

MIND BLOWING

Datum: _____

Das Handy-Modell

App Store

Berufsleben/Karriere

falscher
Job

geringe
Wert-
schätzung

Mobbing

zu wenig
Urlaub

Über-
stunden

schlechtes
Arbeits-
klima

geringes
Gehalt

schlechte
Arbeits-
verhältnisse

Chef/
Kollegen
nicht
mögen

24/7
Verfü-
barkeit

Genussmittelstressoren

Fast
Food

Nikotin

Zucker

Energy-
Drinks

Fertig-
produkte

Alkohol

Koffein

viel Fisch
(Schwer-
metalle)

Soft-
drinks

viele
Zusatz-
stoffe

Umweltstressoren

WLAN

Mikro-
wellen

5G / 4G

Abgase

Handy-
strahlen

Elektro-
smog

Blaues
Licht
(TV, PC,
Handy)

Lärm-
belastung

Schimmel

Asbest

Pflanzen-
schutz-
mittel

Luftver-
schmutzung

Finanzen

Schulden

wenig
Ein-
kommen

hohe
Miete

teures
Auto

zu hoher
Lebens-
standard

keine
Ersparnisse,
Rücklagen

teure
Versiche-
rungen

akute
Geldnot

Geld
leihen
müssen

teure
Repara-
turen

Familie

schwieriges
Verhältnis
Mutter

schwieriges
Verhältnis
Vater

schwieriges
Verhältnis
Schwester

schwieriges
Verhältnis
Bruder

schwieriges
Verhältnis
Schwieger-
eltern

schwieriges
Verhältnis
andere
Verwandte

Kontakt-
abbrüche

zwischen
zwei
Stühlen
sitzen

unter
Druck
gesetzt
fühlen

Ansprüchen
nicht
gerecht
werden

Negative Glaubenssätze

ich kann
das nicht

ich schaffe
das nie

ich bin
nicht gut
genug

ich bin
das nicht
wert

ich habe
den Erfolg
nicht
verdient

keiner
mag
mich

ich bin
nicht
hübsch
genug

ich habe
immer
Pech

andere
sind besser
als ich

ich kann
sowieso
nichts
ändern

Beziehungen/Liebesleben

Streit

Unsicher-
heit

Eifersucht

Verlust-
ängste

Trennung

Scheidung

unerfüllter
Kinder-
wunsch

Unter-
drückung

Körperliche
Gewalt

körperl./
seelischer
Missbrauch

einsam
in der
Beziehung

fehlende
Unter-
stützung

Ängste

Existenz-
ängste

Verlust-
ängste

Zukunfts-
ängste

Krankheits-
ängste

Torschluss-
panik

Belastungen aus der Kindheit

fehlende
Geborgen-
heit

Scheidung
der
Eltern

keine
Liebe

hoher
Leistungs-
druck

Mobbing
KiGa /
Schule

fehlende
Sicherheit

kein Lob

viel Streit
unter den
Eltern

Gewalt
und
Missbrauch

Aufwachsen
in schwie-
rigen Ver-
hältnissen*

* (Armut, Flucht, Krieg, Rassismus etc.)

Biochemische Stressoren

dauerhafte
Medika-
menten-
einnahme

Blutzucker-
schwan-
kungen

Antibaby-
Pille

Schlaf-
mittel

hormon-
belastete
Kosmetik

Chemie
im
Wasser

Weich-
macher

Vitalstoff-
mängel

Körperliche Traumata

Unfälle

Stürze

OPs

schwere
Erkran-
kungen

Thrombose

Herzinfarkt

Schlag-
anfall

Krebs

Tatoos

Piercings,
Ohrringe

Schicksalsschläge

Verlust
eines
geliebten
Menschen

Mobbing

Kindheit*

Jobverlust

Isolation

schwere
Erkrankung

Verlust
eines
geliebten
Tieres

Ausnahme-
situationen
(z.B. Corona)

Verlassen
werden

Einsamkeit

*(siehe Kategorie „Belastungen aus der Kindheit“)

Fehlende Vergebung*

Mutter

Vater

Bruder/
Schwester

sonstige
Verwandte

Ex-
Freund/in

Chef

Arbeits-
kollegen

Lehrer

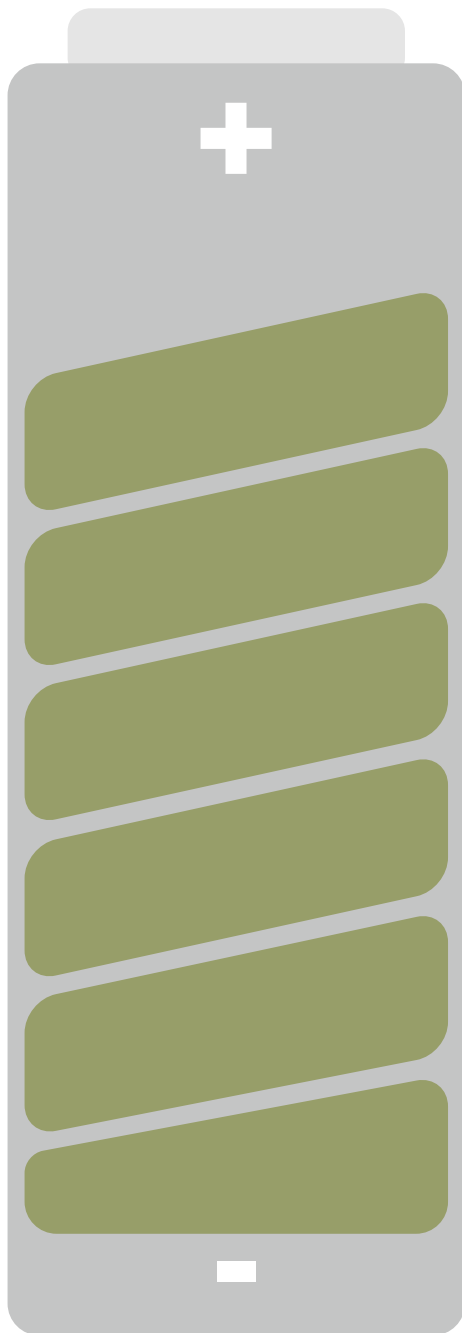
Dozent

Freunde/
ehemalige
Freunde

*(jeder Mensch, dem du etwas nicht vergeben hast, auch Wut/Zorn)

Und das sind nur einige Kategorien und Apps, die als Stressoren wirken können. Es gibt weitaus mehr, z. B. Medien, Social Media etc.

Wie du deinen Akku wieder aufladen kannst



- ausreichend erholsamer Schlaf
- regelmäßiger Schlafrhythmus
- Spaziergänge
- Bewegung/leichter Sport
- Entspannungsübungen
- Meditation
- Journaling
- Menschen, die einem gut tun
- Liebe/Zuneigung
- knutschen/kuscheln
- etc.

1

2

3

4

5

