

# Die ultimative 5-Schritte-Anleitung zum sofortigen Stressabbau

Einfach • Effektiv • Effizient



# 01 STRESSOREN IDENTIFIZIEREN

Möchtest du deinen Stresslevel reduzieren? Dann ist es wichtig zu erkennen, was dich überhaupt stresst. Nimm dir jeden Abend etwas Zeit, um die **Dinge aufzuschreiben**, die dich während des Tages gestresst, geärgert oder überfordert haben. Überlege, ob du bestimmte Aufgaben delegieren, aufschieben oder sogar eliminieren kannst, um deine **Belastung zu verringern**.



## Weniger ist mehr!



**Halte dich kurz:** Es geht nicht darum, möglichst viel oder detailliert zu schreiben. Es ist besser, weniger zu notieren und stattdessen **jeden Tag einen kleinen Schritt** in Richtung Stressreduktion zu machen.

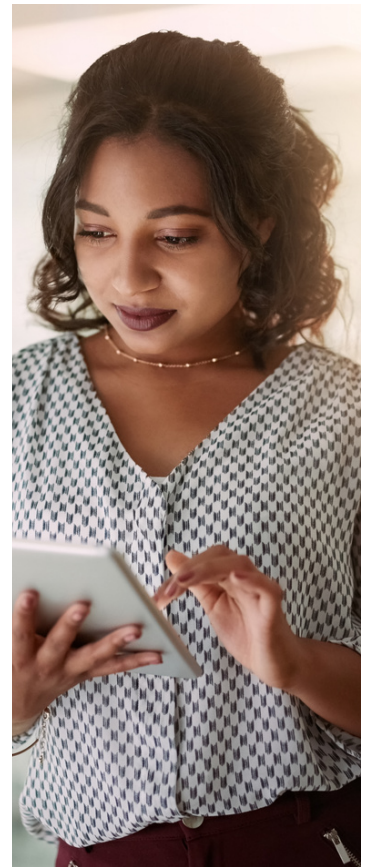


## Ready für ein Upgrade?

Entdecke im Rahmen eines persönlichen Coachings, wie du deine Stressoren systematisch angehen und einfache Techniken erlernen kannst, um Stressreaktionen sofort zu unterbrechen (und nicht erst wenn du Zeit dafür findest). Dadurch vermeidest du unnötige Energieverluste.

## 02 PRIORITÄTEN SMART SETZEN

Wenn die endlos lange To-Do-Liste den Ton angibt, ist es schwierig, entspannt zu bleiben und den Alltag gelassen zu meistern. Fokussiere dich auf die Aufgaben, die **wirklich wichtig** und **dringend** sind. Von den übrigen Aufgaben priorisiere diejenigen, die dir **Energie** geben.



### Weniger ist mehr!



Nicht alles, was wichtig und dringend erscheint, ist es auch wirklich. Wenn wir im **Hamsterrad** gefangen sind, neigen wir dazu, überzureagieren. Denke darüber nach, welche **Konsequenzen** es hätte, wenn du die eine oder andere Aufgabe nicht erledigst, aufschiebst oder delegierst. Kleiner Tipp: Die Welt geht nicht unter, wenn der Geschirrspüler erst am nächsten Tag ausgeräumt wird 😊



### Ready für ein Upgrade?

Alles, was du im Alltag tust, beeinflusst deine Energiereserven, entweder positiv oder negativ. Mit einem HeartMath® Coaching erhältst du Klarheit darüber, was dir persönlich Energie gibt und welche Energieräuber du meiden solltest. So wird Priorisieren zum Kinderspiel und du verfügst über mehr Energie für das, was dir im Leben wirklich wichtig ist.

# 03 REGELMÄSSIGE MIKROPAUSEN EINBAUEN

Ein erhöhter Stresszustand lässt uns in einem **Tunnelblick** stecken. Diese eingeschränkte Wahrnehmung richtet unsere Aufmerksamkeit nur auf die Stressoren, alles andere (insbesondere das Positive!) wird ausgeblendet. Regelmässige Mikropausen wirken diesem Phänomen entgegen. Nimm dir immer wieder Zeit für Aktivitäten, die dir **Spass** machen, dich **entspannen** und deinen **Gedankenfluss unterbrechen**.



## Weniger ist mehr!



Du musst keine lange Yoga-Stunde oder ausgedehnte Meditation machen (obwohl das natürlich ebenfalls hilfreich ist). Aber du solltest regelmässig **Mikropausen** einlegen (**ein paar Minuten** reichen schon aus!), wie zum Beispiel frische Luft schnappen, ein paar Dehnübungen machen, einen coolen Song hören oder einen gesunden Snack bewusst geniessen – alles, was dir **guttut**.



## Ready für ein Upgrade?

Als Stressbewältigungs- und HeartMath® coach teile ich eine Vielfalt von Techniken und Übungen mit dir, die dir helfen, deinen Stresslevel rasch und nachhaltig zu senken. Achtung, Spoiler! Es gibt viele schnelle Techniken, die immer, überall und unauffällig anwendbar sind. Lass uns gemeinsam den perfekten Ansatz für dich finden.

# 04 AUF EINE KORREKTE ATMUNG ACHTEN



Achtsam atmen ist die **einfachste** und **effektivste** Methode, um den Stresslevel schnell zu senken. Eine langsame und tiefe Atmung sorgt sofort für **Entspannung** und **Regeneration**. Der Stresshormonspiegel, die Herzfrequenz und der Blutdruck sinken. Auch hilft eine kontrollierte Atmung dabei, die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu lenken, wodurch die Stressoren an Macht verlieren.

## Weniger ist mehr!



Achte darauf, etwas **langsamer** und **tiefer** ein- und auszuatmen als gewöhnlich, jedoch ohne zu forcieren. Der Atemfluss mag anfangs ungewohnt sein, aber er sollte nicht unangenehm sein. Lenke deine gesamte Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Wenn Gedanken auftauchen, lass sie einfach vorbeiziehen wie Wolken am Himmel.



## Ready für ein Upgrade?

Eine achtsame Atmung ist ein zentrales Element der HeartMath® Techniken, aber es gibt noch mehr zu entdecken. Als HeartMath® Coach zeige ich dir, warum das Herz eine entscheidende Rolle spielt. Du lernst einfache Techniken, um Stresssituationen gelassen zu meistern, Energie effizient zu tanken und dein Wohlbefinden nachhaltig zu steigern.

# 05 MULTITASKING VERMEIDEN

Fokussiere dich auf eine Aufgabe nach der anderen, um **effizienter** zu arbeiten, bessere Problemlösungsfähigkeiten zu entwickeln und die **Qualität** deiner Arbeit zu verbessern. Das Aufteilen deiner Aufmerksamkeit auf mehrere Aufgaben erhöht nicht nur deinen Stresshormonspiegel, sondern verringert paradoxerweise auch deine **Produktivität**. Der daraus resultierende Frust stresst dich noch mehr und der Teufelskreis dreht sich weiter.



## Weniger ist mehr!



Konzentriere dich immer nur auf eine Aufgabe und **eliminiere alle möglichen Unterbrechungen oder Störungen**. Deaktiviere Benachrichtigungen auf deinem Smartphone oder Computer, lass keinen Radio oder Fernseher im Hintergrund laufen und überprüfe E-Mails, Textnachrichten oder soziale Medien nicht ständig.



## Ready für ein Upgrade?

Die HeartMath® Techniken bieten effektive und schnelle Lösungen für herausfordernde Situationen. Als zertifizierter HeartMath® Coach zeige ich dir, wie du stets einen kühlen Kopf bewahrst und schnell wieder dein inneres Gleichgewicht findest. Dies hilft dir, unter Zeitdruck bessere Entscheidungen zu treffen, deine Denkleistung zu verbessern und deine Leistungsfähigkeit zu steigern.

## Du bist im Driver-Seat

Indem du deine

- Stressoren identifizierst,
- Prioritäten smart setzt,
- regelmässige Mikropausen einbaust,
- auf eine korrekte Atmung achtest und
- Multitasking vermeidest,

kannst du im Alltag nachhaltig mehr **Gelassenheit** erreichen. Geniesse diese einfachen Schritte und erlebe mehr **Ruhe** und **Lebensfreude** im stressigen Alltag, denn auch **DU** hast das Potenzial dazu.



Und weil ich überzeugt bin, dass Jede und Jeder den Schritt zu mehr **Leichtigkeit** schaffen kann, begleite ich als zertifizierte HeartMath© Coach und Trainerin Menschen auf ihrem individuellen Weg der Verwandlung.

Für meine Klienten ist diese Begleitung viel mehr als nur ein Coaching: Es ist der **Schlüssel zu mehr Lebensfreude**.

## Bist auch du bereit für ein Upgrade in deinem Leben?



[www.laurencebovet.com](http://www.laurencebovet.com)



[laurence@laurencebovet.com](mailto:laurence@laurencebovet.com)



+41 79 686 46 40 (Whatsapp)



Das sagen meine Klienten



# TESTIMONIALS



«Laurence ist Coach aus Leidenschaft, das ist sofort zu spüren. Sie hat ein beeindruckendes Fachwissen, hört zu und stellt die richtigen Fragen. Sie versteht es auf eine authentische, herzliche und professionelle Art auf meine Bedürfnisse einzugehen.

Ich kann Laurence als Coach wärmstens empfehlen!»

*Laura B.*

---



«Das Coaching hat mir persönlich sehr viel gebracht, um meine Resilienz aufzubauen. Besonders geschätzt habe ich der gute Mix aus Theorie und Praxis sowie das Üben mit dem Sensor, welcher die Steigerung meiner Resilienz auch wirklich sichtbar macht – das fand ich total spannend! Nun wende ich die Techniken täglich an.

Für mich war das Coaching wirklich sehr gut, ich kann es nur weiterempfehlen.»

*Niki W.*

---



«Es war für mich sehr wertvoll, bereits in der ersten Session eine einfache Technik zu lernen, um gelassener mit den Herausforderungen des Alltags umzugehen – und zwar nicht erst wenn ich die Zeit dafür finde, sondern genau dann, wenn es hektisch oder sonst irgendwie stressig wird.

Ich bin allgemein ruhiger, belastbarer und das Beste daran ist: man merkt es mir gar nicht an, dass ich eine Technik anwende!»

*Yannick A.*

---