

FREE PDF



DEIN STRESSLESS GUIDE

Inklusive 5 Tipps für mehr Energie & Motivation



Hallo Du!

Ich bin so froh, dass du diesen Schritt gemacht hast, um mehr darüber zu erfahren, wie du Stress neutralisieren und deine Gesundheit stärken kannst!

Ich bin Kerstin. Und ich helfe gestressten und erschöpften Frauen, sich vor Burnout zu schützen & wieder mehr Energie und Lebensfreude in ihrem Leben zu erfahren, um sich in ihrer Arbeit und ihrem Leben präsent, erfüllt und motiviert zu fühlen.

Ich war 2016/2017 ausgebrannt, aus vielen verschiedenen Gründen. Als ich anfangen habe, mich davon zu befreien, habe ich das Konzept von Sympathikus und Parasympathikus, Cortisol, Dopamin und Serotonin erst richtig verstanden.

Ich war....



Workaholic,
geringer Selbstwert,
schwache Grenzen,
Impostersyndrom,
finanzieller Stress,
familiäre und mentale
Gesundheitskrise,
schlechte körperliche Gesundheit,
unkontrollierte
Nahrungsmittlempfindlichkeiten,
Darmstress....
Von Angstzuständen, depressiver
Stimmung und Überforderung, die
mich an manchen Tagen nicht aus
dem Bett kommen ließen,
Reizbarkeit,
soziale Ängste,
geringer Motivation,
Aufschieberitis und täglichem
Stress im Privatleben und in der
Arbeit...
... um nur einige Dinge aufzuzählen.

Es war eine lange Reise mit vielen
Momenten, die mich Vieles gelehrt
haben.

Kerstin





Mein intensivstes Learning

Mein intensivstes Learning war, dass wir die Energie, die wir fühlen, bewegen und verändern können.

Wir können unsere geistige und körperliche Gesundheit vollständig verändern, selbst wenn wir ausgebrannt sind.

Wir müssen nur lernen, wie wir sie freisetzen können.



kerstin@kerstinboecker.com
www.kerstinboecker.com
@kerstinboecker



Von Überleben zu Sicherheit

Ich habe gelernt, dass wir unseren Körper aus dem Überlebensmodus (Kampf, Flucht, Erstarren) herausführen und ihn in den Standardzustand (Sicherheit) zurückzubringen müssen.

Damit verändern wir nicht nur unsere Gefühle, sondern erfahren auch Heilung. Stress und Traumata können sich neu verdrahten. Einschränkende Glaubenssätze, Geschichten, Gedanken und Gewohnheiten, die uns festhalten dürfen umgeschrieben werden.

Meine Arbeit verbindet einfache, aber kraftvolle Energieübungen, Ernährung & Bewegung, Mindset-Work mit Positiver Psychologie, Meditation/Hypnose und einer wundervollen Methode der Kunsttherapie miteinander, um in die Weisheit des eigenen Körpers wieder zu vertrauen. Dabei helfe ich dir, indem ich deine Empfindungen und Energie lese und erspüre und dich mit meiner Präsenz unterstütze.

kerstin@kerstinboecker.com
www.kerstinboecker.com
[@kerstinboecker](https://www.instagram.com/kerstinboecker)



08 - 12

EINLEITUNG

Burnout ist eine physiologische Reaktion, keine
psychologische!

13 - 18

CORTISOL

Drei Stufen der Erschöpfung

19 - 24

RÜCKGEWINNUNG VON ENERGIE

5 Tipps

25

EIN NÄCHSTER SCHRITT

Einladung



Wie du dieses Workbook nutzt

Dieser Leitfaden soll dir helfen, zu erkennen, wie sich Stress bisher auf deinen Körper ausgewirkt hat. Auch, wenn deine Gefühle in der heutigen Welt als ganz normal erscheinen, darfst du an dieser Stelle erkennen, dass es nicht normal ist.

Noch wichtiger ist für mich, dass du Wissen, Hoffnung und Handlungsmöglichkeiten erhältst, sodass du dich von dieser Situation erholen kannst. Denn du sollst wissen, wie es ist, in innerer Sicherheit, Ausgeglichenheit, Energie und Motivation zu leben.

Bevor du hier richtig einsteigst und das **Workbook Seite für Seite** durcharbeitest:

Beachte bitte, dass dieses Workbook keine Diagnose oder medizinische Beratung darstellt.

Die Informationen, einschließlich Texte, Grafiken, Bilder und anderes Material, die in diesem Dokument oder auf meiner Website enthalten sind, dienen nur zu Informationszwecken.

Kein Inhalt auf meiner Website ist als Ersatz für eine professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung gedacht.



Einleitung

CHAPTER ONE

Erschöpfung und Burnout ist eine SEHR physiologische Reaktion - nicht rein mental/psychisch, wie viele Menschen glauben.

Das bedeutet, dass das meiste, was du gerade wahrnimmst, in deinem Körper passiert - unter Beteiligung vieler Hormone, Gehirnchemikalien und Organen, einschließlich unserer Nebennieren, der Schilddrüse und der Sexualorgane.

Wie - also der Weg in den Burnout/Erschöpfungsdepression, ist psychologisch zu betrachten. Hier spielen Glaubenssätze, Erziehung, Persönlichkeitseigenschaften uvm. vieles mehr eine Rolle.



Nebennieren -erschöpfung



Die so genannte HPA-Achsen-Dysfunktion (wird auch als Nebennierenmüdigkeit bezeichnet) ist im Grunde das, was wir als Kampf/Flucht oder Erstarren erleben.

Unser Körper nimmt diese Zustände ein, wenn er das Gefühl hat, dass Gefahr besteht oder sein Überleben bedroht ist.

Kampf/Flucht oder Erstarren sind die Überlebensmodi unseres Nervensystems.

Die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse (HPA-Achse) ist die ausgeklügelte und elegante Reaktion auf Stress.

Während die HPA-Achse bei kurzzeitigen Stressoren hilfreich ist, um schnell zu reagieren und zu überleben, führt die chronische Überlastung, die wir in der heutigen modernen Welt erleben, zu einer Dysfunktion und einem Zusammenbruch desselben Systems.

Was weitreichende negative Auswirkungen auf unseren gesamten Körper hat.





Nach einer Weile dieser unkontrollierten chronischen Stressreaktion zeigt der Körper viele verschiedene Beeinträchtigungen.

Dazu gehören:

- Immunschwäche
- vermehrte Entzündungen im Körper
- Störungen der Kognition
- Stoffwechselstörungen
- Magen-Darm-Schwierigkeiten

Stecken wir im Überlebensmodus fest, kämpft unser Körper die ganze Zeit gegen Stressoren an.

Unser **Normalzustand ist allerdings der Sicherheitszustand.**

Normalerweise sollte sich der **Mensch nur wenige Sekunden bis maximal wenige Minuten im Überlebensmodus aufhalten**, stattdessen leben wir die meiste Zeit in diesem Modus.

Wollen wir das verändern, sind wir in der Verantwortung, das bisherige Verhalten bezüglich Leben, Stress, Arbeit, Beziehungen, Grenzen, Gesundheit, Bewegung, Ernährung, Geld und unsere Selbstwirksamkeit zu überdenken.

Es ist die Pforte, durch die wir freiwillig gehen dürfen, um unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele in Einklang zu bringen.





Stressoren, die den Überlebensmodus auslösen

- Schlechter Schlaf
- Zu wenig körperliche Bewegung oder Aktivität
- Aufenthalt in geschlossenen Räumen/nicht draußen oder ausreichende Sonneneinstrahlung
- zu starke Blutzuckerschwankungen
- Umweltstressoren: Schimmel, Umweltverschmutzung, Viren, bakterielle Infektionen,
- Koexistierende medizinische Erkrankungen
- unverarbeitetes Kindheitstrauma
- unverarbeitetes Trauma im Erwachsenenalter
- Dinge, die uns in unseren beeindruckenden ersten Lebensjahren widerfahren sind oder nicht widerfahren sind (0-7 Jahre alt)
- kleine Stressoren, die sich im Laufe der Zeit verstärken
- bedeutende Ereignisse, die in unserem Leben oder in der Welt um uns herum geschehen
- schlechte Arbeitsbedingungen
- negativ wirkende Beziehungen
- schlechtes Zeitmanagement
- Unkontrollierte Nahrungsmittlempfindlichkeiten
- Ungleichgewicht im Darm (Darmbakterien)
- Diäten oder langfristige Unterernährung
- Zu viel Bewegung/ dauerhaft körperliche Überforderung
- Regelmäßiger und übermäßiger Verzehr von extrem verarbeiteten Lebensmitteln (ungesunde Ernährung)
- missachten der eigenen Werte und Bedürfnisse



Was passiert energetisch?

Stell dir vor, es gibt für jeden Menschen einen individuellen Lebensweg. Ein Weg, wo deine Talente und Fähigkeiten so wirken können, wie es für dich vorgesehen ist.

Und es gibt das Labyrinth. Fühlst du dich schon lange erschöpft, kennst du vielleicht den Gedanken "Wo ist der Ausgang?". Manchmal kommen wir von unserem Weg ab und landen in diesem undurchsichtigen Irrgarten und suchen verzweifelt nach dem "Ausgang" - die Lösung all unserer Probleme.

Du kannst dir nun vorstellen, dass es deinen Weg und die tausend verschiedenen Wege im Labyrinth gibt.

Zwischen dem Labyrinth und deinem Weg ist eine Entfernung. Und in diesem Nichts ist deine Energie gebunden, solange du im Labyrinth herumirrst. Sobald du dich zurück auf deinen Weg machst, wirst du mehr und mehr auf deine Energie zurückgreifen und sie wieder freisetzen können.

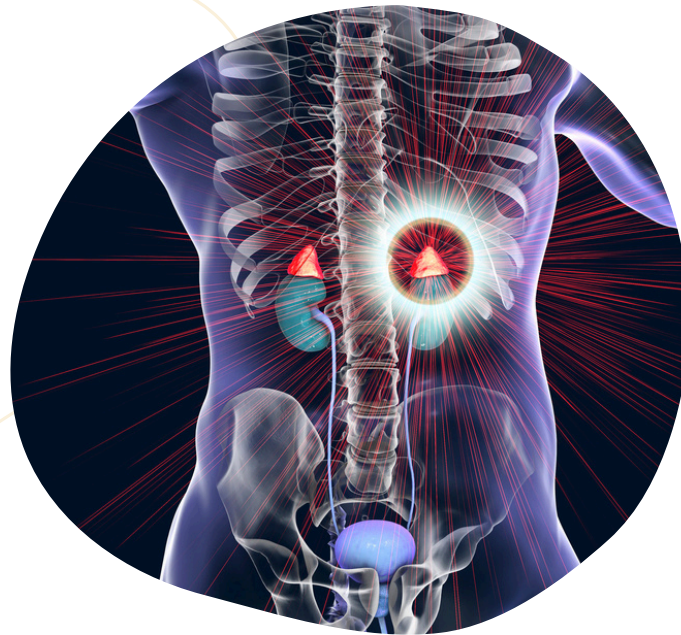
Das Labyrinth und all die vielen Wege und Möglichkeiten sind der Grund, warum du dich oft hilflos und ohnmächtig fühlst.

Ich hoffe, dass dir dieses Bild hilft, dich und deine Situation besser zu verstehen.



Cortisol – Dein Stresshormon

CHAPTER TWO



Cortisol ist auch als Stresshormon bekannt:
Sobald du Stress verspürst, setzt der Körper es frei.

Das Hormon hat auf folgendes Einfluss:

- Es erhöht den Blutzuckerspiegel und setzt später Insulin ein, um ihn wieder zu senken
- Es hemmt Entzündungen und das Immunsystem
- Es hält den Blutdruck aufrecht
- Es stellt Energie bereit
- uvm

STUFE 1

Dein System reagiert über

Dein Cortisolspiegel ist den größten Teil des Tages erhöht.

Oft sind Betroffene so abgelenkt, beschäftigt oder einfach nur so gestresst, dass sie gar nicht merken, dass etwas nicht stimmt.

Meistens greifen sie auf Medikamente zurück, wenn sie Defizite spüren, schauen aber nicht zu den Ursachen.

Akute Symptome werden zunächst mit Mittelchen, wie Schmerztabletten, Schlafmittel, Viagra, Säureblocker uvm. bekämpft und unterdrückt.

Im Laufe der Zeit - bleibt der Cortisolspiegel erhöht - entstehen Gelenk-und Muskelschmerzen, Schlaflosigkeit, Unruhezustände, Heißhungerattacken, Verdauungsstörungen und die verstärkte Zunahme von Bauchfett.

Menschen, die einen zu hohen Cortisolspiegel haben, wachen sehr früh oder mitten in der Nacht auf, leiden unter Schlaflosigkeit, Angstzuständen am Morgen, nächtliches Essen und den oben genannten Symptomen.



STUFE 2

Dein Körper verdoppelt seinen Selbstschutz

Die massive Ausschüttung der Nebennieren von Cortisol bei anhaltendem Stress wird nicht jedes Mal aktiviert, wenn Stress wahrgenommen wird.

In dieser Phase kann das Cortisol insgesamt normal sein, aber es kommt zu abnormalen Schwankungen in der Cortisolausschüttung im Laufe des Tages.

Zum Beispiel sehr niedriges Cortisol am Morgen und hohes Cortisol am Tag. Also andersherum als es normalerweise sein sollte.

Symptome sind:

- Erschöpfung am Morgen, obwohl du gut geschlafen hast
- bis zum Nachmittag hast du das Gefühl, Kaffee oder anderes zu brauchen um dich einigermaßen aufrecht zu halten
- möglicherweise fühlst du dich am späten Nachmittag energievoller oder hast Ängste
- kurz vor dem Zubettgehen bekommst du vielleicht wieder einen Energieschub, der dich lange wach hält



Mit diesen Symptomen setzt sich der Kreislauf fort, was zu Schlafstörungen und noch mehr Angst führt und einem schlechten Energieniveau am nächsten Tag.

Die Cortisolkurve kann sich in dieser Phase stark verändern.

Du kannst dich auch wie in einer Achterbahn mit Ängsten, Heißhunger, Stimmungsschwankungen, Energieschwankungen usw. fühlen.

Viele Menschen die hier feststecken haben das Gefühl, nicht sie selbst zu sein.

Ein Cortisoltest kann verwirrend sein, da der Cortisolspiegel innerhalb der normalen Grenzen liegen kann und die Laborergebnisse deshalb nicht auffällig sind.

Aber die Werte sind trotzdem relativ niedrig oder hoch, und zwar zu den falschen Tageszeiten.



STUFE 3

forstgeschrittene Dysfunktion der Nebennieren

In diesem Stadium ist der Cortisolspiegel den ganzen Tag über niedrig. Jeden Tag.

Die Kommunikationswege zwischen dem Gehirn und den Nebennieren sind vollständig unterbrochen.

Der alte Begriff dafür war "Adrenal Fatigue" (Nebennierenmüdigkeit), was sich darauf bezieht, dass die Nebennieren "zu müde sind, um mehr Cortisol zu produzieren".

Mittlerweile gibt es den Ansatz, dass dies nicht unbedingt der Fall ist.

Die Nebennieren können tatsächlich mehr Cortisol produzieren, aber sie tun es nicht, weil sie nicht mehr auf die Signale des Gehirns (Hypophyse) reagieren.

In dieser Phase fühlen sich die Menschen den ganzen Tag über müde - vom Aufwachen bis zum Schlafengehen. Sie schleppen sich durch den Tag. Sie fühlen sich geistig, körperlich und seelisch erschöpft.



Oft sind wir an diesem Punkt angelangt, wenn wir

1) nicht genug Zeit, finanzielle Mittel, Unterstützung usw. haben, um uns auszuruhen und zu erholen,

2) nicht die Nährstoffe bekommen, die wir benötigen und

3) bis zur Erschöpfung weitermachen, obwohl wir schon lange nicht mehr können.

Meistens hat man in diesem Stadium das Gefühl, alles versucht zu haben, bei allen Ärzten gewesen zu sein, und nicht die Hilfe zu bekommen, die man braucht.

Oft sinkt das Cortisol weiter, wenn nicht die richtigen Maßnahmen ergriffen werden, um den Körper sowohl auf der körperlichen als auch auf der geistigen Ebene zu unterstützen.

Die Diagnosen sind häufig - chronisches Müdigkeitssyndrom, Fibromyalgie, Hashimoto-Syndrom oder eine andere entzündliche Autoimmunkrankheit





Rückgewinnung von Energie und Motivation

CHAPTER THREE

5 Tipps



Schlaf- regulation



Unser Stichwort ist die Schlafhygiene.

Bei unseren Kindern und Babys achten wir penibel genau auf das Schlafverhalten und versuchen den Schlaf zu verbessern, sodass unsere Kleinen ausgeglichen und energievoll sind.

Genauso darfst du das für dich auch gestalten!

Schau, dass dein Schlafraum beruhigend auf all deine Sinne wirkt.

Gehe möglichst zur selben Zeit ins Bett und stehe zur selben Zeit auf.

Nutze mindestens 30 Minuten vor dem Schlafengehen keine Mobilgeräte und sieh nicht fern.

Halte deinen Schlafraum aufgeräumt und sauber.

Meine TOP-Empfehlung: Nutze meine Schlafhypnose inkl. 7 Tage Schlafkurs, um dein gesamtes System auf Schlaf und Erholung/Regeneration einzustellen.



Ent- spannung



Löse täglich deine Spannungen!

Nutze Entspannungsmethoden, mit denen du dich identifizieren kannst und die in deinen Alltag passen.

Achte auch hier darauf, dass Entspannung nicht lang sein muss, um zu wirken.

Meine Meditationen gehen zum Beispiel manchmal nur 10 Minuten und das ist perfekt.

Entspannungsmethoden können aktiv oder passiv sein.

Ich empfehle dir eher die aktiven Entspannungsmethoden, wie in STOP-RECALIBRATE-GO!. Denn sie helfen deinem Körper schneller in den Sicherheitsmodus zu schalten.

Merke:

Die Motivation es zu tun, kommt mit dem TUN und DRANBLEIBEN.



Ernährung



Achte auf gesunde Ernährung. Das war bei mir der Punkt, der mir deutliche Veränderungen im Wohlbefinden gebracht hat.

Deine Ernährung sollte dir Kraft geben und keinesfalls belastend wirken.

Das heißt, dass dein Blutzuckerspiel zum Beispiel möglichst konstant sein sollte. Deine Lebensmittel sollten qualitativ und hochwertig sein.

Achte darauf, dass du weniger zuckerhaltige Lebensmittel zu dir nimmst und gesunde Kohlenhydrate wählst.

Verzichte nicht auf Fette!

Und iss mehr Gemüse als Obst (Die Verstoffwechselung von Fruchtzucker und Fruchtsäure bedeutet für deinen Organismus mehr Stress.)

Über 50 super leicht zu kochende Rezepte findest du in meinem ANTI-STRESS-FOOD Kochbuch.



Bewegung



Bewegung baut Stress ab.

Baue so oft du kannst Bewegungseinheiten in deinen Alltag ein, die dich nicht überfordern. Vor allem zeitlich nicht. Wichtig ist dabei darauf zu achten, dass du deine Muskeln gut nutzt. Kraftübungen helfen unglaublich dabei dein Stresshormon zu reduzieren.

Ich empfehle dir:

- einzelne Yogaübungen,
- Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht,
- spezielle Übungen für deinen Rücken und Nacken.
- Gleichgewichtsübungen,
- Chi Gong,
- Tai Chi sind sehr förderlich zur Stressreduktion.



Natur



Überwinde dich und gehe raus. Die Natur wirkt so heilsam und belebend.

Wenn es dir möglich ist, gehe im Wald spazieren oder im Park. Versuche so oft du kannst, blaues Himmelslicht abzubekommen. Dadurch werden verschiedene Prozesse im Körper angetriggert, sodass dein Glückshormon Serotonin wieder gebildet werden kann.

Versuche auch häufiger in die Weite zu schauen und wenn du hier noch etwas hinzugeben willst, öffne deine Arme und sieh in die Ferne.

So treibst du deinen Körper an, dein wahres Glückshormon Serotonin zu bilden.





Viele Menschen leiden heute unter chronischem Stress und dauerhafter Anspannung. Oft kommt dazu eine tiefe Erschöpfung, die trotz Pausen nicht verschwindet. Das Nervensystem ist dauerhaft im Alarmzustand – und genau das raubt Energie, Lebensfreude und Gesundheit. Betroffene merken, dass einfache Entspannungstipps nicht mehr ausreichen, weil der Körper verlernt hat, in den Ruhemodus zu schalten. Mit meinem **21-Tage-Selbstlernkurs für nur 99 Euro** lernst du Schritt für Schritt, wie du dein Nervensystem regulierst, Stress nachhaltig reduzierst und aus der Erschöpfung herauskommst. So findest du zu **neuer Energie, innerer Ruhe und einem Körper, der dich unterstützt statt ausbremst.**

HOLE DIR DEN KURS HIER

