

Individuelle Anti-Stress-Therapie: Basisprogramm In 7 Schritten werden Sie entspannter - ausgeglichener - gelassener



Sie lernen und erfahren in diesem Programm:

- Wie Sie in einer Minute Ihre Nerven beruhigen: **herunterfahren**
- Wie Sie in einer Stunde die Stresshormone im Körper drastisch absenken
- Wie Sie Ärger, Frust und Ängste, Anspannung verringern und auflösen
- Sich zu entspannen: regelmäßig - täglich - langfristig
- Ihre inneren, **geheimen Antreiber** aufzudecken: z.B. *'ich muss alles mind. 100%-ig machen'* - und in die Schranken weisen
- Stressverschärfende Überzeugungen zu **entlarven** und zu **löschen**
- Den **Kritiker** im Inneren und Außen (andere Menschen) leiser zu drehen und abschalten: z.B. *'du bist nicht gut genug'*, *„das schaffst du niemals“*
- wie Sie Grenzen setzen im Umgang mit Anderen und dem eigenen Einsatz: z.B. **Nein** sagen zu Respektlosigkeit, Mehrarbeit, Bitten etc.
- Wie Sie sich klarer mitteilen und Ihre Bedürfnisse, Wünsche äußern: ohne ein **schlechtes Gewissen** zu bekommen
- Wie Sie überfällige Veränderungen u. Maßnahmen endlich in Angriff nehmen: ein **JA** zu Ihrem Wohlbefinden und Ihrer **Gesundheit**
- Ihr Schutzschild vor äußeren **Stressoren** aufzubauen, z.B. vor Mobbing von Angehörigen, Kollegen, Vorgesetzten, Zeitdruck etc.
- Wie Sie das Verhalten der Anderen nicht mehr *„auf die Palme bringt“*
- Sie stattdessen **ausgeglichener** sind, **ruhiger** bleiben, **gelassener** reagieren

Mein Versprechen:

- ✓ Sie werden nur 1:1 von mir individuell betreut und gecoacht
- ✓ Ich hole Sie genau dort ab, wo Sie aktuell stehen: an Ihren Hindernissen und *Baustellen*, bei den Themen, die Ihnen *auf den Nägeln brennen*
- ✓ Wir finden die Entspannungsverfahren und Selbsthilfe -Techniken, mit denen Sie am besten zurechtkommen: maßgeschneidert für
- ✓ **Ihren Körper – Ihr Nervenkostüm – Ihre emotionale** Verfassung
- ✓ Sie werden nicht allein gelassen, sondern ich nehme Sie an die Hand und
- ✓ führe Sie sicher aus dem Stresskreisel heraus hin zu gesünderen Wegen
- ✓ Ich Sorge dafür, dass Sie anfangen und dranbleiben - bis Sie deutliche Erfolge sehen und spüren: mit einem Wochenprotokoll und
- ✓ Sie bekommen Material zum Üben: Handouts / Pdf's zu den vermittelten **Selbsthilfe**-Techniken; **CD** und **Mp3's** Progressive Relaxation/ Autogenes Training; **Audios** / Videos: Achtsamkeitsübungen /Tiefenentspannung
- ✓ Somit fällt das **Aufschieben** und vorzeitige Aufhören weg: "der innere" hat keine Chance
- ✓ Sie werden sich **regenerieren**, Ihren Akku aufladen, wieder Ihr **körperlich-emotional-mentales** Gleichgewicht erreichen
- ✓ Sie **stoppen** den Weg in den **Burnout** - bremsen die totale Erschöpfung aus
- ✓ Sie gehen **gestärkt** , **angst-** und **stressfreier** in die Zukunft



Cornelia Wallner

Diplom-Psychologin
Entspannungstherapeutin
Expertin für ganzheitliche Stressbewältigung

Ihr Einsatz und die weiteren Schritte:

Sie haben beschlossen, dies zu ändern, weil Ihr Stresslevel viel zu hoch ist:
siehe auch das Ergebnis im (klicken) » [Stresstest](#)

- » **Werden Sie aktiv:** Beginnen Sie mit dem individuellen **Anti-Stress-Training**
Es ist das erfolgreichste Basis-Programm der letzten Jahre aus meiner Praxis.
Meine Klienten konnten in über 90 % der Fälle – **innerhalb 7 Wochen**
Burnout und Panikattacken stoppen, chronische Schmerzen lindern,
Ängste und Krisen überwinden und ihre Herausforderungen bewältigen
- » **Fordern Sie ein kostenloses Beratungsgespräch** mit mir an (15 min):
Kontaktieren Sie mich über (klicken) » [KONTAKT](#) und geben Ihr (ernsthaftes)
Anliegen und Kontaktinfos ins Anmeldeformular ein.
- » **Ich rufe Sie an:** wir klären ab, ob wir zusammenpassen und ob das Programm
das Richtige und Passende für Sie ist.
- » **Wenn ja**, haben Sie zwei Möglichkeiten: dann vereinbaren wir
- ein Intensivgespräch (60 Min.) zur Vertiefung, zum Kennenlernen, für Fragen
- oder den 1. Starttermin fürs Programm.
- » Sie können zu den Stunden direkt in die Praxis kommen oder an Ihrem PC,
Laptop etc. (über skype, zoom) teilnehmen – ganz nach Vereinbarung.
- » Sie verpflichten sich nicht nur ganz konkret, sondern vor allem innerlich,
aktiv mitzuarbeiten bis zum Abschluss, damit Sie Ihre Ziele auch erreichen.

Sind Sie an einem Punkt angelangt, wo es so nicht mehr weitergehen
kann und soll?

Warten Sie nicht länger! Sagen Sie jetzt **STOP** zu krankmachendem
Hoch- und Dauerstress und kommen aus dem Stresskreisel.

Bremsen Sie den Burnout aus, bevor er Sie ausbremst!