

*5 Tipps*

# Stressreduktion & mentale Stabilität



Thomas Kiefer

Impressum:

kiefer-partner4you.com | Thomas Kiefer, Drosselgasse 12, 4614 Marchtrenk | ÖSTERREICH  
Für Fragen kontaktiere uns direkt per E-Mail: [info@kiefer-partner4you.com](mailto:info@kiefer-partner4you.com)

Liebe/r Interessent/in!

**Für viele Menschen ist die aktuelle Lebenssituation das größte Problem. Die Herausforderungen sind vielfältig, und diese zu meistern erscheint oft zu schwierig und verursacht großen Stress.** Es geht darum herauszufinden, wie man dauerhaft und nachhaltig sein Leben **mit weniger Stress und mental stabiler gestalten** kann, um neue Perspektiven für die Zukunft zu entwickeln, erfolgreich seine kleinen und großen Ziele zu erreichen und besonders den Fokus auf das Wesentliche halten zu können.

Wenn das nach einem erstrebenswerten Ziel für dich klingt, dann ist die Nutzung von Stressreduktion und mentale Stabilität der Weg zu diesem Ziel. Bereits nach den ersten Tagen und Wochen kannst du deine ersten Erfolge verbuchen.

**Stell dir dieses Szenario vor...**

Du stehst auf, fühlst dich fit und bereit für die Herausforderungen des Tages, denen du gelassen begegnest. Du freust dich an deinen Zielen zu arbeiten und richtest deinen Fokus ganz danach aus. Du fühlst dich gesund und freust dich an den schönen Dingen um dich herum. Du hast Orientierung in deinem Leben, weil du weißt was du willst.

**Was würde das für deine Gesundheit bedeuten?**

**Wie würde das die Atmosphäre in deinem Job oder deiner Familie verändern?**

**Und wie würde das dein privates Leben verbessern?**

Genau diese Realität will ich dir helfen, in deinem Leben zu erschaffen. Ich engagiere mich als Partner an deiner Seite dafür, dir die genaue Wegbeschreibung an die Hand zu geben, sowie Informationen und Wissen, sodass dieses Szenario für dich so bald wie möglich Realität wird.

Diese praxiserprobten Tipps zeigen dir grundlegend wichtige Punkte für die Verbesserung deines Lebens und sind der erste Schritt dazu.

Beste Grüße und bis bald!



A handwritten signature in blue ink that reads "Thomas Kiefer". The signature is fluid and cursive.

Thomas Kiefer

**Geschäftsführer, [kiefner-partner4you.com](http://kiefner-partner4you.com)**

## **Tipp #1: Stressreduktion vs. Stressfreiheit!**

Mein Titel ist bewusst gewählt „Stressreduktion und mentale Stabilität“. Du lebst nicht in einem buddhistischen Kloster, hast einen geregelten Tagesablauf mit Training, Arbeit, Essen und Meditation, oder? Auch wenn du dir das vielleicht schon einmal überlegt hast, ob das nicht die Lösung deiner Probleme wäre, so stehst du bestimmt noch im Alltag mit beruflichen, familiären und persönlichen Herausforderungen.

Ich will dir nichts vormachen, sondern ehrlich sein. Stressfreiheit ist vielleicht ein erstrebenswertes Ziel, aber dies zu erlangen, das ist eine besondere Herausforderung.

**Stress in deinem Leben zu reduzieren, das ist viel einfacher und leichter zu erreichen!**

Du sollst dein Leben schnell verbessern und erste Erfolge feiern können, das ist mein Ziel.

**Wichtig ist der erste Schritt, den du jetzt machen kannst, der Rest ist Lernen und Training!**

## **Tipp #2: Herausforderungen des Lebens meistern!**

Auch wenn es dir vielleicht jetzt schwerfällt an Herausforderungen, Probleme und deren Bewältigung zu denken, es bleibt nicht aus, anstehende Themen zu lösen. Auch eine Entscheidung, etwas Problematisches jetzt nicht zu ändern und die Lösung des Problems zu verschieben auf x Tage, Wochen oder Monate, ist eine Entscheidung. Dies löst meist schon den größten Stress, den man sich selbst macht. Und unter großem Stress trifft man meist sowieso keine guten Entscheidungen.

**Es ist wichtig Entscheidungen zu treffen, egal wie sie aussehen, ansonsten dreht sich das Karussell im Kopf immer schneller, mit immer mehr Dingen und der Stress wird immer größer.**

Flucht vor den Herausforderungen bzw. Flucht in die Krankheit verwenden viele Menschen als Lösung ihrer Probleme. Klar ist aber, dass dies keine gesunde Strategie ist. Obwohl es verständlich ist, führt dies jedoch zu vielfältigen Krankheiten, wie z.B. Angststörungen, Panikattacken, Burnout, Wirbelsäulenproblemen und körperlichen Schmerzen.

Es ist daher wichtig, rechtzeitig Schritt für Schritt an sich selbst zu arbeiten, den Stress zu reduzieren und mentale Strategien anzuwenden. Und wenn die Probleme schon einmal zu groß sind, dann ist es essentiell, Hilfe in Anspruch zu nehmen, Psychotherapien in ihren verschiedensten Formen, alternative Heilmethoden als Vorbeugung oder ergänzende Behandlung, sowie therapeutische Methoden. Diese Dinge sollten heutzutage kein Tabu mehr sein.

**Sobald du aufhörst über Probleme nachzudenken und deren Auslöser bzw. Ursache zu grübeln, kannst du beginnen nach Lösungen zu suchen!**

Durch viele verschiedene Methoden kannst du lernen, an deine Herausforderungen heranzugehen. „Wer sucht, der findet“, heißt es so schön, und aus Erfahrung kann ich sagen, dass das stimmt. Plötzlich gehen Türen auf, Wege zeigen sich, die man sich vorher nie vorstellen konnte.

**Um diese Veränderungen umzusetzen, ist eine der Grundvoraussetzungen die mentale Stabilität. Das zu Lernen ist eine deiner Herausforderungen. Die Möglichkeit liegt nun vor dir.**

### **Tipp #3: Gehe es langsam an!**

Egal wo deine Probleme liegen, gehe es langsam an. Gerade in Verbindung mit gesundheitlichen Problemen muss man sich bewusst sein, dass diese Situation nicht von heute auf morgen entstanden ist, und somit auch nicht über Nacht gelöst werden kann bzw. muss.

#### **Stresssymptome haben viele Gesichter und die Auslöser sind nicht immer so leicht zu erkennen.**

Deshalb ist es sinnvoll sich zum normalen Alltag genug Ruhe und Entspannung zu gönnen, andererseits auch ausreichend Ausgleich in der Natur und mit Bewegung zu finden. Es ist sehr wichtig wieder eine Balance zwischen Parasympathikus und Sympathikus unseres vegetativen Nervensystems herzustellen. Viele machen den Fehler sich nur mehr auf die Entspannung zu konzentrieren. Die Bewegung, dabei spreche ich noch nicht einmal von Sport, ist aber so wichtig, um für einen guten Hormonhaushalt zu sorgen und Stresshormone abzubauen. Auch für die Psyche ist Bewegung besonders wichtig, um nicht in eine depressive Stimmung zu verfallen.

#### **Also raus aus dem Schneckenhaus, Bewegung an der frischen Luft und dann erst wieder für Entspannung sorgen!**

Neben dem Hormonhaushalt sind Vitamine und Nährstoffe sehr wichtige Bestandteile unserer Gesundheit. Stress verändert nicht unseren Hormonhaushalt, sondern baut auch wichtige Stoffe unseres Körpers ab. Ein Fehlen diverser Vitamine oder Nährstoffe kann umgekehrt von sich aus Stress in uns erzeugen. Daher ist es gerade bei der heutigen Ernährung für uns essenziell hochwertige Nahrungsergänzungen, wie unter <https://kiefer-partner4you.com/cc-shop> bestellbar, zu uns zu nehmen. Um dies jedoch sinnvoll, gerade wenn schwere Erkrankungen vorliegen, zu tun, sollte eine diesbezügliche Fachberatung in Anspruch genommen werden. Weitere Infos auch unter: <https://kiefer-partner4you.com/maximumprinzip>

#### **Ernähre dich gut und nimm hochwertige Vitamine und Nährstoffe zu dir, das ist für deinen Stresshaushalt und deine Mentalfunktionen sehr wichtig, um langfristig stabil zu sein!**

Für manche ist es wichtig, das Hamsterrad, in dem sie feststecken zu verlassen. Aber die Meisten wissen nicht wie. Auch hier muss man erst einmal Grundlagen lernen, wie das sinnvoll geht und vor allem muss das richtige Mindset vorhanden sein.

#### **Und nicht vergessen, der Weg ist das Ziel! Und bis zum Ziel hat man schon so vieles verbessert, dass das Leben schon ganz anders aussieht. Geduld!**

### **Tipp #4: Richte deinen Fokus auf das was du willst!**

Selbst wenn du noch nicht genau weißt was du in Zukunft erreichen willst, oder wie das gehen soll, so weißt du bestimmt schon ziemlich genau, was dir nicht gut tut und was du nicht mehr haben willst. Hier kann man schon ansetzen und die ersten Veränderungen umsetzen, um Stress zu reduzieren.

#### **Mit verschiedenen Mentaltechniken kannst auch du lernen, wie man mentale Stabilität erlangt.**

In dem Programm, das ich dir empfehle, lernst du Schritt für Schritt, Thema für Thema, dich und deine Bedürfnisse besser kennen. Du wirst feststellen, wo Ursachen von deinen Problemen liegen, welche Kraft in dir steckt, die du vielleicht bisher nicht gekannt hast. Dabei werden sich auch Glaubenssätze und Überzeugungen zeigen, die dich bisher negativ beeinflusst haben.

**Das Wichtigste ist, dass du Lösungen finden wirst, wie du dein Leben besser gestalten kannst. Und du darfst dabei entscheiden, welchen Weg du gehen willst. Denn du wirst erkennen, was du wirklich willst!**

Alles kommt zu seiner Zeit! Zerbreche dir daher nicht jetzt den Kopf darüber, wie es werden könnte, denn meist kommt es ganz anders als man denkt. Und genau dieses Denken gilt es zu erkennen und anzupassen, um langfristig mental stabil und gesund zu sein, sowie seine Ziele zu erreichen.

### **Tipp #5: Finanzielle Sicherheit ist wichtig!**

Wenn du vielleicht sogar das Gefühl hast, jetzt vor lauter Stress einfach alles hinschmeißen zu wollen, sage ich dir: „Überlege es dir dreimal!“. Für die wenigsten Menschen passt diese Lösung. Denn dadurch können noch mehr Probleme entstehen.

#### **Überlege doch mal: Was wäre die Konsequenz deines Handelns?**

Du willst doch deinen Lebensstandard halten, oder besser noch steigern. Du hast Rechnungen zu bezahlen, du willst dir und deiner Familie etwas gönnen. Daher ist auch hier Geduld gefragt und überlegtes Handeln sehr wichtig. Mentale Stabilität ist auch ein Grundbaustein in finanziellen Angelegenheiten, um auch hier in Ruhe Entscheidungen treffen zu können.

#### **Das richtige Mindset zum Thema Geld darf nicht unterschätzt werden!**

Von Kindheit an beeinflussen uns Glaubenssätze, Prägungen, Bewertungen und noch mehr Dinge in allen unseren Lebensbereichen.

**Wenn du aus dem Hamsterrad aussteigen willst, du aber nicht weißt, wie du das anstellen sollst, dann habe ich auch hier das Richtige für dich. Unter meinen Vorteilen findest du den Punkt dazu!**

Coach Cecil und sein Business-Partner haben dazu eine **geniale Schritt-für-Schritt-Anleitung** geschaffen, **die alles Geld der Welt wert ist!** Ich selbst nutze dieses Programm und empfehle es jedem, der aus dem Hamsterrad aussteigen will.

Infos unter: [info@kiefer-partner4you.com](mailto:info@kiefer-partner4you.com)

## Das richtige Mindset für Stressreduktion und mentale Stabilität

So wie jeder andere Bereich im Leben, **erfordert Stressreduktion und mentale Stabilität das richtige Mindset**. Erst das richtige Mindset erlaubt es dir, die Dinge aus der richtigen Perspektive zu betrachten und vor allem richtig zu handeln.

Coach Cecil, einer meiner Mentoren, hat das mit dem **MATRIXPRINZIP** besonders gut auf den Punkt gebracht. Du kannst dir in seiner **kostenlosen FreeTour** sogar erstmal ein Bild davon machen.



<https://kiefer-partner4you.com/matrixprinzip>

**Wenn du dich entscheidest das MATRIXPRINZIP  
über mich zu buchen, dann garantiere ich dir 7 Vorteile!**

### 7 Vorteile für Partner von kiefer-partner4you

1. **Kostenloses Vor- und Strategiegelgespräch** 30 – 60 Minuten (Terminvereinbarung unter [info@kiefer-partner4you.com](mailto:info@kiefer-partner4you.com))
2. **Tipps und Unterstützung aus eigener Erfahrung und langjähriger Tätigkeit** als Dipl. Humanenergetiker und Dipl. Mentaltrainer mit weiteren Ausbildungen [www.thomaskiefer.at](http://www.thomaskiefer.at)
3. **Kostenloses Coachinggespräch** von 30 - 45 Minuten nach der 13. Woche im Matrixprinzip [support@kiefer-partner4you.com](mailto:support@kiefer-partner4you.com)
4. **Notfallkontakt** solltest du bei einem Thema anstehen und persönlich damit nicht zurechtkommen oder von gewissen Themen zu sehr getriggert werden
5. **Kostenloses Coachinggespräch** von 30 – 45 Minuten nach der 33. Woche im Matrixprinzip [support@kiefer-partner4you.com](mailto:support@kiefer-partner4you.com)
6. **Schritt für Schritt Begleitung**, wenn du dich auch **finanziell neu aufstellen** willst und **tägliche Erträge** erwirtschaften möchtest <https://kiefer-partner4you.com/wewe-global>
7. **Begleitung** mit einem **praxiserprobten Business-Programm**, wenn du dich **aus dem Hamsterrad befreien** willst! Infos unter: [info@kiefer-partner4you.com](mailto:info@kiefer-partner4you.com)