



3-Schritte-Plan “Raus aus der Erschöpfung”

Schön, dass Du zu mir gefunden hast.

Hier erfährst Du alles Wichtige über den Weg zu leistungsfähiger Energie, klugen Prioritäten und wirklicher Entspannung. Los geht's!

Stress und Erschöpfung zeigen sich bei vielen Menschen zuallererst auf der körperlichen Ebene. Und oft wird geglaubt, dass sie rein körperlicher Natur sind. Dabei spielen genau **4 Ebenen bei der Stress-Antwort** eine wichtige Rolle:

- **Körper**
- **Gedanken**
- **Gefühle**
- **Verhalten**

Hier setzt der **3-Schritte-Plan** an, der auf ganzheitlicher Ebene Stress und Erschöpfung reduziert.

Nach einer ausführlichen **Analyse der IST-Situation** wird ein erster Plan und damit die erste Struktur für den Veränderungsprozess, in den 3 nachfolgenden Bereichen erstellt:

1. **Gesunder Umgang mit der äußeren Welt:**
(Zeit- und Selbstmanagement, Kommunikationstechniken)
2. **Gesunder Umgang mit der eigenen inneren Welt**
(Kognitives und mentales Training, Auflösen innerer Antreiber, Stärkung des inneren Dialoges)
3. **Gesunder Umgang mit dem Körper, Gedanken, Gefühlen**
(Körperliche, emotionale und geistige Entspannung/Regeneration)



Stress gehört zum Leben dazu. Erschöpfung nicht!

Dies sind die 3 entscheidenden Entwicklungsschritte, um in ein energiegelbes und entspanntes Leben zu finden.

Du bekommst von mir entsprechende Handlungsempfehlungen, Reflexionsübungen und konkrete Techniken als **Erste-Hilfe** zur Verfügung.

Gleichzeitig ist der **persönliche Austausch in den 1:1 Terminen** ein wichtiger Teil innerhalb des Prozesses:

- Durch den persönlichen Austausch kann ich Dich und Dein Leben besser kennenlernen und der Plan wird verfeinert.
- Neue Gedankenprozesse können durch unsere Gespräche angestoßen werden. Tiefersitzende Muster können gelöst werden.
- Offene Fragen, Unsicherheiten und Ängste finden in einem vertrauensvollen Rahmen Platz.

Das Ziel ist, Dich wieder in **neue Energie, einen gesunden Fokus** auf Dein Leben und in einen **entspannteren Alltag** zu bringen, damit Du nachhaltig und vollständig **Deine Handlungsfähigkeit** im Umgang mit Deinem Stress/Erschöpfung herstellen kannst. Dann können auch wertvolle Alltags-Momente mit Deinen Liebsten geschehen.

Auf in die Selbstverantwortung!

*Vereinbare jetzt ein Erstgespräch
und finde erste Klarheit zu Deiner aktuellen Situation:*

 **Ruf mich an: 0176 -21180156**

 **Sende mir eine Email: kontakt@dunja-jappe.de**