

**Kleine Stresskiller -
große Wirkung!
Diese Anti-Stressliste kann
Deinen Tag retten.**

**10 KREATIVE WEGE, STRESS
IM ALLTAG SOFORT ZU ENTSCHÄRFEN**

Corinna Schäfer-Jacob

HERZLICH WILLKOMMEN

Kleine Stresskiller – große Wirkung:

Dein Guide zu mehr Leichtigkeit und Lebensfreude

Stress im Alltag kennt jeder.

Er schleicht sich ein, bevor wir es merken: ein volles Postfach, Termine, Kinder, Familie, Deadlines – und schon ist die innere Balance verschwunden.

Genau hier setzt diese **Anti-Stressliste** an.

Sie ist kein theoretischer Ratgeber, sondern ein praktisches Werkzeug für Deinen Alltag.

Mit den **10 kreativen Stresskillern** kannst Du:

- ★ Sofort kleine Spannungen lösen, ohne viel Zeit zu investieren.
- ★ Kreative Pausen einbauen, die Deine Gedanken neu ordnen und Energie zurückgeben.
- ★ Dein Bewusstsein für kleine Glücksmomente schärfen, sodass Dein Alltag wieder leichter und freudvoller wird.

Jeder Tipp ist **bewusst kurz, einfach und schnell umsetzbar** – Du wählst spontan aus, was gerade zu Dir passt.

Du bekommst kleine, wirkungsvolle Werkzeuge, die große Wirkung auf Dein Wohlbefinden haben.



Warum diese **10-Punkte-Liste** für Dich wertvoll ist:

Diese Liste wurde für Menschen wie Dich erstellt:

Selbständige, Unternehmer:innen, Führungskräfte, die **täglich Höchstleistung** erbringen und **gleichzeitig** ein **erfülltes, entspanntes Privatleben** führen möchten.

Es soll Dir nicht nur sofort spürbare Entlastung geben, sondern auch zeigen, dass **kleine Veränderungen im Alltag große Effekte** haben.

Viel Spaß beim Ausprobieren.

Deine Corinna

ÜBER MICH

Ich heiße Corinna Schäfer-Jacob, Coach für Self Leadership.

Meine Arbeit basiert nicht nur auf fundierten Ausbildungen sondern auch auf echter Erfahrung:

Ich kenne die Herausforderungen, berufliche Verantwortung und entspanntes Privatleben zu vereinen.
Ich bin Frau, Mutter und Coach mit eigener Praxis.



Diese **10-Punkte-Anti-Stress-Liste** ist der erste Schritt auf Deinem Weg zu mehr Leichtigkeit und Lebensfreude. Sie zeigt Dir, wie kleine, bewusst eingesetzte Pausen im Alltag Wunder wirken können – und gibt Dir gleichzeitig einen Vorgeschmack auf die tiefgreifende Veränderung, die die Zusammenarbeit mit mir ermöglicht.

BEVOR ES LOSGEHT

Wie gut kannst Du aus Deinem Alltagstrott ausbrechen?
Das wirst Du herausfinden, wenn Du die kreativen Stresskiller testest.
Und das ist der entscheidende Punkt.



Was Stress so gefährlich macht

Dauerhafter Stress setzt den Körper in Alarmbereitschaft und erhöht Hormone wie Cortisol, was Herz-Kreislauf-System, Immunsystem und Stoffwechsel belastet. Gleichzeitig mindert er Konzentration, Schlafqualität und emotionale Stabilität. Langfristig steigt so rapide das Risiko für Erkrankungen wie Bluthochdruck, Depressionen und Burnout.

Wenn Du Dir die Stresskiller gleich ansiehst, hörst Du Deinen inneren Kritiker vielleicht sagen: “Das kann ich doch nicht machen!” oder “Was sollen die anderen denken?”

Doch: Das kannst du machen.

Und: Es ist egal was die anderen denken, denn sie denken eh was sie wollen, egal was Du machst oder nicht machst.

Entscheidend hier ist: **machen**.

Nicht nur lesen, denken und zur Seite legen. **Machen**.

Und dabei wünsche ich Dir jetzt viel Freude.

10 kreative Stresskiller

Drucke Dir diese Seite am Besten aus und halte sie immer griffbereit.

Im Notfall, wenn der Stress überhand nimmt, wähle einen Punkt aus und setze ihn um. Du wirst sehen: kleine Stressbremsen wirken Wunder!



Playlist gegen den Stress erstellen: 5 Songs, die Dich in gute Stimmung bringen. Immer griffbereit für kleine Stress-Auszeiten.



Mikro-Abenteuer einbauen:

5 Minuten raus aus dem Alltagstrott. Barfuß über den Rasen, neue Route zur Arbeit, spontaner Umweg.



Kreatives Kritzeln: Schnapp Dir Stift und Papier. Zeichne, was Dir einfällt (vielleicht so wie früher während langweiliger Schulstunden) – Stressabbau durch Kreativität.



60-Sekunden-Sinnesdusche:

Schließe die Augen und konzentriere Dich für eine Minute auf nur einen Sinn (z.B. Hören oder Riechen).



Mini-Tanzpause: Ohrstöpsel rein und bewege Dich völlig befreit zu einem Lied. Niemand schaut zu! Tanzen löst sofort Anspannung.



Fantasiereisen-Quickie: Stell Dir zwei Minuten lang Deinen Traumort vor: Was siehst, riechst, hörst und fühlst Du?



Anti-Stress-Notfallkarte

basteln: Liste auf, was Dir gut tut (z.B. Lieblingskaffee, Freund:in anrufen) und steck sie in die Tasche. Im Notfall Karte ziehen und machen, was drauf steht.



3x laut Lachen:

Lache absichtlich dreimal laut. Es klingt seltsam, schüttet aber Glückshormone aus und hilft garantiert gegen Anspannung.



Alltagszauber suchen: Entdecke drei kleine schöne Dinge (einen Sonnenstrahl, ein nettes Wort, einen bunten Vogel, ein freundliches Gesicht).



Perspektivenwechsel extrem:

Stell Dir vor, Dein Tag wäre der Anfang eines Abenteuers – in welches würdest Du heute starten? Wie fühlt sich das an?

FAHRPLAN

Diese Liste ist mehr als nur Inspiration – sie ist Dein persönlicher Notfallkoffer gegen Stress. Folge diesen vier einfachen Schritten. So werden aus kleinen Pausen echte Energiequellen im Alltag.

01

SCHRITT 1: DOWNLOADEN & BEREITLEGEN

Drucke die Liste aus oder speichere sie gut sichtbar am Smartphone. Lege Dir Stift, Papier oder Kopfhörer gleich dazu. So hast Du im Stressmoment keine Ausrede, erst lange suchen zu müssen.

02

SCHRITT 2: STRESSMOMENT ERKENNEN & STOPPEN

Sobald Du merkst, dass Stress aufkommt, halte kurz inne. Nimm die Liste zur Hand – schon dieser kurze Unterbrechungsmoment senkt das Stresslevel.

03

SCHRITT 3: SPONTAN AUSWÄHLEN & UMSETZEN

Such Dir einen Stresskiller aus, der gerade am besten passt. Mach ihn sofort!
Wichtig: nicht lange überlegen, einfach tun.

04

SCHRITT 4: WIRKUNG WAHRNEHMEN & VERANKERN

Spüre nach dem Mini-Break bewusst in Dich hinein: Wie fühlt sich Dein Körper an? Dein Kopf? Notiere dir ggf. Deine Lieblings-Stresskiller. Wiederhole Deine Favoriten regelmäßig – so entsteht eine neue, entspannte Gewohnheit.

Zusammenfassung und Next Steps

Jetzt hast Du einen kleinen Einblick erhalten, wie leicht es möglich sein kann, für einen kurzen Moment Stresssituationen zu unterbrechen und einen Reset auszuführen.

Der nächste Schritt ist nun herauszufinden, warum es überhaupt immer wieder Situationen gibt, die diesen Stress in Dir auslösen, und Deine Reaktion für die Zukunft in eine stressfreie Richtung zu lenken.

Lass uns gemeinsam herausfinden, wie das für Dich aussehen kann.

Buche Dir hier jetzt Dein unverbindliches, kostenfreies Gespräch:

TERMIN AUSWÄHLEN



Mehr wunder-vollen Content zum Thema

Self-Leadership findest Du hier:



www.schaefer-jacob.com