrish@googlemail.com

Impressum

Herausgeber: Iris Alheidt-Pehrish
Redaktion: Rebecca Gehrke
Layout: Rebecca Gehrke
Stand: 23. September 2024

Es wird keine Haftung für Inhalte von Dritten übernommen. Diese werden ausschließlich auf Wunsch veröffentlicht. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte folgender Website:

<https://www.iris-alheidtpehrish.com>

Stress: Verstehen und Bewältigen

In den kommenden Wochen möchte ich mich mit Dir intensiv über das Thema "Stress" austauschen. Stress ist für Viele ein ständiger Begleiter im Alltag, doch es gibt Möglichkeiten, ihn besser zu verstehen und zu bewältigen. In meinen Wochen-Impulsen werde ich auf spannende Aspekte eingehen und Dir hilfreiche Tipps mitgeben, wie Du Deinen Umgang mit Stress verbessern und zu mehr innerer Balance finden kannst. Ich hoffe, dass diese Impulse Dir wertvolle Anregungen und Unterstützung bieten.

Stresslevel erkennen

Deinen Stresslevel erkennen ist der erste Schritt, um gezielt damit umzugehen. Hier sind einige Anzeichen, die darauf hindeuten können, dass Dein Stresslevel erhöht ist:

- **Körperliche Symptome:** Kopfschmerzen, Muskelverspannungen (besonders im Nacken oder Rücken), Magenprobleme, erhöhter Puls oder Schlafstörungen.
- **Emotionale Anzeichen:** Reizbarkeit, Nervosität, schnelle Überforderung, häufige Stimmungsschwankungen oder anhaltende Unruhe.
- **Mentale Veränderungen:** Konzentrationsschwierigkeiten, Vergesslichkeit, Gedankenkreisen oder ein Gefühl der Überforderung, selbst bei einfachen Aufgaben.
- **Verhaltensmuster:** Veränderungen im Ess- oder Schlafverhalten, Rückzug von sozialen Kontakten, vermehrtes Rauchen oder der Griff zu Alkohol oder ungesunden Lebensmitteln.
- **Energiemangel:** Ein ständiges Gefühl von Müdigkeit oder Erschöpfung, selbst nach ausreichend Schlaf.

Mein Tipp für Dich: Achte darauf, wie häufig und intensiv diese Anzeichen auftreten, um ein besseres Gefühl für Deinen Stresslevel zu bekommen. Es kann auch hilfreich sein, ein Stress-Tagebuch zu führen, um Muster und Auslöser zu erkennen. Denn die Erkenntnis ist in Allem die Grundlage zur Veränderung!

