

# Techniken für Entspannung und Stressabbau



Coaching & Training Dörr  
Coaching-Training-Supervision

## - Erste-Hilfe-Kit -



Bewusste Auszeit  
für Selbstreflexion

Gelassenheit  
trainieren

Klopftechniken

Atemtechniken

Angeleitete  
Entspannung in  
Gruppen/Kursen

Ausgleich suchen

Dehnungs-  
übungen

Körper(-teile)  
bewusst an-  
und entspannen

(Ausdauer-)Sport

Rituale in den  
Alltag integrieren

Ein persönliches  
Mantra suchen

Eine Minuten  
grinsen 😊

Aufmerksamkeit  
fokussieren  
lernen

Erlebnisreise in  
Gedanken

Bewegung in  
den Alltag  
integrieren

Achtsamkeit  
trainieren