



WORKBOOK

AUSZEIT FÜR DIE SEELE

STRESS LOSLASSEN, ENERGIE TANKEN



SANDRA SCHMID, HEILPRAKTIKERIN

Westliche Zwingergasse 7, 94469 Deggendorf • mail@sandraschmid.net • Tel. 0151 - 11 515 747

ÜBER MICH	03
WILLKOMMEN	04
WAS IST STRESS?	05
PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG	06
DIE KRAFT DES ATEMS	08
DIE KRAFT DER VORSTELLUNG	10
JOURNALING & DANKBARKEIT	12
AUSBLICK	14
DANKE	15



Hallo!

Mein Name ist Sandra Schmid. Ich bin Heilpraktikerin, Sozialpädagogin (B.A.) und Säure-Basen-Beraterin. Mit meinem Slogan „My Body Is My Home“ möchte ich die Bedeutung unseres Körpers als unser wichtigstes Zuhause hervorheben. Er ist der einzige Ort, an dem wir unser ganzes Leben verbringen – und doch behandeln wir ihn oft erst achtsam, wenn erste Beschwerden auftreten.

Stress und innere Anspannung beeinflussen nicht nur unser Wohlbefinden, sondern auch unsere körperliche Gesundheit. Unser Körper leistet täglich Großartiges, doch er braucht ebenso Momente der Ruhe und Regeneration. In meiner ganzheitlichen Arbeit lege ich deshalb besonderen Wert auf Stressmanagement und Prävention. Mein Ziel ist es, Menschen dabei zu unterstützen, mehr Achtsamkeit für sich selbst zu entwickeln und Körper und Geist in Balance zu bringen – für ein Leben voller Leichtigkeit, Energie und Freude.

Sandra Schmid

www.sandraschmid.net

mail@sandraschmid.net

[@my.body.is.my.home](https://www.instagram.com/my.body.is.my.home)

WILLKOMMEN *zu* AUSZEIT FÜR DIE SEELE



Herzlich willkommen zum Workshop „Auszeit für die Seele – Stress loslassen, Energie tanken“. Dieses Workbook ist dazu gedacht, dir zu helfen, das Gelernte zu vertiefen und in deinen Alltag zu integrieren. Es enthält Übungen, Reflexionsfragen und praktische Tipps, um Stress besser zu bewältigen, Entspannung zu finden und deine Energie zu steigern.

Stress begleitet viele von uns täglich – sei es durch Arbeit, Familie oder innere Ansprüche. Ich habe selbst erlebt, wie sehr anhaltender Stress Körper und Geist belasten kann. Doch ich habe auch erfahren, wie kraftvoll kleine Auszeiten sein können, um wieder zur Ruhe zu kommen. Mit diesem Workshop möchte ich dir einfache, wirkungsvolle Methoden an die Hand geben, die dir helfen, dich zu entspannen, loszulassen und neue Energie zu tanken.

Dieses Workbook ist dein Begleiter, um die Inhalte des Workshops zu vertiefen und in deinen Alltag zu integrieren. Du findest darin leicht anwendbare Entspannungstechniken, Reflexionsfragen und Tipps für mehr Gelassenheit. Nimm dir die Zeit, die Übungen auszuprobieren, und entdecke, was dir besonders guttut. Mein Wunsch ist, dass du dieses Workbook immer wieder zur Hand nimmst, wenn du eine kleine Auszeit für dich brauchst.

ein Überblick Was ist Stress?

Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf Herausforderungen. Kurzfristig mobilisiert er Energie, schärft die Sinne und steigert die Konzentration. Problematisch wird er jedoch, wenn er chronisch anhält. Dauerstress führt zu einer erhöhten Ausschüttung von Cortisol und Adrenalin, was das Immunsystem schwächen, den Schlaf stören und zu innerer Unruhe oder Verspannungen führen kann.

Zudem beeinflusst Stress den Säure-Basen-Haushalt: Er fördert die Produktion von Salzsäure, eine der aggressivsten Säuren im Körper. Dies kann zu Übersäuerung, Muskelverspannungen, Kopfschmerzen und Verdauungsproblemen führen. Regelmäßige Entspannung, bewusste Atmung und achtsame Pausen helfen, den Stress abzubauen und den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Fragen zum Nachdenken

Wie zeigt sich Stress in deinem Körper?

(z.B. Verspannungen, Schlafprobleme, Kopf- oder Rückenschmerzen)

Wann spürst du am meisten Stress in deinem Alltag?

Was hilft dir am meisten, diesen Stress zu lindern?

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH EDMUND JACOBSON

Dr. Edmund Jacobson (1888–1983) entwickelte die Progressive Muskelentspannung (PME), eine Methode, die Stress durch bewusste An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen reduzieren kann. Seine Forschung zeigte, dass Stress oft mit muskulären Verspannungen einhergeht, und dass Entspannung die gegenteilige Wirkung hat.

Wie funktioniert PME?

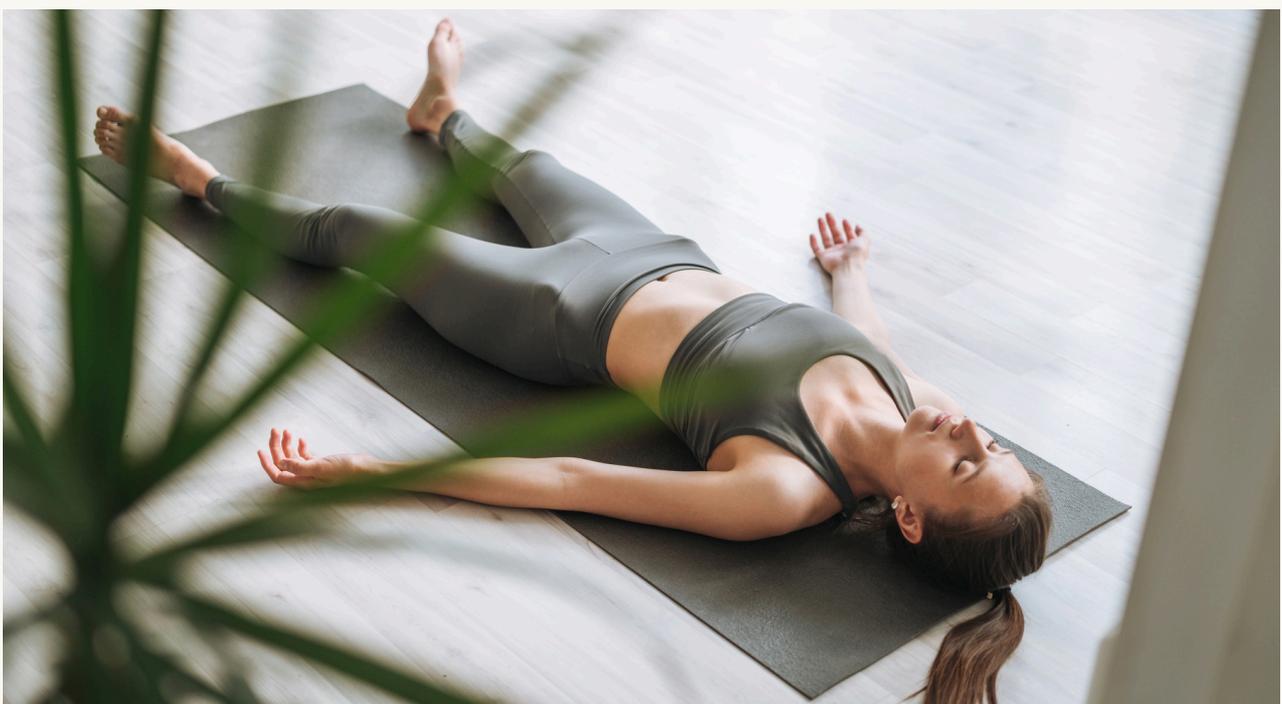
Bei PME spannst du nacheinander verschiedene Muskelgruppen bewusst an, hältst die Spannung kurz und lässt dann wieder los. So lernst du, Anspannung wahrzunehmen und gezielt zu lösen. Die Methode eignet sich gut, um Stress abzubauen und Verspannungen zu lindern.

Wann ist PME hilfreich?

PME kann unterstützen bei:

- Schlafproblemen
- Stress oder innere Unruhe
- Verspannungen
- Vorbereitung auf Prüfungen oder wichtige Termine

Mit regelmäßiger Übung wird PME zu einem effektiven Werkzeug für mehr Entspannung und Lebensqualität.



Übung

Progressive Muskelentspannung

nach Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine Methode, bei der du verschiedene Muskelgruppen anspannst und anschließend wieder entspannst. So kannst du bewusst Verspannungen lösen und tiefe Entspannung erleben.



1 Setze dich bequem hin oder lege dich hin.

2 Spanne nun die verschiedenen Muskelgruppen für etwa 5 Sekunden an und entspanne sie dann für 10 Sekunden.

Gehe dabei systematisch durch den Körper, beginnend bei den Händen und Armen, dann über Schultern, Bauch und Rücken, bis hin zu den Beinen und Füßen.

3 Atme dabei ruhig und tief.

Fokussiere dich auf das Gefühl der Entspannung nach jeder Anspannung.

4 Reflexionsfragen

- Wo spürst du besonders viel Verspannung in deinem Körper?
- Was hat sich durch die Übung verändert?
- Wie fühlst du dich jetzt im Vergleich zu vor der Übung?

5 Praktischer Tipp:

Versuche, diese Übung regelmäßig für 5–10 Minuten zu machen, um Verspannungen zu lösen und zur Ruhe zu kommen.

DIE KRAFT DES ATEMS

DEIN SCHLÜSSEL ZU MEHR RUHE UND GELASSENHEIT

Unser Atem begleitet uns ein Leben lang – meist unbewusst. Doch die Art, wie wir atmen, hat einen enormen Einfluss auf unser Wohlbefinden. In stressigen Momenten neigen wir dazu, flach und schnell zu atmen, was unser Nervensystem in Alarmbereitschaft versetzt. Umgekehrt kann bewusstes, tiefes Atmen uns sofort beruhigen, Spannungen lösen und neue Energie schenken.

Durch gezielte Atemtechniken aktivieren wir das parasympathische Nervensystem – den Teil unseres Körpers, der für Entspannung und Regeneration zuständig ist. Schon wenige bewusste Atemzüge können den Herzschlag verlangsamen, den Blutdruck senken und das Stresslevel reduzieren.

In diesem Workbook findest du drei einfache, aber wirkungsvolle Atemübungen, die du bereits im Workshop kennengelernt hast. Sie helfen dir, in herausfordernden Momenten Ruhe zu bewahren und bewusst durch den Alltag zu gehen. Dein Atem ist ein kraftvolles Werkzeug – und du hast ihn immer bei dir. Nutze ihn, um dich selbst zu stärken!



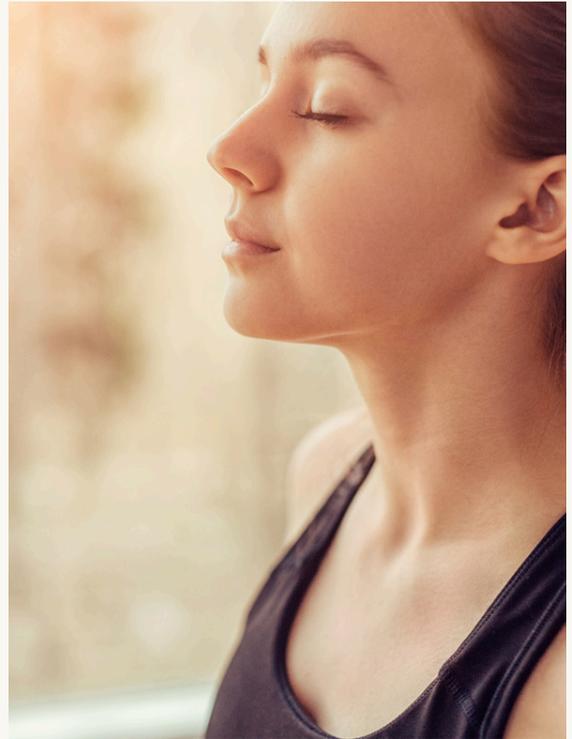
Übung

Atemübungen

Bauch- und Zwerchfellatmung

Anleitung:

- Setze dich aufrecht hin und lege eine Hand auf deinen Bauch.
- Atme tief ein, so dass sich dein Bauch hebt.
- Atme dann wieder aus, sodass sich dein Bauch senkt.
- Wiederhole diese Übung für 3 Minuten in Stille.



4-7-8 Atemtechnik

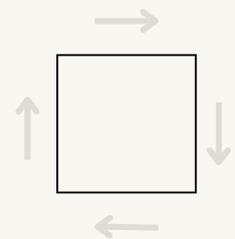
Anleitung:

- Setze dich bequem hin und schließe die Augen.
- Atme tief durch die Nase ein, zähle bis 4,
- halte den Atem für einen Moment an, zähle bis 7,
- und atme dann langsam durch den Mund aus, zähle bis 8.
- Wiederhole dies 3–5 Mal.

Boxatmung (4-4-4-4-Technik)

Anleitung:

- Einatmen: Atme tief durch die Nase ein und zähle dabei bis 4.
- Atem halten: Halte die Luft an und zähle erneut bis 4.
- Ausatmen: Atme langsam durch den Mund aus und zähle wieder bis 4.
- Atem halten: Halte die Luft erneut für 4 Sekunden an.



Wiederhole den Zyklus 4–5 Mal und spüre, wie sich dein Körper entspannt. Diese Technik eignet sich besonders gut für stressige Situationen oder Momente, in denen du Klarheit und innere Ruhe brauchst.

NUTZEN

Jede dieser Atemübungen reduziert Stress und sorgt für eine schnelle Beruhigung, indem sie das parasympathische Nervensystem aktiviert. Nutze sie vor stressigen Situationen oder einfach zwischendurch, um zur Ruhe zu kommen.

DIE KRAFT DER VORSTELLUNG ENTSPANNUNG DURCH IMAGINATION

Unsere Gedanken haben eine enorme Wirkung auf Körper und Geist. So wie belastende Gedanken Stress und Anspannung verstärken können, helfen positive innere Bilder dabei, Ruhe, Sicherheit und Wohlbefinden zu fördern. Imaginationsübungen nutzen diese Kraft der Vorstellung, um einen geschützten inneren Raum zu schaffen – einen Ort, an dem du dich entspannen, Kraft schöpfen und loslassen kannst.

Die Methode der Imagination wird unter anderem von Luise Reddemann in der „Psychodynamisch Imaginativen Traumatherapie (PITT)“ genutzt. Sie kann dabei helfen, Stress abzubauen, innere Stabilität zu fördern und neue Perspektiven zu gewinnen. Indem du dir heilsame Bilder vorstellst, aktivierst du innere Ressourcen, die dich im Alltag unterstützen können.

In diesem Workbook findest du eine besonders wirkungsvolle Imaginationsübung: Den Inneren Garten. Diese Übung hast du bereits im Workshop kennengelernt und kannst sie nun für dich wiederholen, wann immer du einen Moment der Ruhe brauchst.



Übung

Dein innerer Garten

Anleitung:

Setze dich bequem hin, schließe die Augen und atme ein paar Mal tief ein und aus. Stelle dir vor, du betrittst einen wunderschönen Garten – dein ganz persönlicher Ort der Ruhe und Geborgenheit.

Nimm dir Zeit, diesen Garten mit allen Sinnen wahrzunehmen:

🌿 Was siehst du? Vielleicht blühende Blumen, grüne Bäume oder einen ruhigen Teich?

🌸 Was riechst du? Den Duft von frischem Gras, Blüten oder fruchtigen Bäumen?

🎵 Was hörst du? Das Zwitschern der Vögel, das Rauschen des Windes oder das Plätschern eines Baches?

☀️ Wie fühlt sich die Luft auf deiner Haut an? Warm und angenehm, frisch und belebend?

Erkunde diesen Ort ganz in deinem Tempo. Vielleicht möchtest du dich auf eine Bank setzen, barfuß über das Gras laufen oder dich von der Sonne wärmen lassen. Spüre, wie mit jedem Atemzug Ruhe und Gelassenheit in dich einfließen.

Wann immer du möchtest, kannst du an diesen Ort zurückkehren – er ist immer in dir. Wenn du bereit bist, kehre langsam ins Hier und Jetzt zurück, bewege deine Finger und öffne die Augen.



NUTZEN

Imaginationsübungen wie der Innere Garten schaffen einen inneren Rückzugsort, fördern Entspannung und helfen dir, in stressigen Momenten neue Kraft zu schöpfen.



JOURNALING UND DANKBARKEIT

DEIN KOMPASS ZU MEHR KLARHEIT UND ZUFRIEDENHEIT

Unsere Gedanken sind oft wie ein dichter Wald – ungeordnet und schwer zu durchdringen. Journaling kann dir helfen, Klarheit zu gewinnen, Stress abzubauen und neue Perspektiven zu entdecken.

Dankbarkeit ergänzt dieses Werkzeug perfekt. Indem du den Fokus auf die positiven Aspekte deines Lebens lenkst, stärkst du deine innere Zufriedenheit und Gelassenheit.

Die Reflexionsfragen in diesem Workbook helfen dir, deine Gedanken zu ordnen und achtsam in Kontakt mit dir selbst zu treten. Du kannst sie nutzen, um herauszufinden, was dich stresst, was dir hilft, zur Ruhe zu kommen, und welche Momente dir besonders guttun.

Zusätzlich kannst du jeden Tag drei Dinge notieren, für die du dankbar bist. So stärkst du deine Aufmerksamkeit für die schönen Momente in deinem Leben – egal, wie klein sie sind.

Dieses Workbook ist dein persönlicher Raum, um innezuhalten, zu reflektieren und die Schätze in deinem Alltag zu erkennen.



JOURNALING FÜR MEHR ACHTSAMKEIT

Nutze dieses Workbook als Raum für deine eigenen Gedanken und Reflexionen. Journaling kann dir helfen, Klarheit zu gewinnen, Stress abzubauen und deine eigenen Bedürfnisse besser zu verstehen. Schreibe einfach frei über das, was dich beschäftigt, oder nutze die folgenden Fragen als Inspiration:

WELCHE DER TECHNIKEN AUS DEM WORKSHOP MÖCHTE ICH IN MEINEN ALLTAG INTEGRIEREN?

WELCHER KLEINE MOMENT DER RUHE IST FÜR MICH BESONDERS WERTVOLL?

WAS KANN ICH TUN, UM MIR REGELMÄSSIG AUSZEITEN ZU NEHMEN?

WELCHE DREI DINGE HABEN MICH HEUTE DANKBAR GEMACHT?

GAB ES HEUTE EINEN MOMENT, IN DEM ICH BEWUSST INNEGEHALTEN HABE?
WIE HAT SICH DAS ANGEFÜHLT?

Tipp: Journaling wirkt am besten, wenn du es regelmäßig machst. Es müssen keine langen Texte sein – schon ein paar Sätze oder Stichpunkte können dir helfen, deine Gedanken zu ordnen und bewusster mit Stress umzugehen.

AUSBLICK AUF KOMMENDE WORKSHOPS 2025

Ich freue mich darauf, dich auch bei den folgenden Workshops zu begrüßen! Hier ein kleiner Ausblick:

Workshop: „Erwecke deine innere Stärke – Entspannung durch Selbstfürsorge“

Wann: 25. April 2025

Inhalt: Stärke beginnt in dir! In diesem Workshop erfährst du, wie du deine inneren Ressourcen aktivierst und mit einfachen Techniken dein Wohlbefinden stärkst.

Workshop: „Achtsamkeit im Alltag – Kleine Rituale für mehr Gelassenheit“

Wann: 23. Mai 2025

Inhalt: Gelassen durch den Tag – entdecke kleine, wirkungsvolle Achtsamkeitsrituale, die dich dabei unterstützen, ruhiger und bewusster zu leben.

Workshop: „Zeit für mich – Entspannung & kleine Wohlfühlrituale“

Wann: 11. Juli 2025

Inhalt: Gönn dir eine Auszeit! Erfahre, wie du bewusste Pausen schaffst und kleine Rituale in deinen Alltag integrierst, die dich stärken und entspannen.

Workshop: „Die Kunst des Loslassens – Entspannung durch Loslassen von Gedanken“

Wann: 26. September 2025

Inhalt: Lass los, was dich belastet! Lerne, mit negativen Gedanken sanft umzugehen und deinen Geist mit gezielten Übungen zur Ruhe zu bringen.

Workshop: „Starke Mitte – Entspannung für Körper & Geist“

Wann: 24. Oktober 2025

Inhalt: Eine starke Mitte bedeutet mehr als Verdauung – sie ist dein inneres Kraftzentrum. Sanfte Entspannungsübungen helfen dir, Stress abzubauen und dein Wohlbefinden zu fördern.

Workshop: „Ruhe finden in der Bewegung – Entspannung durch sanfte Bewegung und kleine Lach-Yoga-Elemente“

Wann: 21. November 2025

Inhalt: Bewegung kann entspannen! Erlebe, wie sanfte Bewegungen und spielerisches Lach-Yoga dir Leichtigkeit und neue Energie schenken.

Workshop: „Besinnliche Ruhe – Entspannung in der Weihnachtszeit“

Wann: 12. Dezember 2025

Inhalt: Die schönste Zeit des Jahres ohne Stress genießen – mit achtsamen Ritualen und kleinen Entspannungsmomenten für mehr innere Ruhe in der Adventszeit..

Anmeldung

Melde dich einfach per E-Mail mail@sandraschmid.net oder telefonisch (0151/11515747) an! Ich freue mich, dich bald wiederzusehen!

Schön, dass du dabei warst!

Danke, dass du dir diese wertvolle Auszeit für dich selbst genommen hast. Ich hoffe, dass du gestärkt und entspannt aus dem Workshop gegangen bist und bereits erste Momente der Ruhe in deinen Alltag einbauen konntest.

Denke daran: Kleine Veränderungen machen einen großen Unterschied. Sei liebevoll und geduldig mit dir selbst.



Praktische Tipps

- Setze dir feste Zeiten, um PME und Atemübungen zu praktizieren. Schon 5–10 Minuten am Morgen oder Abend können viel bewirken.
- Mache dir bewusst, dass du auch in stressigen Situationen eine kurze Pause einlegen kannst. Ein paar tiefe Atemzüge oder eine kurze Meditation reichen oft aus, um den Stresslevel zu senken.
- Versuche, täglich einen Moment der Ruhe zu finden, um bewusst abzuschalten – sei es beim Kaffee, beim Spaziergang oder auch einfach während einer kurzen Pause.

Feedback & Rezension

Hat dir der Workshop gefallen? Ich freue mich über dein Feedback! Deine Rezension auf Google hilft mir, meine Arbeit weiterzuentwickeln und noch mehr Menschen auf ihrem Weg zu begleiten. Nutze den folgenden Link, um deine Erfahrung zu teilen – ich danke dir von Herzen!

[Klicke hier, um eine Rezension zu hinterlassen](#)

Herzliche Grüße

Sandra

Thank you.