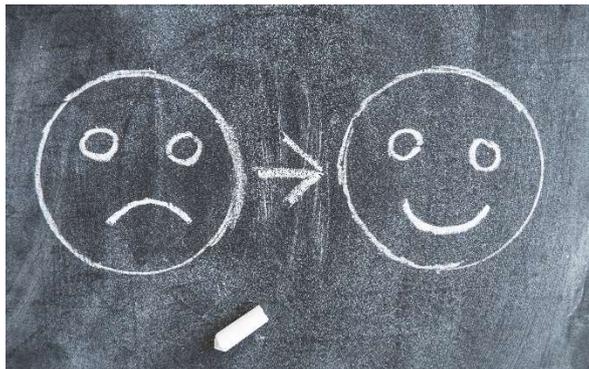




Entdecke das Geheimnis für ein glückliches  
und erfülltes Leben!

## **PLAY BOOK**



### **OLIVER EBERS**

Sparzer Weg 2  
83313 Siegsdorf

08662/6611855  
info@oliverebers.com  
www.oliverebers.com

## **INHALTSVERZEICHNIS**

1.	EINLEITUNG	3
2.	ACHTSAMKEIT	4
3.	BEWUSSTES ATMEN	5
4.	BEWEGUNG	6
5.	WASSER TRINKEN	6
6.	DEINE TÄGLICHEN HIGHLIGHTS	6
7.	REGELN UND TIPPS FÜR DEN ALLTAG	7
8.	SCHLUSSWORT	7

## 1. EINLEITUNG

### „Erste Hilfe Kit“ für ein glückliches und erfülltes Leben

Hast Du schon einige Ratgeber gelesen und es hat sich nichts danach verändert?  
Willst Du wissen, wie Du es dieses Mal anders machen kannst, damit Du davon profitierst?

Ich möchte Dir mit diesem kleinen Dokument den ersten Schritt und eine kleine Hilfestellung geben, wie Du selber aktiv mit Deinem Stress, Überforderung, Allein sein oder Hilflosigkeit umgehen kannst.

Das Wichtigste ist, dass Du in die Umsetzung kommst und Eigenverantwortung übernimmst.  
Das „Tun“ ist der Anfang! Auch wenn es Dir vielleicht schwerfällt.  
Also setze einige oder alle dieser Tipps um und werde aktiv. Ohne aktives Handeln wird es keine Veränderung in Deinem Leben geben.  
Zusätzlich empfehle ich Dir neugierig und spielerisch an all diese Hilfestellungen heran zu gehen und in Dich hinein zu spüren, was für Dich wirklich stimmig und umsetzbar ist.

Und auch wenn Du den einen oder anderen Tipp eventuell schon kennst oder von Ihm gehört hast, probiere Ihn trotzdem aus.

In diesem Play Book (Der Name „Play Book“, damit Du spielerisch herangehst) erhältst Du ein paar kleine Übungen und Tipps, die Du sofort anwenden kannst.

Natürlich ersetzt dies keine individuelle Beratung, und kann auch Deine tiefgreifenden Themen bearbeiten. Und es löst vermutlich auch nicht langanhaltende Stressprobleme oder eingefahrene Verhaltensmuster.

Um in die Tiefe zu gehen und individuelle und exklusive Lösungen für Dich zu finden, sollten wir ein persönliches Gespräch vereinbaren. **Nutze dazu unseren Kontaktlink am Ende des Formulars.**

Ich freue mich Dich auf diesem Weg kennenzulernen!

Und jetzt wünsche ich Dir von Herzen viel Spaß und Freude mit den kleinen Übungen!  
Dein Oliver



## 2. ACHTSAMKEIT

### 2.1. Mit Achtsamkeit in und durch den Tag starten

Bevor Du aufstehst und hektisch in Deinen Tag startest, nimm Dir bitte kurz Zeit!

Nach dem Aufwachen, atme drei bis vier Mal tief ein und aus und nimm die Atemzüge bewusst wahr.

Jetzt fühle in Deinen Körper und überlege Dir bewusst, warum Du heute und in diesem Moment dankbar bist. (z.B. weil Du aufgewacht bist 😊, in einem Bett liegst oder die Sonne scheint, etc.). Spüre in Dich hinein und fühle wie gut diese kleine Dankbarkeitsübung tut.

Wenn Du danach aufstehst, steige aus dem Bett und achte auf Deine Füße, die den Boden berühren. Gehe bewusst über den Boden und so führe jede Aktion, die Du tust bewusst durch, bis Du gewaschen und angezogen bist.

Das wird nicht immer gelingen, doch Übung macht den Meister!

In Deinem Tagesablauf mach ab und zu einen STOPP und halte inne. Dazu kannst Du Dir als Erinnerung z.B. Zettel machen, die Dich an eine Pause erinnern oder Dein Smartphone, welches alle 50 min Dir ein Zeichen gibt, kurz inne zu halten und bewusst auf Deine Handlungen zu achten.

### 3. BEWUSSTES ATMEN

#### 3.1. Atemübung allgemein

Setz Dich in Ruhe hin, Rücken gerade und entspanne Dich! 😊

Atme bewusst ein und zähle bis vier. Dann atme aus und zähle bis vier. Einatmen tust Du über die Nase. Ausatmen über den Mund. (Zähle bitte nicht in Hektik, sondern eher langsam z.B. 21/22/23...) Lass bewusst beim Atmen die Schulter, Deine Gesichtsmuskulatur und Deinen Kiefer locker.

Erfahrene Anwender können auch gerne bis sieben oder bis acht zählen. Auch hier gilt wieder: beim Einatmen bis sieben. Beim Ausatmen bis sieben.

Achte dabei darauf, dass sich Deine Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt! Atme also in Deinen Bauch.

**Wenn Du etwas Übung hast, kannst Du anstatt des Zählens auch folgende Affirmation verwenden:**

**Beim Einatmen: „Schenke ich meinem Körper Ruhe“**

**Beim Ausatmen: „Lächle ich“**

#### 3.2. Atemübung 4-7-8 Technik

Eine weitere Atemübung ist die 4-7-8 Atmung.

Diese kannst Du auch gerne zum Einschlafen anwenden. Probiere es aus.

So funktioniert's?

**Lege dich bequem hin.**

**Atme durch die Nase ein und zähle bis vier.**

**Halte den Atem für sieben Sekunden an.**

**Öffne die Lippen und atme für acht Sekunden aus.**

**Achte immer darauf, dass sich der Bauch beim Atmen hebt und senkt.**

#### 4. BEWEGUNG

Mach täglich eine Pause und nimm Dir mindestes eine halbe Stunde Zeit in der Du bewusst spazieren gehst. Das kann am Morgen sein, zur Mittagspause oder am Abend. Ganz egal, mach es so, wie es zu Deinem Tages-Rhythmus passt.

Geh alleine, achte bewusst auf Deine Schritte, deine Gedanken, deinen Atem und genieße die frische Luft in der Natur.

Falls einige Gedanken in deinem Kopf anfangen zu kreisen, lass sie da sein und vorüberziehen, wie Wolken am Himmel.

Wenn Du in der Stadt wohnst, schau, dass Du Deinen Spaziergang in einem Park oder Wald machen kannst. Die Luft im Grünen unterstützt Dich zusätzlich beim Regenerieren und Kraft zu tanken.

Und falls das Wetter mal nicht so gut sein sollte, geh trotzdem, denn es gibt für jedes Wetter eine geeignete Kleidung.

Natürlich kannst Du auch Sport machen, allerdings sollte es dann nur um die Bewegung gehen und nicht um einen Wettkampf oder eine Bestmarke aufzustellen.

#### 5. WASSER TRINKEN

Trinke mindestens 1,5 bis 2 Liter täglich stilles und frisches Wasser!

Trinkst Du noch Wasser mit Kohlensäure? Dann empfehle ich Dir schnellst möglich dies kurzfristig umzustellen.

Ich möchte nur kurz dieses Thema anschneiden und eine kleine Information dazu geben.

Kein anderes Lebewesen außer wir trinkt bei seiner Flüssigkeitszufuhr Wasser, welches mit Kohlensäure angeregt ist.

Kohlensäure bildet sich durch Kohlendioxid im Wasser. Kohlendioxid wird z.B. als Narkosegas in Schlachthöfen verwendet. Vielleicht sollte man sich die Frage stellen, ob es für einen aktiven Körper und für die eigene Gesundheit wirklich so gesund ist.

#### 6. DEINE TÄGLICHEN HIGHLIGHTS

Notiere Dir täglich Deine 5 Highlights vom Tag.

Damit ist gemeint, dass Du Dir täglich am Abend oder am kommenden Morgen 5 aber mindestens 3 Highlight/Ereignisse aus deinem Tag in einem Journal (Leeres Buch) notierst.

Und zwar notierst Du dort, was Dir gut gelungen ist oder Dir Gutes widerfahren ist. Damit sind auch Kleinigkeiten gemeint, wie ein Lächeln, was Du bekommen hast oder natürlich auch größere Dinge wie ein erfolgreiches Telefonat, eine gute Tat oder ein sportlicher Erfolg etc.

Schreib einfach täglich alle Deine Erfolge dort hinein.

Und ab und zu kannst Du Dir Deine Erfolge durchlesen und erkennen, was Du für ein toller Mensch bist!

## 7. REGELN UND TIPPS FÜR DEN ALLTAG

Und noch ein paar kleine Tipps und Regeln für Deinen Alltag, die schnell umzusetzen sind:

- Konzentriere Dich komplett auf das, was du gerade tust. Wenn Du isst, dann isst Du, wenn Du arbeitest, dann arbeite. Wenn Du Sport machst, dann mache Sport. Das Geheimnis liegt darin, vollständig anwesend und präsent zu sein, indem, was Du tust.
- Plane genug Zeit ein, um pünktlich zu sein. Hetze verursacht Stress!
- Vermeide übermäßigen Ehrgeiz und einen zu großen Perfektionsanspruch an Dich selbst!
- Lerne Dich abzuschotten. Auch liebenswerte Menschen können ein Stressbringer sein. Suche Dir ab und zu einen Rückzugsort nur für Dich.
- Schalte Dein Smartphone ab. Mach nicht den Fehler und sei stolz, dass Du immer erreichbar bist. Sei stolz, wenn Du mal nicht erreichbar bist. 😊
- Sei dankbar, für das was Du hast und nicht, für das was Du nicht hast

## 8. SCHLUSSWORT

Zu guter Letzt hoffe ich Dir mit diesem kleinen Auszug und kleinem Ratgeber, erste Einsichten sowie Hilfestellungen geben zu können.

Ich hoffe es hilft Dir bereits jetzt Deine Resilienz etwas zu erhöhen und Dir für ein vitaleres und glücklicheres Leben“ zu helfen.

Viele Menschen haben bereits durch diese einfachen Übungen es geschafft wieder etwas gestärkter durch Ihr Leben zu gehen. Ich hoffe es gilt auch für Dich!

Natürlich geht da noch viel mehr und es ist auch nur der erste Schritt.

Wenn Du Interesse hast Deine Gesundheit wirklich selber zu meistern und noch tiefer einsteigen möchtest vereinbare einfach eine kostenfreien Ersttermin mit uns.

Und noch zum Schluss ein schönes Zitat, was es meiner Meinung nach auf den Punkt bringt.

**„Wer will findet Wege und wer nicht will, findet Ausreden.“**

In diesem Sinne, sei aktiv und ich wünsche Dir viel Erfolg bei der Umsetzung.

Herzliche Grüße

Dein Oliver

**Erfahre mehr und entscheide Dich jetzt für  
Dein kostenfreies und unverbindliches  
Erstgespräch!**

**<https://www.oliverebers.com/KontaktTermin>**

oder

**[Hier klicken!](#)**