

Stresskompetenz als
Schlüssel zur
Selbstliebe

3 Fakten für ein erfülltes Leben
in innerer Balance



DANIELA WELZ

Hallo,
mein Name ist Daniela.

Als Stressmanagementcoachin und Mentaltrainerin begleite ich Frauen,
die in zwischenmenschlichen Beziehungen an ihrer Grenzen stoßen,
sich selbst aus den Augen verlieren
und ihre eigenen Bedürfnisse vernachlässigen.

Du opferst dich in Beziehungen oft auf, fühlst dich abhängig von der
Anerkennung anderer, hast Angst vor Ablehnung
und gibst dir alle Mühe immer zu gefallen?

Du hast die Verbindung zu dir selbst und deine Lebensfreude verloren
und alles fühlt sich irgendwie schwer an?

Du fühlst dich oft wertlos, traurig und erschöpft und wünschst dir
mehr Selbstliebe, Energie, Selbstbewusstsein und mehr Leichtigkeit?

In meinem Programm zeige ich dir, wie du ein langfristig zufriedenes,
erfülltes, optimistisches, selbstbestimmtes und rundum glückliches Leben
führen kannst und wie du dir gesunde Beziehungen kreierst,
ohne dich selbst zu vernachlässigen.

Mit meinen Angeboten wirst du lernen auf dich
und deine Bedürfnisse zu hören,

für dich selbst einzustehen, in Fülle zu fühlen und zu leben,
gesunde Grenzen zu setzen,

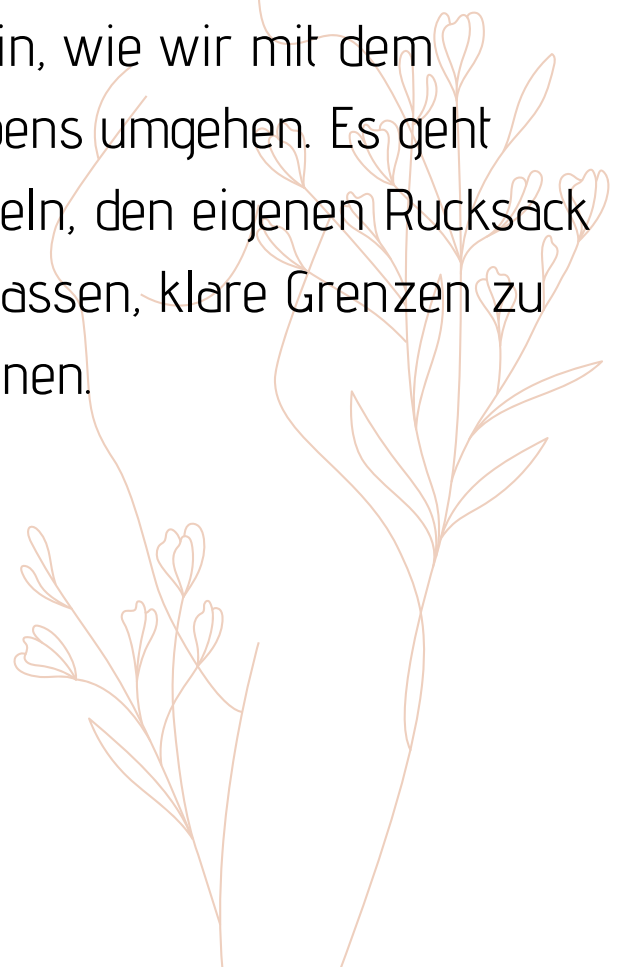
sowie Optimismus, Leichtigkeit und Selbstvertrauen
zu kultivieren, damit du dein inneres Strahlen in die Welt tragen
und dein Leben zu dem machen kannst, was es ist:

Ein einzigartiges und wundervolles Abenteuer,
das es wert ist in vollem Potenzial gelebt und geliebt zu werden!



Stell dir vor, du trägst tagtäglich einen unsichtbaren Rucksack, gefüllt mit den Anforderungen des Alltags, Erwartungen von außen und dem inneren Druck, allem gerecht zu werden. Dieser Rucksack wird im Laufe des Lebens immer schwerer – genau hier setzt das Thema Stresskompetenz an.

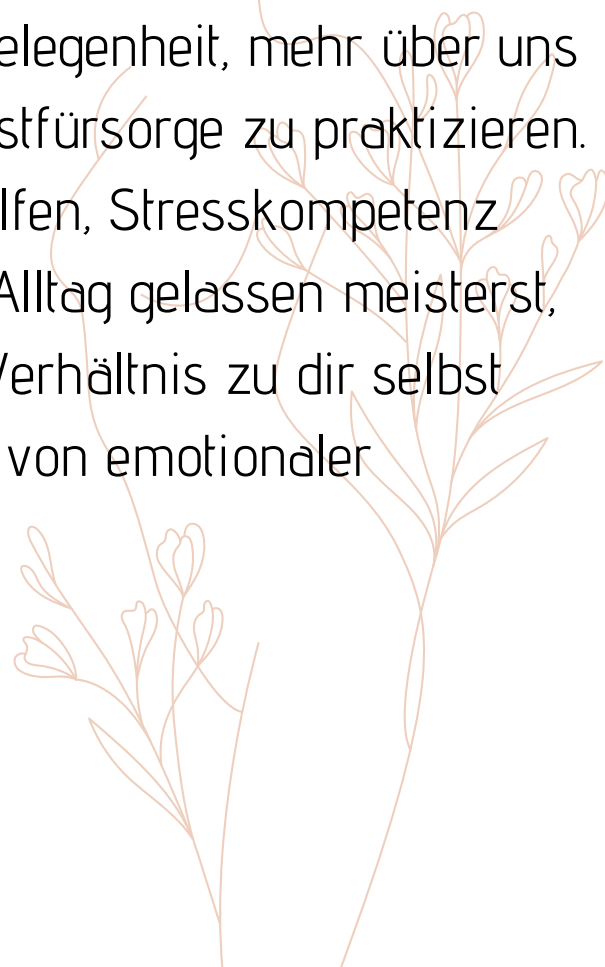
Oft wird Selbstliebe romantisiert und auf positive Gedanken oder Selbstfürsorgerituale reduziert. Doch wahre Selbstliebe ist mehr als ein kurzer Moment der Entspannung. Sie zeigt sich darin, wie wir mit dem unvermeidlichen Stress des Lebens umgehen. Es geht darum, die Fähigkeit zu entwickeln, den eigenen Rucksack zu sortieren: Belastendes loszulassen, klare Grenzen zu setzen und Prioritäten zu erkennen.



DANIELA WELZ

Stresskompetenz bedeutet, nicht nur die äußeren Einflüsse zu managen, sondern auch die inneren, tief verankerten Überzeugungen, die uns antreiben. Indem wir lernen, konstruktiv mit Stress umzugehen, geben wir uns selbst die Chance, friedlicher, achtsamer und liebevoller mit uns zu sein.

Mein Ziel ist es, dir die Werkzeuge an die Hand zu geben, die du brauchst, um ein Leben in tiefer Selbstliebe und innerer Ruhe zu führen. Denn Stress ist nicht nur eine Belastung, sondern auch eine Gelegenheit, mehr über uns selbst zu lernen und echte Selbstfürsorge zu praktizieren. Dieses E-Book soll dir dabei helfen, Stresskompetenz aufzubauen – damit du deinen Alltag gelassen meisterst, ein achtsameres, liebevolleres Verhältnis zu dir selbst entwickelst und dein Leben frei von emotionaler Abhängigkeit gestalten kannst.



DANIELA WELZ

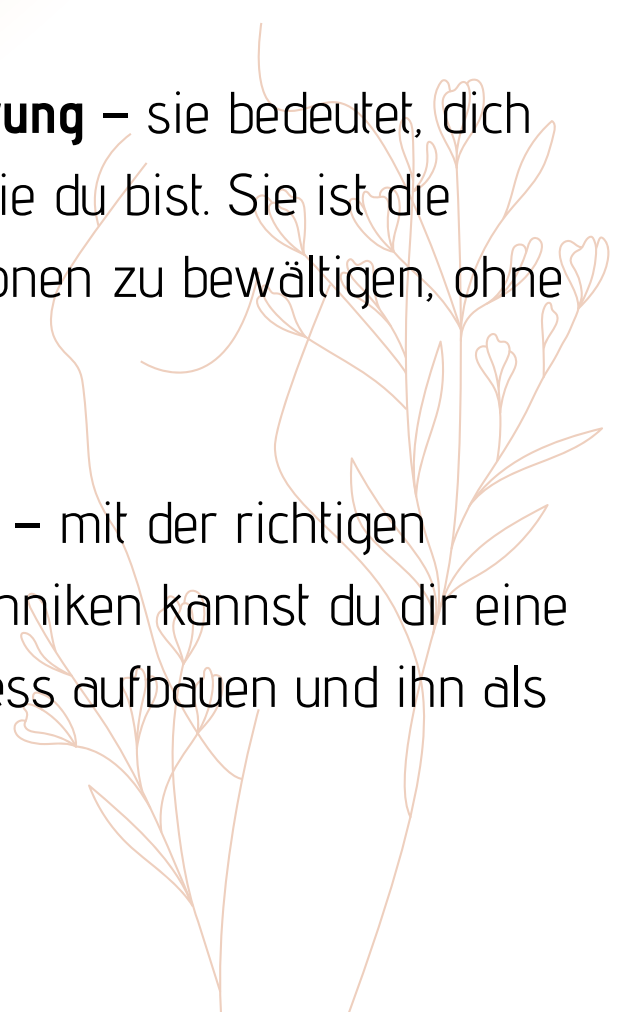
In den kommenden Kapiteln werden wir uns mit verschiedenen Aspekten der Stressbewältigung beschäftigen.

Vorweg lass mich noch drei wichtige Dinge sagen:

Stress ist ein natürlicher Teil des Lebens, aber wie du ihn wahrnimmst und darauf reagierst, kann über Wohlbefinden oder Belastung entscheiden.

Selbstliebe ist eine innere Haltung – sie bedeutet, dich selbst genauso anzunehmen, wie du bist. Sie ist die Grundlage, um stressige Situationen zu bewältigen, ohne dich dabei selbst zu verlieren.

Stresskompetenz ist erlernbar – mit der richtigen Einstellung und praktischen Techniken kannst du dir eine positive Haltung gegenüber Stress aufbauen und ihn als Wachstumschance sehen.



DANIELA WELZ

Fakt 1

Grenzen setzen
schafft
Verbindung



DANIELA WELZ

Ein Prozess, der eng mit der instrumentellen Stresskompetenz verknüpft ist, ist das Setzen gesunder Grenzen.

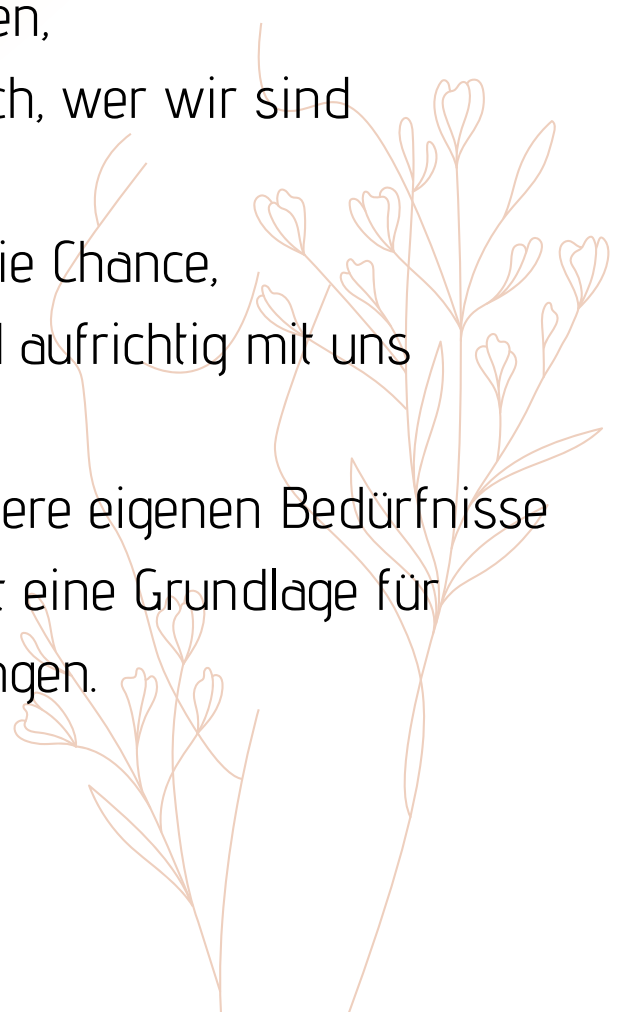
Grenzen zu setzen ist nicht nur ein Akt der Selbstbehauptung, sondern auch eine Möglichkeit, echte Verbindung zu schaffen.

Auf den ersten Blick mag ein „Nein“ wie eine Abweisung wirken, doch in Wirklichkeit ist es oft ein Ja zu sich selbst.

Wenn wir klare Grenzen setzen, kommunizieren wir authentisch, wer wir sind und was wir brauchen.

Dadurch geben wir anderen die Chance, uns wirklich zu verstehen und aufrichtig mit uns in Beziehung zu treten.

Ein „Nein“ zeigt, dass wir unsere eigenen Bedürfnisse respektieren – und das schafft eine Grundlage für gesündere, ehrliche Verbindungen.



DANIELA WELZ

Fakt 2

Es beginnt alles
in deinen Gedanken



DANIELA WELZ

Unsere Gedanken sind der Schlüssel zu unserem Erleben. Sie formen nicht nur, wie wir die Welt um uns herum wahrnehmen, sondern auch, wie wir auf Herausforderungen reagieren.

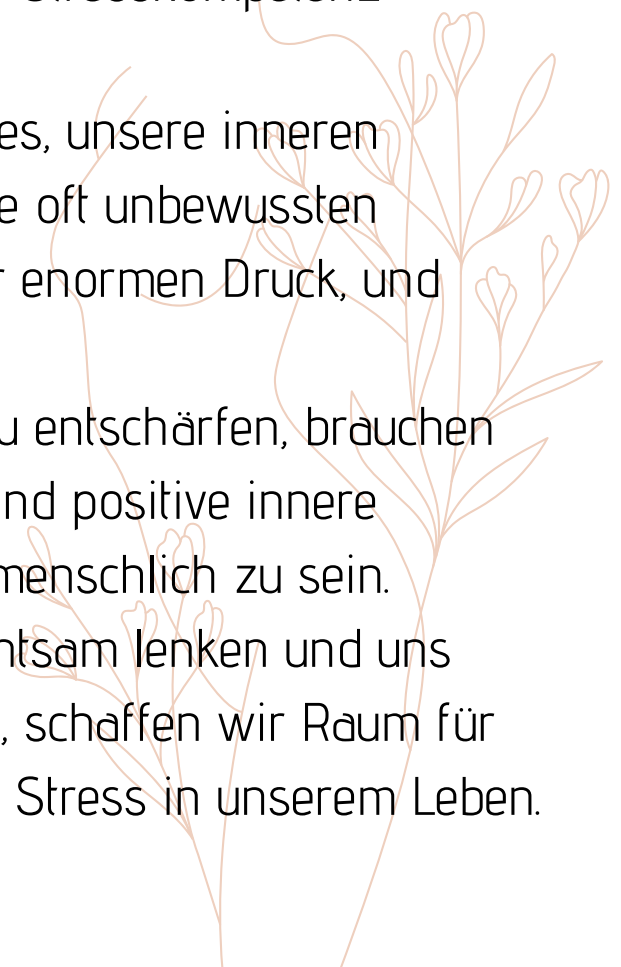
Was wir denken, beeinflusst, wie wir uns fühlen und letztlich auch, wie wir handeln.

Wenn negative Gedankenmuster überhandnehmen, verstärken sie Stress und hindern uns daran, klar und gelassen zu bleiben.

Die Fähigkeit, unsere Gedanken bewusst zu steuern und stressfördernde Denkmuster zu erkennen und umzuwandeln, wird als mentale Stresskompetenz bezeichnet.

Ein wesentlicher Teil davon, ist es, unsere inneren Antreiber zu identifizieren. Diese oft unbewussten Glaubenssätze setzen uns unter enormen Druck, und steigern Stress.

Um diese negativen Antreiber zu entschärfen, brauchen wir sogenannte Erlauber. Das sind positive innere Botschaften, die uns gestatten, menschlich zu sein. Indem wir unsere Gedanken achtsam lenken und uns diese Erlauber bewusst machen, schaffen wir Raum für mehr Gelassenheit und weniger Stress in unserem Leben.



DANIELA WELZ

Fakt 3

Einzigartigkeit
verdient
Selbstfürsorge

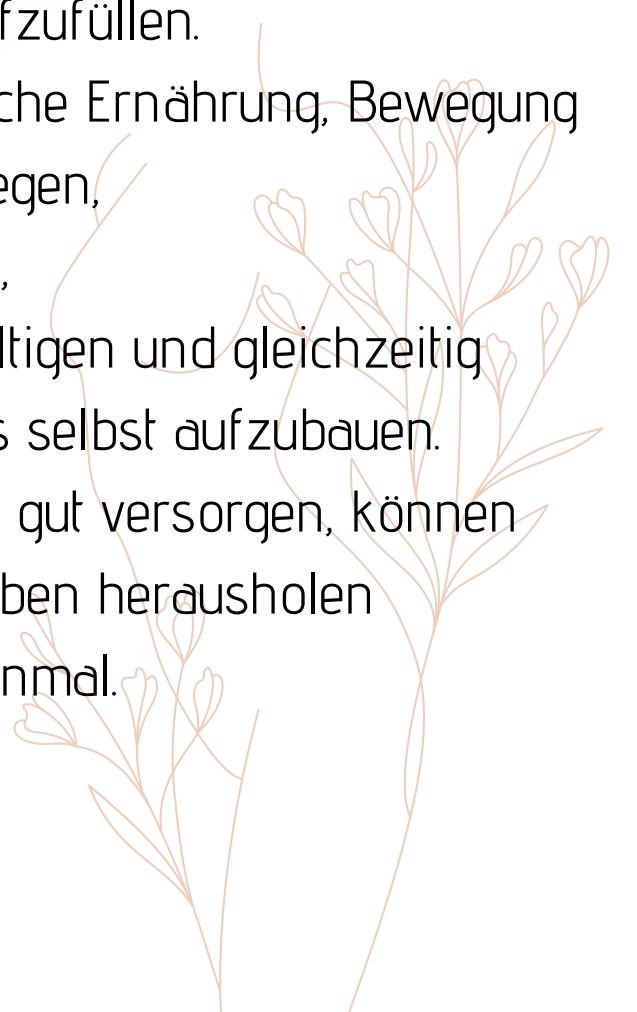


DANIELA WELZ

Unser Körper und Geist sind einzigartige Ressourcen und deshalb verdienen wir es, gut für uns selbst zu sorgen.

Oft vergessen wir im hektischen Alltag, dass Selbstfürsorge kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit ist, um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben. Die regenerative Stresskompetenz zielt darauf ab, die Energiereserven unseres Körpers durch gezielte Erholung und Regeneration aufzufüllen.

Indem wir die drei Hauptbereiche Ernährung, Bewegung und Entspannung bewusst pflegen, schaffen wir eine starke Basis, um Stress langfristig zu bewältigen und gleichzeitig eine tiefere Verbindung zu uns selbst aufzubauen. Denn nur wenn wir uns selbst gut versorgen, können wir das Beste aus unserem Leben herausholen – schließlich gibt es uns nur einmal.



DANIELA WELZ

3 Übungen

zur direkten
Umsetzung & Integration
in deinen Alltag



DANIELA WELZ

Übung 1

Der
“Grenzen-Check”



DANIELA WELZ

Setze täglich bewusst eine kleine Grenze – sei es bei der Arbeit, in deinen Freundschaften oder in deiner Familie. Grenzen zu setzen bedeutet nicht, andere abzuweisen, sondern dich selbst zu respektieren. Je klarer du deine eigenen Bedürfnisse kennst und ausdrückst, desto mehr verbesserst du die Qualität deiner Beziehungen.

Probier es mal so:

✨ Setze dir eine Grenze heute in einer kleinen, aber klaren Situation. Z.B. sage in einer Besprechung: „Ich brauche jetzt kurz Zeit, um nachzudenken“ oder „Ich kann das heute nicht übernehmen, weil ich bereits andere Verpflichtungen habe“.

✨ Beobachte, wie sich deine eigene Energie verändert, wenn du diese Grenze respektvoll setzt. Spüre, wie sich deine Verbindung zu dir selbst und zu anderen stärkt.

DANIELA WELZ

Übung 2

Der “Gedanken-Stopp”



DANIELA WELZ

Deine Gedanken bestimmen, wie du die Welt erlebst. Du hast die Macht, deine Denkmuster zu ändern, und mit jedem positiven Gedanken stärkst du deine Selbstliebe. Besonders hilfreich ist es, negative Gedanken bewusst zu stoppen und durch unterstützende Gedanken zu ersetzen.

Probier es mal so:

✧ Mache dir für den heutigen Tag eine Situation bewusst, in der du dir selbst negative Gedanken über dich gesagt hast (z.B. „Ich schaffe das nicht“ oder „Ich bin nicht gut genug“).

✧ Schreibe dann bewusst einen positiven Gedanken auf, der diese Negativität ersetzt, wie „Ich habe die Kraft, diese Herausforderung zu meistern“ oder „Ich bin genug, genau so wie ich bin“.

✧ Wiederhole diesen positiven Gedanken mehrmals über den Tag verteilt, besonders in Momenten, in denen der alte, negative Gedanke wieder auftaucht.

DANIELA WELZ

Übung 3

“Selbstfürsorge-Momente”



DANIELA WELZ

Nutze täglich kleine Selbstfürsorge-Momente, um deine innere Balance zu stärken. Du musst nicht immer Zeit in großen Maßnahmen investieren, sondern kleine Rituale in deinen Alltag integrieren.

Probier es mal so:

✧ Wähle einen der drei Bereiche – Ernährung, Bewegung oder Entspannung – und widme ihm heute besondere Aufmerksamkeit.

✧ Ernährung: Bereite dir eine Mahlzeit mit vollwertigen, nährstoffreichen Zutaten zu und genieße sie bewusst.

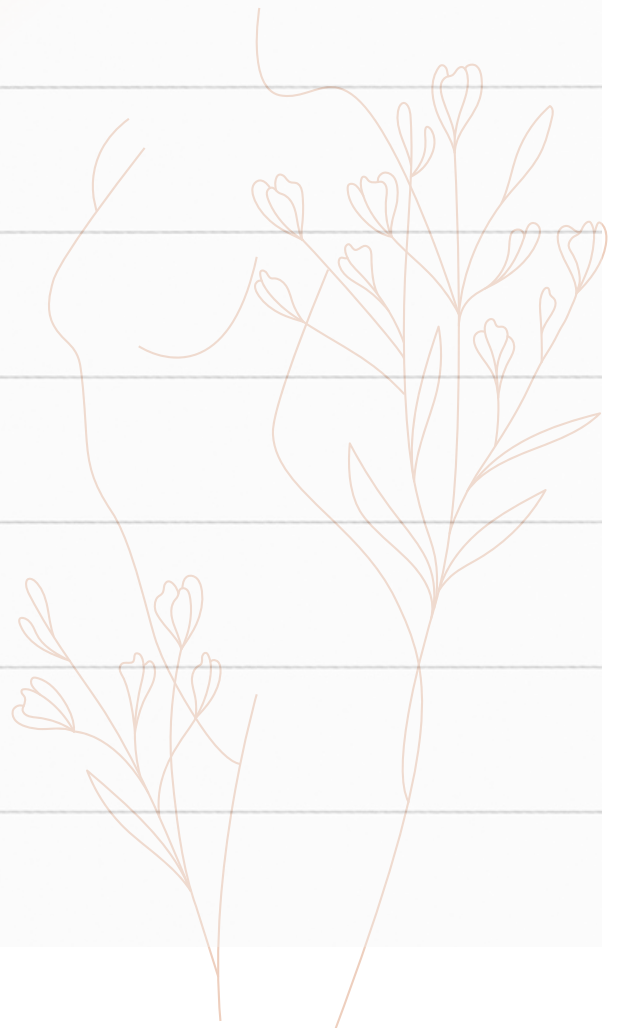
✧ Bewegung: Gehe eine Runde spazieren, mache eine kurze Yoga-Session oder tanze für 10 Minuten – finde irgendeine körperliche kurze Aktivität, die dir Spaß macht.

✧ Entspannung: Setze dich 5 Minuten in einen ruhigen Raum, schließe die Augen und atme tief ein und aus.

✧ Notiere danach, wie du dich fühlst – energisch, erfrischt oder einfach entspannter. Diese kleinen Momente werden dir helfen, dich selbst mehr zu schätzen und deine Einzigartigkeit zu würdigen.

DANIELA WELZ

Platz für Notizen:



DANIELA WELZ

Es ist Zeit, dich selbst wieder an erste Stelle zu setzen!
Wenn du in deiner Beziehung an deine Grenzen stößt,
dich selbst aus den Augen verlierst und spürst,
dass du mehr verdient hast,
dann ist mein Coachingprogramm genau das Richtige für dich.
Gemeinsam stärken wir deinen Selbstwert und bringen
dein inneres Strahlen zurück in die Welt.
Werde die Frau, die du wirklich sein möchtest:
selbstbewusst, erfüllt und voller Lebensfreude.
Warte nicht länger auf Veränderungen – erschaffe sie selbst!
Melde dich jetzt für mein Coachingprogramm an
und starte dein neues Leben.

>> **Jetzt direkt hier dein persönliches Erstgespräch buchen!** <<



DANIELA WELZ

A close-up portrait of a woman with blonde hair and light-colored eyes, looking directly at the camera. The image is framed by a thin white border with rounded corners.

DW

DANIELA WELZ

MINDSET • EMPOWERMENT • COACHING
