

SOUVERÄN IM STRESS

Kraftvoll und klar bleiben, wenn es darauf ankommt

workbook



Hello!

Schön, dass du beim Webinar “Souverän im Stress.
Kraftvoll und klar bleiben, wenn es darauf ankommt.”
dabei bist.

Damit du nachhaltig davon profitieren kannst, habe ich
dieses Workbook für dich vorbereitet. Viel Freude beim
Entwickeln und Stärken deiner Grenzen und deiner
Gelassenheit.

Nathalie

Nathalie Springer

SEIN & SCHEIN · Businesscoaching & Breathwork im Chalet

1 · DEINE STRESSOREN

MEIN IMPULS

*Wenn du an die letzten
Wochen denkst: Welche
Situationen lösen in dir
Stress aus - und was fühlst
du in deinem Körper?*

DEINE ERKENNTNISSE

2 · DEINE GLAUBENSSÄTZE

Antreiber waren einmal wichtig im Leben, um unsere Zugehörigkeit und damit unser Überleben zu sichern, als wir abhängig waren. Sie verhindern heute, dass wir frei darin sind, unsere Grenzen zu wahren und für uns einzustehen. Welcher Antreiber ist bei dir besonders ausgeprägt?

- ☐ Sei stark!
- ☐ Mach's recht!
- ☐ Beeil dich!
- ☐ Sei perfekt!
- ☐ Streng dich an!



Was sind typische innere Regeln für dich: Was macht man, was nicht? Was darfst du, was nicht?

3 · DYNAMIK & SYSTEM

MEIN IMPULS

*Raus aus dem Opfer.
rein in die Wirksamkeit.
Was passiert hier gerade
und warum? Wer hat
welche Rolle?*

DEINE ERKENNTNISSE

4 · DEINE RESSOURCEN

Diese Ressourcen kannst du jederzeit nutzen, um dein Nervensystem auszubalancieren und eine gute Basis für Souveränität im Stress zu etablieren.



KRAFT

INSTANT RESET

BREATH

- über die Nase
- tief in den Bauch
- in die Brust
- in 2 Schritten
- halten 4 sec
- ausatmen
- über den Mund
- ggf mit Ton

NASENATMUNG

KOHÄRENZ

- 4 sec einatmen
- 4 sec ausatmen
- Zwerchfell nutzen
- tief, sanft

FREIHEIT

ÜBERZEUGUNGEN

- Bewusstheit über Antreiber schärfen
- Im Alltag beobachten
- Körperreaktionen wahrnehmen
- atmen
- Hinterfragen & erlauben

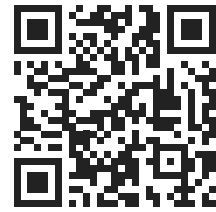
KLARHEIT

ROLLEN & INTERESSEN

- Rollenklarheit
- Kommunikationsmuster wie Täter-Opfer-Umkehr

Danke!

So schön, dass ich dich ein Stück begleiten durfte.



meine Homepage

Ich wünsche dir einen selbstbestimmten Ausklang für 2025, entspannte Feiertage und einen guten Start ins neue Jahr.

Sehen wir uns online oder offline in 2026?



DAY RETREAT

26.9.2026 10-19 UHR

BREATHWORK

online Mittwoch 8:15-8:45 Uhr

im Chalet Donnerstag 8:15 Uhr

transformativ 17.9. · 21.11.

Sunset 24.7. 18:30-21 Uhr

COACHING 1:1 · individuell

PUREPEAK 1Fullservice-Offsite

für kleine Teams bis 7 Personen