



MEHR ENERGIE UND BALANCE IM ALLTAG



ERKENNE WIE STRESS SICH AUF
DEINEN KÖRPER AUSWIRKT

Jennifer Henning

 @JENNYSBALANCEJOURNEY

DU BIST häufig gestresst und möchtest daran etwas ändern?

DU WILLST mehr Balance im Alltag und mehr Energie, um aktiv das Leben deiner Träume zu gestalten?



Los geht's! Der erste Schritt zu einem Leben mit mehr Energie & Balance ist die **BESTANDSAUFNAHME !**

ABOUT ME



Ich bin Jenny, liebe es, ständig Neues zu lernen und mein Wissen mit anderen zu teilen. Aufgrund persönlicher Erfahrung ist es meine Herzensmission, dir und anderen Frauen zurück zu einem Leben in Balance zu helfen. Lass mich dir zeigen, wie du dein Leben voller Energie aktiv in die Hand nimmst, gesund lebst und so Krankheiten wie Burnout vorbeugen kannst. **LOS GEHT'S !**

BESTANDSAUFNAHME

Ist dir in der Vergangenheit schon einmal aufgefallen, dass dein Körper mit physischen Symptomen auf deinen wahrgenommenen Stress reagiert? Zum Beispiel mit erhöhtem Puls, mit Kopfschmerzen oder auch Verspannungen?

JA? Sehr gut! Denn das bedeutet, dass ein sehr wichtiger Faktor bei dir bereits vorhanden ist - nämlich **ACHTSAMKEIT**.

WAS DU BEKOMMST:

- Dieses Dokument hilft dir deine persönliche Achtsamkeit bzw. Wahrnehmung weiter zu schärfen.
- Außerdem erfährst du, welche körperlichen Symptome mitunter mit der Entstehung eines Burnouts in Verbindung gebracht werden.
- Und welche Stadien bei der Entwicklung eines Burnouts durchlaufen werden.

LOS GEHT'S - WELCHE SYMPTOME HAST DU BEI DIR WAHRGENOMMEN?

Setze Haken bei Symptomen, die du wiederholt oder gar chronisch bei dir festgestellt hast:

- Herzrasen
- flacher & schneller Puls
- innerliches Zittern
- flache Atmung, ggfs. bis hin zu Luftnot
- Schwitzen, kalte/feuchte Hände
- Engegefühl in der Brust
- Ohrenschermerzen, Ohrgeräusche, Tinnitus, Schwindel
- (ständige) Kopfschmerzen, Migräne
- (chronische) Magenschmerzen, Übelkeit
- (chronische) Verspannungen, Rückenschmerzen
- allergische Hautreaktionen
- erhöhte Infektanfälligkeit
- Ein- und Durchschlafstörungen, Schlaflosigkeit
- ausgeprägte Kraftlosigkeit, ständige Erschöpfung
- Kraftlosigkeit, die eine Bewältigung des Alltags unmöglich erscheinen lässt in Kombination mit chronischen Symptomen aus den oberen Punkten

4 PHASEN DER BURNOUT-ENTSTEHUNG



BEVOR WIR ZUR AUSWERTUNG KOMMEN, HIER NOCH EINIGE GUTE NACHRICHTEN:

- 1.** Burnout entsteht nicht über Nacht! In der Regel zieht sich der Entstehungsprozess über Jahre, mindestens aber über einige Monate.
- 2.** Wenn du das hier liest, heißt das, dass du dich aktiv mit diesem Thema beschäftigst und Achtsamkeit ist einer der wichtigsten Faktoren, um einem Burnout vorzubeugen.
- 3.** Gemeinsam bekommen wir sicher wieder mehr Balance und Energie in deinen Alltag. Dazu teile ich mit dir meine Erfahrungen und erprobte Techniken via [Instagram](#).

JETZT ABER ZUR AUSWERTUNG - WIE VIELE HAKEN HAST DU GESETZT?

Sofern dir keine anderen Ursachen als aktuelle Konflikte bzw. Stress hierfür bewusst sind - lohnt es sich auf jeden Fall, sich von nun an intensiver mit dem Thema zu beschäftigen!

➔ **NACHFOLGEND LISTE ICH DIR EINMAL AUF, WELCHE SYMPTOME THEORETISCH WELCHER DER PHASE ZUZUORDNEN IST:**

- Symptom 1-5: Phase 1
- Symptom 6-7: Phase 2
- Symptom 8-10: Phase 2-3
- Symptom 11-13: Phase 3
- Symptom 14: Phase 3-4
- Symptom 15: Phase 4

Bitte bedenke, dass all dies nur Indizien sind und eine professionelle Begutachtung durch einen Arzt und/oder Therapeuten nicht ersetzen!

MERKE: *Besonders wir Frauen legen Wert viel darauf, zu funktionieren, nicht negativ aufzufallen und setzen uns liebend gerne stark für die Bedürfnisse anderer ein. **ABER** wir müssen anfangen, uns endlich auch mal um uns selbst zu kümmern - denn nur wenn wir selbst voller Energie sind, können wir uns mit Elan und aus vollem Herzen für andere einsetzen!*

MEIN TIPP:

Um hier tiefer zu gehen, versuche mal alle deine einzelnen Lebensbereiche auf einer Skala von 1-10 zu bewerten und zu identifizieren, welche Konflikte es dort jeweils konkret gerade gibt.

Denn – was ich ebenfalls gelernt habe – wir brauchen für ein erfülltes Leben gelingende Beziehungen! Und das nicht nur zu anderen, sondern auch zu uns selbst! Dazu bedarf es nicht nur dem oft verwendeten Begriff Achtsamkeit, sondern auch Interesse, Offenheit, Empathie und echten Dialog auf Augenhöhe.

➔ **WENN DU DABEI HILFE BRAUCHST,
DANN MELDE DICH GERNE BEI MIR!**

**Denn das war nur
der Anfang deiner
Reise zu mehr
Energie & Balance!**

**Ich freue mich, von dir
zu hören.**

**Von Herzen,
deine *JENNY***

**SCHICK MIR EINE DM
UND ICH SENDE DIR MEINE LIEBLINGS-
MEDITATION FÜR STRESSIGE TAGE!**



@JENNYSBALANCEJOURNEY