

Was stresst dich? Was triggert dich? Was brauchst du? Was hilft dir?

**Der Dezember ist oft laut. Termine, Erwartungen, Emotionen, Essen, Entscheidungen.
Viele reagieren nur noch – statt bewusst zu handeln.**

Dieses Türchen lädt dich ein, kurz innezuhalten und Ordnung in dein Inneres zu bringen.

**Nicht um etwas zu verändern.
Sondern um zu verstehen.**

1. Klartext vorab

Stress entsteht nicht nur durch äußere Umstände.

Stress entsteht oft, weil Bedürfnisse übergegangen werden.

Wenn du verstehst, was dich stresst und triggert, kannst du anfangen, besser für dich zu sorgen, ohne Drama, ohne Schuld.

2. Frage 1: Was stresst dich gerade?

Schreibe alles auf, was Druck erzeugt:

- Termine
- Erwartungen
- To-do-Listen
- Menschen
- innere Ansprüche
- Zeitmangel

👉 Wichtig:

Nicht bewerten. Nur benennen.

Beispiel:

„Zu viele Verabredungen“
„Zu wenig Zeit für mich“
„Dauernd funktionieren müssen“

3. Frage 2: Was triggert dich?

Trigger sind Auslöser für starke Reaktionen.

Oft zeigen sie sich durch:

- plötzlichen Essdrang
- Gereiztheit
- Rückzug
- Kontrollverlust
- innere Unruhe
-

Frage dich:

👉 Was passiert kurz bevor ich emotional reagiere oder esse?

👉 Welche Situationen wiederholen sich?

Schreibe ehrlich auf, was dich aus der Balance bringt.

4. Frage 3: Was brauchst du wirklich?

Jetzt kommt der wichtigste Teil. Hinter Stress und Triggern stecken Bedürfnisse wie:

- Ruhe
- Sicherheit
- Anerkennung
- Entlastung
- Nähe
- Struktur
- Pausen

Beende diesen Satz mehrmals:

„Ich brauche gerade ...“

Nicht das, was du „solltest“.

Sondern das, was wirklich fehlt.

5. Frage 4: Was hilft dir konkret?

Jetzt wird es alltagstauglich.

Was hilft dir wirklich – auch in kleinen Dosen?

- kurze Pausen
- Bewegung
- klare Grenzen
- Gespräche
- Rituale
- weniger Termine
- mehr Struktur

👉 Schreibe konkrete Dinge auf, keine allgemeinen Wünsche.

6. Deine persönliche Übersicht

Erstelle dir diese Mini-Übersicht:

Was stresst mich:

...

Was triggert mich:

...

Was brauche ich:

...

Was hilft mir:

...

Diese Übersicht ist dein persönlicher Kompass für stressige Tage.

7. Klartext-Erinnerungen

- Stress ist ein Signal, kein Fehler
- Trigger zeigen Bedürfnisse
- Du darfst für dich sorgen
- Klarheit entlastet
- Du musst nicht alles aushalten

Fazit - Dein Takeaway aus Tür 20

Du musst nicht stärker werden.

Du darfst **ehrlicher** werden.

Wenn du heute nur einen Gedanken mitnimmst, dann diesen:

Wer versteht, was ihn stresst, kann beginnen, gut für sich zu sorgen.

Und genau das ist echte Selbstfürsorge.