



Vortrags-Kompass:

**‘Wie du dein Nervensystem von
Stress auf Entspannung
um-programmierst’**

Schön, dass du dich für das **Premium Begleitpaket** entschieden hast.

Mit diesem Begleiter möchte ich dir helfen, möglichst viel aus dem Online-Vortrag mitzunehmen.

Denn meine Erfahrung ist: Nicht **die Menge** an Informationen macht den Unterschied, sondern die richtigen Erkenntnisse.

Deshalb ist dieser Kompass bewusst kurz gehalten.

Er soll dir keine Antworten vorwegnehmen und ersetzt den Vortrag auch nicht.

Stattdessen hilft er dir dabei, die wichtigsten Gedanken aus dem Vortrag einzuordnen und möglichst viel davon in dein Leben mitzunehmen.

Auf den nächsten Seiten findest du einige Fragen, Denkanstöße und Platz für deine wichtigsten Erkenntnisse.

Mein Tipp: Lies den Kompass einmal kurz vor dem Vortrag durch und halte ihn während des Vortrags griffbereit.

So kannst du die Inhalte direkt auf deine eigene Situation übertragen und wirst wahrscheinlich noch mehr aus dem Abend mitnehmen.

Ich wünsche dir viele spannende Erkenntnisse!

Vielleicht erkennst du dich in einem oder mehreren dieser Punkte wieder ...

- Du hast schon vieles ausprobiert, um weniger Stress zu empfinden – aber langfristig hat sich wenig verändert
- Selbst wenn du einmal Zeit für dich hast, fällt es dir schwer, wirklich abzuschalten
- Du funktionierst nach außen gut, fühlst dich innerlich aber oft angespannt oder getrieben
- Du weißt eigentlich, was dir guttun würde – trotzdem gelingt es dir nicht, es dauerhaft in deinen Alltag zu integrieren
- Manchmal fragst du dich, warum dein Körper oder deine Gedanken so reagieren, obwohl objektiv gerade gar nichts Schlimmes passiert

Wenn du bei mehreren Punkten innerlich genickt hast, bist du mit diesen Erfahrungen nicht allein.

Und genau deshalb lohnt es sich, **den Vortrag** aufmerksam zu verfolgen.

Oft liegen die entscheidenden Zusammenhänge dort, wo wir bisher noch gar nicht hingeschaut haben.

Drei Fragen, die dich heute durch den Vortrag begleiten

Nimm dir diese drei Fragen gedanklich einfach mit in den Vortrag.

Du musst sie jetzt noch nicht beantworten.

Im Laufe des Abends wirst du viele Puzzleteile kennenlernen, die dir helfen, deine ganz eigenen Antworten darauf zu finden.

1. Warum fällt es mir so schwer, wirklich zur Ruhe zu kommen – selbst dann, wenn ich eigentlich Zeit dafür hätte?

2. Welche Faktoren könnten mein Nervensystem jeden Tag unter Stress setzen, ohne dass ich sie bisher bewusst wahrgenommen habe?

3. Was könnte der eigentliche Grund dafür sein, dass bisherige Lösungen bei mir nur kurzfristig funktioniert haben?

Mein Tipp: Wenn dir während des Vortrags eine Aussage besonders im Gedächtnis bleibt oder eine dieser Fragen beantwortet, markiere sie oder notiere sie dir.

Oft sind genau diese Momente der Beginn einer nachhaltigen Veränderung.

Drei Momente, auf die du heute besonders achten solltest

Im Laufe des Vortrags wird es einige Aussagen geben, die vielleicht im ersten Moment überraschend oder sogar ungewohnt klingen.

Genau diese Momente sind oft die, in denen sich unser Blick auf Stress und das Nervensystem verändert.

Achte deshalb heute besonders auf diese drei Aussagen:

💡 **"Mehr Entspannung ist nicht immer die Lösung."**

Vielleicht klingt das zunächst widersprüchlich. Im Vortrag erfährst du, warum diese Aussage für viele Menschen einen echten Aha-Moment auslöst.

💡 **"Stress beginnt oft lange bevor wir ihn bewusst wahrnehmen."**

Ein Gedanke, der erklärt, warum sich viele Menschen dauerhaft angespannt fühlen – obwohl sie ihren Alltag als ganz normal empfinden.

💡 **"Nachhaltige Veränderung beginnt nicht mit einer neuen Technik."**

Im Vortrag wirst du verstehen, warum genau dieser Unterschied so entscheidend ist.

Halte während des Vortrags nach diesen Momenten Ausschau

Es geht heute nicht darum, möglichst viele Notizen zu machen.

Viel wichtiger ist, dass du die **ein oder zwei Erkenntnisse** mitnimmst, die deine Sicht auf Stress und dein Nervensystem nachhaltig verändern können.

Deshalb lade ich dich ein, während des Vortrags auf diese vier Momente zu achten:

Der Moment, in dem du dich selbst wiederer kennst

Gab es eine Aussage, bei der du dachtest:

"Genau so geht es mir."

Notizen:

Der Moment, der dich am meisten überrascht hat

Welche Aussage hat dein bisheriges Verständnis von Stress verändert?

Notizen:

 Der Moment, der plötzlich Sinn ergeben hat

Gab es einen Zusammenhang, den du vorher nie gesehen hast?

Notizen:

 Der wichtigste Gedanke des Abends

Wenn du nach dem Vortrag nur **eine einzige Erkenntnis** mitnehmen dürftest – welche wäre das?

Notizen:

Woran du merkst, dass sich der Vortrag für dich gelohnt hat

Nach dem Vortrag musst du nicht sofort dein ganzes Leben verändern.

Wenn du am Ende des Abends diese fünf Dinge für dich klarer siehst, hat der Vortrag seinen Zweck erfüllt:

- ✓ Du verstehst besser, warum Stress oft tiefer entsteht, als wir zunächst vermuten.
- ✓ Du erkennst, weshalb viele gut gemeinte Lösungen nur kurzfristig helfen.
- ✓ Du siehst deine eigenen Stressmuster mit anderen Augen.
- ✓ Du verstehst, warum nachhaltige Veränderung mehr braucht als Wissen allein.
- ✓ Du hast eine klare Vorstellung davon, wie der Weg zu mehr innerer Ruhe grundsätzlich aussehen kann.

Du musst nach dem Vortrag nicht alles perfekt umsetzen können. Viel wichtiger ist, dass du die entscheidenden Zusammenhänge verstehst. Denn genau daraus entstehen oft die Veränderungen, die vorher nicht möglich waren.

Danke, dass du dabei bist!

Ich freue mich sehr, dass du dich entschieden hast, nicht nur am Online-Vortrag teilzunehmen, sondern mit dem Premium-Paket das Beste für dich herauszuholen.

Ich hoffe, dieser Vortrags-Kompass hilft dir dabei, den roten Faden leichter zu erkennen, deine wichtigsten Erkenntnisse festzuhalten und die Inhalte noch besser auf deine eigene Situation zu übertragen.

Ich wünsche dir viele spannende Aha-Momente und freue mich darauf, dich im Online-Vortrag zu begrüßen.

Liebe Grüße,
Tim