



WORKBOOK

BODY- & MINDSET-IMPULSE

Natascha Turner



STRESSLESS

Mein *Versprechen* an Dich

Willkommen!

Es freut mich, dass du dich für dieses Produkt entschieden hast und ich gratuliere dir: Das war schon dein 1. Schritt. Gar nicht so schwer oder? Jetzt geht es gleich weiter....

Du willst mehr Bewegung in dein Leben und dein Business ziehen? Körperlich und geistig? Du willst neue Energien freisetzen und für dich nutzen können?

Du weißt es ganz genau, denn du erlebst es schon lange:
Wenn du immer das tust, was du bisher getan hast - immer das denkst, was du bisher gedacht hast - dann bleibt alles so wie es jetzt ist.

Heute lade ich dich ein, ein wenig in dich zu gehen und eine Selbstanalyse zu starten. Gewisse Themen zu hinterfragen und dir ins Bewusstsein zu holen. Ich sage dazu gerne: "sie einmal auf den Tisch zu legen".

Von oben / außen / der Seite betrachtet sieht die Sache oft ganz anders aus und Lösungs-WEGE sind eher sichtbar.

Natascha Thurner

WWW.NATASCHA-THURNER.AT

Inhalt

01 _____

Das bin ich und
meine Rollen

02 _____

Analyse Zeit und
Rollen

03 _____

Was steckt dahinter?
Energieausgleich

04 _____

Wo stehst du?
Wo willst du hin?
Bist du bereit?

05 - 07 _____

Mehr Zeit für?

08 - 11 _____

Was brauchst du
nicht mehr?

12 _____

Ängste und wie gehe
ich damit um?

13-16 _____

Dein 1. Schritt

Natascha Thurner

WWW.NATASCHA-THURNER.AT

A woman with long brown hair and bangs is in a starting crouch on a gravel path. She is wearing a white short-sleeved shirt, black leggings with red and white stripes on the side, and white sneakers. She is smiling and looking towards the camera. The background is a blurred outdoor setting with greenery and a clear sky.

Motivation
ist ein
Muskel!

Natascha Thurner

WWW.NATASCHA-THURNER.AT

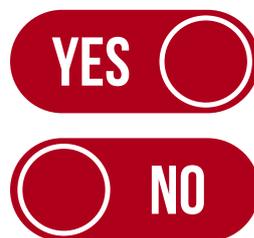
Analyse IST-Situation

02_ Wie viele Stunden schläfst du? Wie viele Stunden verbringst du in deinem Job? Wie viele Stunden bleiben abzüglich dieser 2 Positionen?

	24 Stunden
- Ergebnis Stunden aus Punkt 01_	
- Stunden im Job	
- Stunden Schlaf	
= Rest von 24 Stunden	

Diese Analyse bzw. Liste soll dir zeigen, wie viele Themen du in deinem Leben beschlossen hast zu übernehmen und dafür deine Zeit aufzuwenden. Klopf dir auf deine Schulter und schau mal genau hin, was du alles in deinem Tag unterbringst.

Wichtig - dein Tag hat 24 Stunden. Bleibt hier noch Zeit für dich und deine Dinge, die dir Kraft und Energie geben? Ein entspannter Spaziergang, ein Treffen mit einer Freundin, Sport und Entspannung? Nein? Hast du Lust, das genau JETZT zu ändern?



Jeder von uns hat täglich 24 Stunden zur Verfügung. Täglich entscheidest du, wie und womit du diese Zeit verbringst. Lass uns einen Schritt weiter gehen.

Natascha Thurner

Analyse deine Rollen

03_ Hinterfrage nun: Was verbindest du mit deinen Rollen?

- *sind sie Gewohnheit*
- *deine Aufgaben*
- *war das schon immer so*
- *das muss so sein*
- *das kann man nicht ändern*
- *das macht eine gute/r Mutter/Frau/Mann*
- *wenn ich es nicht mache, macht es keiner etc.*

Es ist wichtig hier alles aufzuschreiben, was dir dazu einfällt, ohne zu urteilen oder zu werten.

Welche Rollen füllen deine Energiespeicher auf?

Energie bekomme ich von:

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

Energie kostet mich:

- X _____

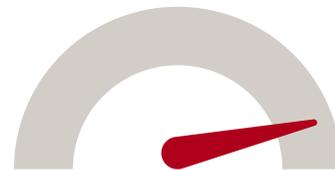
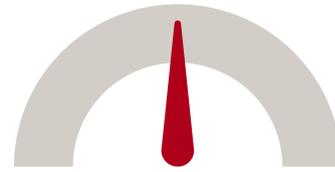
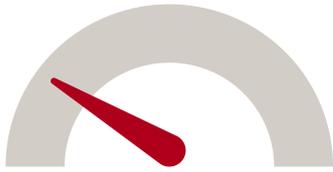
Die Liste soll dazu beitragen für dich ein Gleichgewicht zu finden, es wird immer Dinge, Themen geben, die man nicht so gerne macht und die Energie kosten. Wichtig ist, dass wir hier einen Ausgleich finden und uns bewusst machen, wie sich deine Rollen, Aufgaben auf dein Energielevel auswirken. Hier geht es nur darum, sich gewissen Themen bewusst zu werden. Versuche auch immer wieder die Dinge in deinen Tag einzubauen, die dir Energie geben.

Schau dir die Liste an und fühl mal nach. Was würdest du deiner Freundin jetzt raten, die dir diese Liste zeigt?

Natascha Thurner

Analyse Stress

04_ Wo stehst du deiner Meinung nach mit deinem Stresslevel?
IST und was ist dein ZIEL? Kennzeichne das jeweilige Bild mit IST und ZIEL



Was macht Stress mit uns?

Reagierst du auf Stress wie ein Neandertaler?
Ich grundsätzlich mit Sicherheit 😊.

Wir können gar nicht anders, denn das ist ein Prozess, der in unserem Körper aktiviert wird, der uns schon vor Jahrtausenden Jahren geschützt hat.

Sobald unser Gehirn eine Situation als NEU oder potenziell gefährlich interpretiert, wird das Stresshormon Cortisol freigesetzt. Dieses Hormon setzt unseren Körper in Alarmbereitschaft. Der Blutdruck steigt, die Atmung wird schneller und die Muskeln spannen sich an.

Wenn wir in oder durch eine Stress-Situation in einen Angst-Modus geraten, wird die Verbindung zu unserem Können getrennt und wir haben das Gefühl plötzlich gar nichts zu wissen oder zu können. Du kennst sicher das Sprichwort: "den Wald vor lauter Bäumen nicht sehen".

Du bist jetzt schon den 1. Schritt gegangen, um dir genau das bewusst zu machen. Das Audio "Stressless" enthält ein paar Übungen, die dir dabei helfen, mit Stress besser umzugehen.

Natascha Thurner

WWW.NATASCHA-THURNER.AT

Analyse - Zeit

05_ Wofür hättest du gerne mehr Zeit? Liste auf:



✓ _____

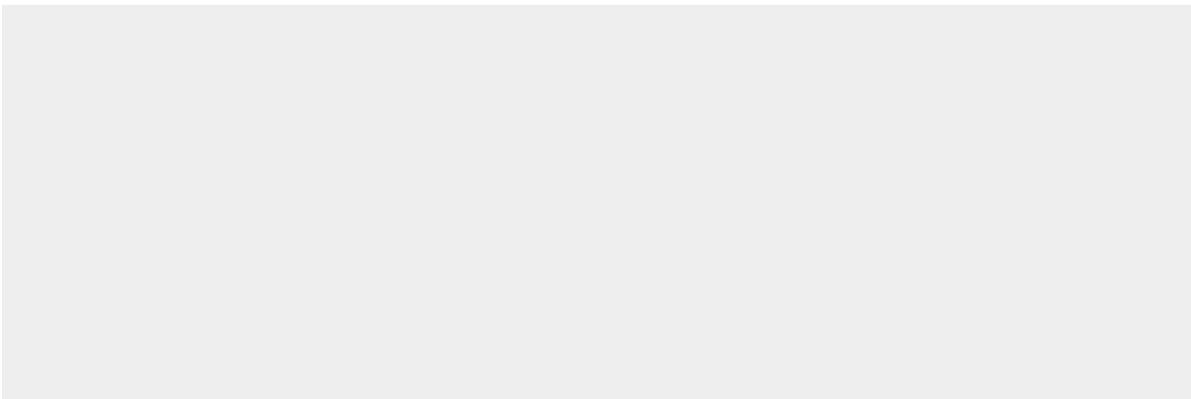
✓ _____

✓ _____

✓ _____

✓ _____

06_ Was würde passieren, wenn du für diese Punkte mehr Zeit hättest?
Wie würde sich das auf dich und dein Umfeld auswirken?



07_ Wärsst du bereit, etwas dafür zu tun, um dir Erleichterung zu verschaffen?

YES

NO

Wenn du die Frage mit **NO** beantwortet hast, ist dieser Fragebogen für dich hier zu Ende. Vielen Dank fürs Mitmachen.

Bei **YES** geht es für dich auf den nächsten Seiten weiter:

Natascha Thurner

WWW.NATASCHA-THURNER.AT

Deine Freiheit



Deine Freiheit...

... ist es, zu entscheiden, ob du etwas in deinem Leben verbessern und somit verändern willst oder nicht. Du sitzt am Steuerrad deines Leben. Keiner lebt dein Leben außer dir. Sei dir darüber klar: Du hast alles in dir, was du brauchst, um mit mehr Leichtigkeit zu leben.



Deine Freiheit...

... ist es, hier in diesem Workbook alle Gedanken niederzuschreiben - sie sind frei, sie gehören dir. Das ist deine Analyse, die dir dabei helfen soll, dir gewisse Themen aus deinem Kopf ins Bewusstsein und auf das Papier zu bringen.



Deine Freiheit...

... ist es, den nächsten Schritt zu gehen, um mutig für dich einzustehen.

Du bist frei, du entscheidest.

Also lass uns dein Gehirn mit Fragen füllen, damit es uns die Antworten liefert, die schon da sind.

Natascha Thurner

WWW.NATASCHA-THURNER.AT

Analyse - Gedanken

08_ Hand aufs Herz, welche Rolle oder welche Dinge, die du einfach erledigst, die schon zu deiner Gewohnheit gehören, würdest du gerne abgeben oder delegieren wollen?

09_ Was denkst du, das andere über dich sagen, wenn du etwas abgibst?

11_ Und jetzt frage ich dich, was stresst dich mehr:

Die Rolle, die dich Zeit und Energie kostet?

Die Angst vor der Beurteilung anderer?

Wenn dich die Angst, von anderen beurteilt zu werden mehr stresst, dann arbeite auf der nächsten Seite weiter.

Natascha Thurner

Analyse IST-Situation

12_ Frage dich, wovor du hier wirklich Angst hast.

ÜBUNG: Stelle diese Angst deiner größten Angst (Anleitung ist im Audio to go: Stressless enthalten) gegenüber und bewerte sie bewusst auf Papier und dann stelle dir die Frage noch einmal. Z.B. was ist das Allerschlimmste, das dir passieren kann. Bewerte es auf der 1. Skala (schlimmste Situation)

Dann hole dir die Angst vor der Situation in Punkt 9_ her und bewerte sie ebenfalls auf der 2. Skala (Situation bzw. Angst aus Punkt 9_)



Diese Skalierung ist eine Methode, um sich deutlich zu machen, wie groß oder klein die Angst im Gegensatz zum schlimmsten Szenario ist. Es soll dir bewusst machen, dass es oft nur unsere Gedanken sind, die uns davor aufhalten, ungewohntes Terrain zu betreten.

Hier und jetzt (spätestens in 72 Stunden) nutze die Energie und dein Wissen, dass du dir jetzt angeeignet hast und trau dich den nächsten Schritt zu gehen. Du darfst es dir erlauben, gewisse Rollen abzugeben.

13_ Welche Rolle erlaubst du dir in den nächsten 72 Stunden abzugeben?

Eine weitere Methode, wie du mit Sorgen bzw. Ängsten noch umgehen kannst, hörst du im Audio "Sorgen & Ängste".

Natascha Thurner

Die nächsten Schritte

14_ Liegt dein aktuelles Stresslevel sehr hoch?

Nutze bitte die sehr einfachen und überall anzuwendenden wertvollen Atemübungen (siehe PDF) und übe, deinen Blutdruck zu senken.

Wann und wie oft planst du die Atemübungen für dich ein?

Trag sie hier und auch in deinem Kalender ein.

Datum + Uhrzeit!

15_ Stress können wir oft nicht ganz aus unserem Leben verbannen. Wichtig ist, dass wir uns die Möglichkeit und die Zeit geben, den Stress abzubauen.

Was dabei hilft, ist regelmäßig moderate Bewegung. Das heißt Gehen hilft aus diversen, auch wissenschaftlich bewiesenen Gründen. Also nimm dir Zeit, wenn es auch zu Beginn nur 10 Minuten sind und geh ein Stück an der frischen Luft.

Wann planst du deinen nächste 10 min. WALK ein, um Stress abzubauen?

Notiere dir die Termine hier und in deinem Kalender.

Datum + Uhrzeit!

16_ Nun lade ich dich ein, mit mir deine nächsten Schritte zu gehen.

Nutze die 3 Audios:

- Anti Stress Strategien
- Sorgen & Ängste los lassen
- Stärken erkennen

die ich dir zur Verfügung gestellt habe, um rauszugehen. Nutze sie, um Zeit mit dir zu verbringen, Stress abzubauen und neue Kraft zu schöpfen.

Natascha Thurner

Bleib dran!

15_ Wenn du weiter gehen willst und dich entscheidest, dein Leben nachhaltig stressfreier zu gestalten, dann komm in meinen WALK & TALK CLUB. Wir gehen 1 x pro Woche zeitgleich, gemeinsam. D.h. wir sind online miteinander verbunden. Jede(r) darf in seinem Tempo gehen und wir nutzen die Zeit, um uns gegenseitig Impulse zu liefern, die uns Schritt für Schritt weiter bringen. Anmeldung funktioniert ganz einfach auf meiner Website und dort findest du auch mehr Details.

WALK & TALK CLUB

Die 1. Schritte gemeinsam gehen und dich mit Gleichgesinnten austauschen!

Netzwerkveranstaltung und regelmäßiger Austausch beim wöchentlichen WALK & TALK im Club.

In Verbindung mit körperlicher Bewegung – du allein bestimmst das Tempo – ist der WALK & TALK CLUB dein Coaching to go in der Gruppe.

Eine wohltuende Auszeit für dich, um Abstand zugewinnen UND sich dabei inspirierend auszutauschen. Nach diesen WALKs wirst du gestärkt, gelöster und motivierter sein. So kannst du völlig ortsunabhängig neue Kraft tanken und dein Body & Mindset-Impulse abholen. Ortsunabhängig und in der Gruppe.



Wenn du lieber individuelles Coaching bevorzugst, empfehle ich dir mein Coaching to go im 1:1, mit mir persönlich zu nutzen.

Alle Infos, Details und Kontaktmöglichkeit siehe: www.natascha-thurner.at



Coaching to go im 1:1

Motivation für den 1. Schritt gefällig?

Gemeinsam geht es sich leichter. Hier bekommst du deinen erfahrenen Sparringspartner an die Seite. In Verbindung mit körperlicher Bewegung – du allein bestimmst das Tempo – ist WALK & TALK dein Coaching to go.

Im individuellen 1:1 Coaching stehst du mit deinen Themen im Mittelpunkt. Ich kann mich ganz auf dich einstellen und wir finden gemeinsam Wege, die dich einfacher den 1. Schritt machen lassen und schneller und effizienter weiterbringen.

Natascha Thurner

WWW.NATASCHA-THURNER.AT