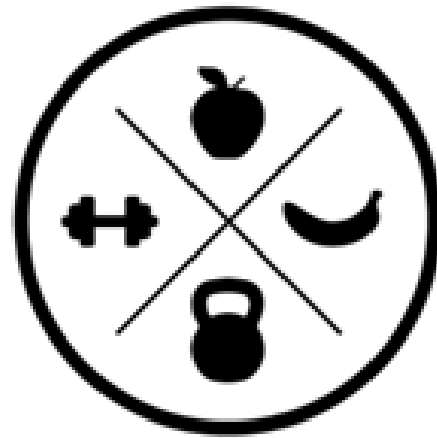


# No Stresso



# What Else?

**ALINA**



**LEITINGER**

ERNÄHRUNG.SPORT.BERATUNG

Gymnasiumstraße 12/7  
1180 Wien

**Kontakt:**

[www.alina-leitinger.at](http://www.alina-leitinger.at)

[mail@alina-leitinger.at](mailto:mail@alina-leitinger.at)

+43 664 550 60 96

© by Alina Leitinger, MSc.

In deinem No Stresso – What Else – Buch  
findest du eine Vielfalt an Übungen, die dir  
deinen stressigen Alltag erleichtern.

Viel Spaß beim Stress abbauen!

Deine Alina 😊

## **Ernährung:**

- Langsam essen und gut kauen
- 2 Minuten-Pause vor Mahlzeiten
- Achtsam essen

## **TOP Lebensmittel bei Stress**

- Frische Kräuter wie Basilikum
- Gewürze wie Kurkuma und Zimt
- Frische (Wild)-Früchte wie Heidelbeeren
- Buntes Gemüse wie Brokkoli
- Sesamsamen, Amaranth, Weizenkeime,
- Cashewkerne, Mandeln, Walnüsse
- weiße Bohnen, Linsen, Haferflocken
- Rohkakao
- Eier und Fisch

# Achtsam essen

- Keine Ablenkung beim Essen

## Übung

Benütze alle Sinne beim Essen

- Nimm dein Essen genau unter die Lupe und betrachte die Oberfläche im Detail
- Rieche an deinem Essen
- Nimm den Bissen in den Mund ohne zu Kauen, erstmal nur das Mundgefühl wahrnehmen
- Beginne zu kauen und nimm wahr, wie sich der Geschmack verändert.
- Höre hin, wenn du abbeißt und kaust

## **Bewegung:**

- Mehr Alltagsbewegung
- Sport machen, der dir Spaß macht
- Mini-Bewegungspausen

## **TOP Bewegung bei Stress**

- Laufen, Wandern für einen freien Kopf
- Krafttraining für Erdung
- Schwimmen für hitzige Köpfe
- (Kick-)Boxen für Wütende
- Yoga für Zentrierung
- PMR für rasende Herzen
- Meditation gegen zu viel Druck
- ...

# Atmen

- Täglich mehrmals bewusst atmen
- Stündlich 2-3 Minuten Atempause

## Übung 1

- Stell dir vor dein Körper ist ein leeres Fass. Beim Ausatmen leerst du das Fass von allen negativen Gefühlen und Gedanken. Beim Einatmen füllst du dein Körper-Fass von unten bis oben mit frischer Energie.

## Übung 2

- 8 Sekunden ausatmen  
4 Sekunden Luft anhalten  
6 Sekunden einatmen

# Gedanken löschen

- Vor dem Schlafengehen oder wenn du grübelst

## Übung

Stell dir vor auf deiner Stirn ist eine Tafel befestigt. Auf der Tafel stehen alle Gedanken, die dich beschäftigen.

Lösche die Tafel so lange, bis sie leer bleibt oder ersetze einzelne Wörter.

z.B. aus Unsicherheit wird Sicherheit



**Ein Erlebnis, dass dir ein Lächeln aufs  
Gesicht zaubert:**

---

---

---

---

# Entstressen

Halte mit einer Hand deine Stirn und mit der anderen Hand deinen Hinterkopf. Denke dabei bewusst an deinen Stressfaktor.



**Menschen und Handlungen, die  
dich glücklich machen:**

---

---

---

---

**Orte und Dinge, die dich glücklich machen:**

---

---

---

---



# Zungenbrecher- Ablenkung

- Labelle, Libelle, Labelle, Libelle ,...
- Auf den sieben Robbenklippen sitzen sieben Robbensippen, die sich in die Rippen stippen, bis sie von den Klippen kippen.
- Im dichten Fichtendickicht nicken dicke Fichten tüchtig.
- Schnecken erschrecken, wenn sie an Schnecken schlecken, denn zum Schrecken vieler Schnecken: Manche Schnecken Schnecken nicht schmecken.

*Kennst du schon*

# **HOLISTIC PULSING**

*die ultimative Entspannungsmethode der Aborigines?*



**Terminvereinbarung**

**+43 664 550 60 96**  
**mail@alina-leitinger.at**



**[WWW.ALINA-LEITINGER.AT](http://WWW.ALINA-LEITINGER.AT)**