Gelassenheit im Stress

Das Sofortprogramm für größere Zufriedenheit

Michael Baar

MIT HERZLICHEM DANK AN HANS-RUDI FISCHER

FÜR LÀPIZ

Inhalt

Vorwort 5

1. Grundlagen 7
1.1. Was ist Stress? 7
1.2. Stress und körperliche Gesundheit 8
1.3. Gesundheitsrisiken durch Stress 9
1.4. Effektive Wege des Umgangs mit Stress 12

2. Werden Sie sich der Situation bewusst 13
2.1. Wir basteln uns ein Problem: 13
2.2. Stellen Sie sich Ihrer Situation 14
2.3. Planen Sie Veränderungen 16
2.4. Verändern Sie Ihre Stressoren 21
2.5. Erlauben Sie sich, das Positive zu genießen 23
2.6. Wofür das alles? Erinnern Sie Sich an Ihre Ziele! 24

3. Akzeptanz 26
3.1. Realistisch sein 26
3.2. Stress erzeugen durch nicht erreichbare Ziele 26
3.3. Menschen akzeptieren 27
3.4. Reflexion über Ihr Leben 29

4. Werden Sie auch körperlich aktiv 33
4.1. Planen Sie Entspannung 33
4.2. Beachten Sie Ihre Umgebung 34
4.3. Bewegen Sie sich 35
4.4. Entspannen Sie den Körper 36
4.5. Regelmäßigkeit 39

5. Fügen Sie alles zusammen 40
5.1. Bündeln Sie die Kräfte 40
5.2. Sorgen Sie für Ihr Umfeld und bleiben Sie entschlossen 40
5.3. Unterstützung durch Freunde 41
5.4. Schlafen und essen Sie gesund 41
5.5 Lachen Sie 42
5.5. Holen Sie sich Hilfe 43

5.6. Üben Sie das Leben 43

Anhang: 5 einfache Möglichkeiten zur sofortigen Stressbewältigung 45
1. Ist-/Soll-Zustand vergleichen..... 46
2. Akzeptieren Sie, was Sie nicht ändern können 47
3. Wählen Sie aus, was Sie verändern können 48
4. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Positive 49
5. Nutzen Sie Ihren Körper 50

Impressum 53

VORWORT

In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie aus eigener Kraft zu mehr Lebenslust und Lebensfreude gelangen, indem Sie gelassener in Stresssituationen werden.
Stress lässt sich nicht aus dem Leben verbannen, aber es lässt sich angemessen mit ihm umgehen. Darin liegt die Chance: Statt darauf zu hoffen, dass sich der Stress da draußen reduzieren möge, werden Sie ab sofort anders mit ihm umgehen.

Was bedeutet „Sofortprogramm“?
Wenn Sie sofort beginnen - und das können Sie, denn es gibt keinerlei weitere Voraussetzungen für die Umsetzung, als Ihre Bereitschaft - werden Sie auch unmittelbare Veränderungen spüren. Bleiben Sie vier Wochen lang mehrmals täglich bewusst bei der Umsetzung, haben Sie sich bereits die Basis gelegt für ein wirkungsvolles, automatisch ablaufendes Schutzprogramm gegen die negativen Auswirkungen von Stress.

> Wie wäre es, wenn Sie jetzt einen inneren Schalter umlegen, der dafür sorgt, dass Sie ab sofort selbst das Ruder in die Hand nehmen und sich aktiv durch die wilden Gewässer unserer vielfältigen Welt manövrieren?
>
> Wie fühlte es sich an, wenn in vier Wochen Freunde und Kollegen zu Ihnen sagen: „Du siehst entspannt aus, Du lächelst viel mehr als früher, was ist geschehen, warst Du im Urlaub?“
>
> Wie fänden Sie es, wenn Sie in irgendeinem Moment unvermittelt innehalten und völlig aus dem Zusammenhang gerissen von sich denken: „Mir fällt auf, dass ich i gerade gelassen bin. Darf ich mir das erlauben? Sollte ich nicht Engagement zeigen und mich mehr anstrengen? Komisch, früher war Anstrengung mein Maß für Wertigkeit. Gerade jetzt jedoch genieße ich meine Gelassenheit. Sie schafft eine weitende Sicht und gesunde Distanz zu meiner Umwelt und ich kann daher viel freier agieren. Fühlt sich gut an.“

Sie lernen, auf Ihre inneren Stimmen zu hören. Diese sind sowieso immer da. Oder haben Sie noch nie einen inneren Dialog geführt wie: „Einerseits würde ich gern…, andererseits muss ich bedenken, dass… Außerdem scheue ich mich vor der Konfrontation mit…“? Somit haben Sie stets mit mehreren Bedürfnissen zu tun, in deren Abwägung und Entscheidung für oder gegen eine Seite Ihr Leben, Ihr Alltag resultiert.

Diese inneren Stimmen laufen sehr oft unbewusst ab, sind jedoch eine wertvolle Informationsquelle über Ihre Bedürfnisse und können hilfreich nutzbar gemacht werden.

Entdecken Sie eine neue Qualität Ihrer Beziehung zu sich selbst!

Sie lernen, welche nötigen Schritte vollzogen werden sollten, um kurzfristig und dauerhaft die negativen Auswirkungen von Stress zu reduzieren.

Dabei gehen Sie so vor, wie Sie es in Ihrer speziellen Situation und mit Ihrem individuellen biographischen Hintergrund benötigen.

Sie erfahren, WAS Sie tun können, WIE und finden heraus, WOFÜR.

> Stellen Sie sich jetzt eine stressende Situation vor, die Sie zur Zeit belastet. Bisher fühlen Sie sich von den Umständen getrieben und ohnmächtig ausgeliefert. Lassen Sie nun vor Ihrem inneren Auge – nur als Gedankenexperiment – ein Bild entstehen, in dem Sie Kapitän eines Schiffes sind. Geschützt, mit Übersicht, Gestaltungskraft und all Ihren Kompetenzen sind Sie mitten im Geschehen. Sie sind unterwegs mit Entdeckerlust, in stürmischer See zu neuen unbekannten Horizonten, denn Sie sind auf der Suche nach unentdecktem Land und Sie freuen sich geradezu auf die Herausforderungen, die auf Sie warten. Es ist nicht sicher, wie es sich entwickeln wird. Doch Sie vertrauen auf sich und Ihr Schiff und Ihre Mannschaft…

Hirngespinste? Nein: denn Sie haben sich selbst gerade eben bewiesen, dass eine solche Vision in Ihnen ist. Sie können diese erleben und Sie sollten Erkenntnisse der aktuellen Hirnforschung nutzen, welche berücksichtigt, dass alles Erleben in uns in jedem Moment neu erzeugt wird und wir die Möglichkeiten haben, unser Erleben in gewünschte Richtungen zu lenken.

Dieser Prozess benötigt Zeit. Nicht so viel, wie Sie vielleicht glauben. Aber eben doch ein paar Wochen. Es ist wie beim Fahrradfahren: Die wenigsten setzten sich auf ein Rad und fahren sofort mit Sicherheit und Gelassenheit los. Jeder benötigt für alles im Leben Zeit, um sich vertraut zu machen, zum Üben und zum Praktizieren.

> Erlauben Sie sich daher schon jetzt, in diesem Moment, auch immer wieder einmal zu scheitern! Hielten Sie die Unsicherheit der ersten Versuche und das häufige Fuß-Absetzen oder gar die anfänglichen Stürze davon ab, das Radfahren zu erlernen?

Also lade ich Sie ein: Haben Sie Mut zum Mittelmaß! Ja, Sie haben richtig gelesen: Entgegen vielen Empfehlungen anderer Ratgeber möchte ich eine Lanze für die Normalität brechen. Lernen Sie es wie das Fahrradfahren: Sie wollen es für einen bestimmten Zweck. Zum Brötchen holen oder für einen Ausflug. Sie müssen kein Weltmeister im Bahnradfahren, bei der Tour de France oder im Mountain-Biking werden! Aber ganz ohne Radfahren fehlte Ihnen etwas in ihrem Leben und es bereichert Ihr Leben enorm, wenn Sie „einfach“ nur sicher und entspannt im Alltag Radfahren können.

„Das Bessere ist der Feind des Guten!“ haben wir alle schon gehört, oder? Doch wenn wir diesen Satz analysieren, bedeutet er, dass wir das Bisherige und Gegenwärtige immer abwerten, weil es etwas Besseres geben muss. Hilft uns diese Abwertung dabei, dass wir uns besser fühlen? Ich bezweifle es. Im Gegenteil: Sie macht unsere Gegenwart wenig freudvoll, sie verstärkt den Dauerdruck, dem Viele erliegen: ständige Selbstoptimierung und Verbesserung in allen Lebensbereichen und doch ist es nie genug. Wir sollen und wollen persönlich, im Beruf und in der Familie maximale Leistungen erbringen, verfügbar sein, dabei ausgeglichen und uns stets in allen Bereichen weiter entwickeln… Wir finden uns im sprichwörtlichen Hamsterrad wieder und werden doch nicht glücklicher oder wenigstens zufriedener dabei.

Sie wünschen sich eine Veränderung? Dann empfehle ich Ihnen schon jetzt: Geben Sie Ihre Ideale und Ihren Perfektionismus bitte nicht auf, aber lassen Sie ihn ein wenig los. Streben Sie nach dem *Optimum* für Ihre Situation. Im Gegensatz zum Maximum, das Sie vielleicht bis jetzt immer erreichen wollten.

Lassen Sie uns beginnen und Schritt für Schritt vorangehen, in freudiger Erwartung hin zu mehr Gelassenheit im Stress.

1. Grundlagen

Fühlen Sie sich manchmal gestresst?

Diese Frage ist natürlich rhetorisch, weil jeder Mensch Stress ausgesetzt ist. Nicht nur Menschen in bestimmten Lebensumständen oder in speziellen Berufsfeldern, jeder fühlt in verschiedensten Ausprägungen Druck und Frustration. Dabei erleben nicht alle Menschen eine Situation gleich. Während Herr Meier mit Unruhe und Herzrasen reagiert, weiß Frau Müller gar nicht, was Herr Meier meint, wenn er davon spricht, in einer bestimmten Situation gestresst zu sein.

1.1. Was ist Stress?

Es gibt zahllose Versuche, Stress zu definieren. Eine für unsere Zwecke praktikable Lösung nach Hans Selye (1907-1982) unterscheidet die beiden Arten Eustress und Disstress, wonach jeder äußere Reiz auf einen Organismus neben den spezifischen Antworten auch allgemeine, unspezifische Reaktionen hervorruft.

Jeden Reiz auf einen Organismus kann man zunächst neutral als Stress bezeichnen, auf den dieser sich versucht einzustellen.

Eine Anpassungsreaktion, die in ein dynamisches Gleichgewicht mündet, nennt man Eustress. Dynamisch bedeutet, dass wir ständig flexibel mit den Herausforderungen umgehen können.

Lässt sich dieses Gleichgewicht nicht herstellen, weil der Organismus dauerhaft mit dem Versuch beschäftigt ist, aus einer Einseitigkeit heraus eine Balance herzustellen, führt das zu mentalen, emotionalen oder körperlichen Symptomen und man spricht von Disstress.

> In den weiteren Ausführungen ist dieser Disstress gemeint, wenn von Stress die Rede ist.

Alltägliche Routinesituationen haben selten nachhaltige negative Auswirkungen. Eine Ausnahme betrifft extrem eintönige Routinearbeiten wie Fließbandarbeit im klassischen Sinne, welche als Überforderung durch Unterforderung oder fehlende Abwechslung beschreibbar sind.

Wenn man an typische stressauslösende Situationen denkt, sind dies bedeutendere Ereignisse oder Situationen oder z. B. schleichende Veränderungen im Unternehmen, eventuell kommen Ihnen einige bekannt vor:

- Reizüberflutung, Arbeitsüberlastung
- fehlender Sinn, fehlende Zielvorgaben, ständig wechselnde Prioritäten, keine wertschätzende Konflikt- und Fehlerkultur im Unternehmen oder im persönlichen Umfeld

In der Psychologie werden „einschneidende Lebensereignisse“ definiert:

- der Verlust der Arbeitsstelle

- Heirat, Trennung, Scheidung
- der Tod des Lebensgefährten, eines Familienangehörigen oder Freundes
- Schwangerschaft und Geburt
- körperliche Beeinträchtigung oder Krankheit
- ein Umzug
- das Miterleben eines Unfalls oder eines anderen traumatischen Ereignisses wie Krieg oder Naturkatastrophe

Auch freudige Anlässe können als stressauslösend eingestuft werden.

Wiederkehrende oder anhaltende Ereignisse haben einen größeren Einfluss als die zeitlich umschriebenen.

Manchmal kann eine Ansammlung vieler kleinerer Ereignisse zu Stressreaktionen führen.

Auslöser von Stress ist oft die Angst vor der Zukunft sowie davor, sich Konflikten stellen zu müssen. Wenn Sie beispielsweise heiraten, wissen Sie, dass Sie viele gute Zeiten mit ihrem Partner vor sich haben werden, könnten sich jedoch gleichzeitig unsicher fühlen, da sie nicht sicher sein können, wie sich die Beziehung entwickelt.

Alle Veränderungen und die Angst vor dem Unbekannten bedeuten für jedermann Stress, unabhängig davon, ob diese Veränderungen und das auf sie zukommende Unbekannte gut oder schlecht sein mögen.

Viele Menschen sind in Familien aufgewachsen, in denen sie gelernt haben, ihre Unsicherheit, ihren Frust, Ärger und jegliche Art negativer Gefühle zu ignorieren und sich zusammenzureißen. Dies mag bis zu einem gewissen Grad und für begrenzte Zeit eine wirksame Möglichkeit sein. Selbstverständlich sollten Sie nicht ständig die Fassung verlieren, sobald Ihnen jemand etwas sagt oder tut, was Ihnen nicht gefällt oder wenn Sie im Stau stehen. Wir sprechen hier jedoch nicht über alltägliche Frustration oder allgemeine Verärgerung und Enttäuschung. Wir sprechen über Stress, der so ausgeprägt ist, dass er auch Ihre Gesundheit gefährden kann.

1.2. Stress und körperliche Gesundheit

Mentaler und emotionaler Stress können Ihre körperliche Gesundheit gefährden. Nahezu jeder Psychologe oder Mediziner wird das bestätigen. Zahlreiche, als psychosomatisch bezeichnete Erkrankungen zeigen den engen Zusammenhang: Bluthochdruck, Magengeschwüre, Kopfschmerzen und Migräne oder auch Schlafstörungen. Das ist jedoch kein einseitiger, sogenannter „linear-kausaler“ Prozess, sondern eine Wechselwirkung. Körperlich bzw. durch ihr Verhalten können Sie Ihr Empfinden beeinflussen. Denken Sie nur daran, dass sich zum Beispiel regelmäßiges Joggen positiv auf Depressionen auswirkt oder an das Wohlgefühl nach angemessener körperlicher Aktivität wie Sport oder Gartenarbeit. Eine Wohlfühlmassage oder Streicheleinheiten tun sicher jedem Menschen gut und lassen die Stimmung steigen sowie das Empfinden verbessern.

Sie sind sicherlich vertraut mit der “Kampf-oder-Flucht”-Reaktion. Sie bedeutet, in einer beängstigenden, existenziellen Situation den Körper bereit zu machen, um entweder auf eine Konfrontation vorbereitet zu sein oder schnell fliehen zu können, um einen Kampf zu vermeiden. Diese automatische, reflexhafte Reaktion ist entwicklungsgeschichtlich seit Urzeiten in uns genetisch angelegt. Sie kann jedoch auch heutzutage in Situationen

auftreten, in denen eigentlich weder ein Kampf noch eine Flucht vonnöten ist, zum Beispiel in Situationen mit gewöhnlichen sozialen Interaktionen: bei einem Gespräch mit dem Chef, einer Präsentation oder beim Kennenlernen neuer Menschen.

Die "Kampf-oder-Flucht"-Reaktion veranlasst das Herz-Kreislauf-System, mit dem Blut Sauerstoff in die Muskeln zu leiten, die nun entweder zum Kampf oder zum Weglaufen verwendet werden können. Der Körper befindet sich in erhöhter Alarmbereitschaft. Alle Sinne sind maximal geschärft, um jedes noch so kleine Ereignis aufzunehmen, damit das Gefahrenpotential ausgewertet werden kann. Das bedeutet auch, dass einige Bereiche des Körpers für die Dauer dieses Zustandes unterversorgt sind. Auch klares Denken gelingt in diesem Zustand nicht, jeder hat schon vom berüchtigten Black-out in Prüfungs- oder Auftritts-Situationen gehört. Denken würde in einer bedrohlichen existenziellen Situation auch nicht helfen, weil es viel zu lange dauern würde. Reflexhaftes Verhalten ist bedeutend schneller und stärker als jedes bewusste Verhalten.

> Ergänzend will ich hier noch den Totstell-Reflex erwähnen, der als Notfallreaktion sinnvoll ist, wenn kämpfen oder flüchten nicht oder nicht mehr möglich ist. In evolutionärer Vorgeschichte erhöhte er die Überlebenschance dadurch, dass sich jagende Tiere von einem abwenden, wenn sie erkennen, dass man augenscheinlich tot ist. In dieser Weise wird heutzutage von einigen Forschern auch ein menschlicher Herzinfarkt interpretiert. Wenn z. B. ein Tier nach existenzbedrohender Flucht - mit natürlich rasendem Puls, denn der Körper benötigt in diesen Sekunden volle Power- sich plötzlich totstellen soll, besteht die Herausforderung, den Puls innerhalb eines Augenblicks auf 0 herunterzuregeln. Wie löst man das? Indem man das Herz aufhören lässt zu schlagen. Nach einer gewissen Zeit springt es automatisch wieder an, hoffentlich ist die Gefahr vorüber. Diese archaische Reaktion ist auch in uns Menschen noch angelegt. Sie hat allerdings in unserer zivilisierten Welt keine relevante Bedeutung mehr. Außer dann, wenn der Stress nicht adäquat angegangen und immer wieder „heruntergefahren" wird. Irgendwann drückt unser Organismus den Not-Aus-Knopf in der Hoffnung, die Stresssituation möge nach einer gewissen Zeit vorüber sein und das Herz beginne von allein wieder zu schlagen, was jedoch nicht geschieht…
>
> Interessierte können hier weiterlesen:
>
> - Stephen W. Porges: Die Polyvagal-Theorie. Neurophysiologische Grundlagen der Therapie. Paderborn: Junfermann 2010
> - Johannes B. Schmidt: Der Körper kennt den Weg. Trauma-Heilung und persönliche Transformation. München: Kösel 2008
> - http://www.stephenporges.com/
> - http://www.somatic.de/grundlagen/polyvagale-theorie/index.html

Die zuvor beschriebene unmittelbare Reaktion ist nicht die einzige körperliche Reaktion, die viele Menschen fühlen, wenn sie Stress ausgesetzt sind. Zusätzlich gibt es noch viele Langzeitrisiken, die der Stress mit sich bringt.

1.3. Gesundheitsrisiken durch Stress

Was sind die gesundheitlichen Auswirkungen bei extremem Stress? Hier sind die häufigsten:

- Asthma und Atemprobleme

- Rückenschmerzen und andere Muskel- und Gelenkbeschwerden
- erhöhter Blutdruck
- geschwächtes Immunsystem
- Schlaflosigkeit und andere Schlafprobleme
- Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Depressionen,
- Aggressionen
- Stimmungsumschwünge
- Reizbarkeit
- innere Anspannung
- Verlust des sexuellen Verlangens
- Verlust des Interesses an Karriere, Hobbys oder Familie
- Panikattacken
- allgemeine Angst und Besorgnis

Es gibt noch viele andere gesundheitliche Probleme, die häufig mit Stress einhergehen. Einige von ihnen können direkt mit der körperlichen Reaktion auf Stress in Verbindung gebracht werden, während dies bei anderen nicht auf den ersten Blick möglich scheint. Einige dieser Probleme sind:

- Haarausfall
- Müdigkeit
- Gewichtsabnahme oder Gewichtszunahme
- Zähneknirschen, welches zu vielen weiteren Problemen führen kann
- Muskelzuckungen und andere unkontrollierte Bewegungen/Tics
- Verdauungsstörungen, gereizter Darm
- Ohnmacht, Schwindelgefühle
- Konzentrationsstörungen, “benommenes” Denken
- Energiemangel

Sehr wahrscheinlich gibt es weitere stressbedingte körperliche Probleme, die jedoch von der Schulmedizin noch nicht als solche gesehen werden. Im Reich der alternativen Medizin werden alle körperlichen Symptome immer im Zusammenhang mit geistigen und emotionalen Faktoren gesehen.

Wie Sie sehen, beeinflusst Stress alle drei Ebenen unserer Existenz: den Körper, die Emotionen und den Geist.

Welche Gedanken verursachen Stress?

Sie werden sich möglicherweise fragen, warum Gedanken Stress verursachen sollen. Ist es nicht eine bestimmte Situation, die den Stress auslöst?

> Dazu ein Experiment: Stellen Sie sich ein typisches Großraumbüro vor mit drei Mitarbeitern: Susanne, Alexander und Thomas. Alle sind in ihre Arbeit vertieft, als der Chef die Tür aufreißt und ruft: „Wer hatte zuletzt Kontakt zum Kunden Herrn Schulze?“
>
> Fragen wir alle drei Mitarbeitern nach ihren Reaktionen und Gefühlen:
>
> Susanne sagt, sie sei regelrecht zusammengezuckt und habe sich gefragt, ob sie etwas falsch gemacht habe und ob sich Herr Schulze vielleicht über sie beschwert haben könnte. Sie empfand Verunsicherung und Angst, spürte direkt körperliche Reaktionen wie Herzrasen und Hitzewallungen.

Thomas hatte noch nie Kontakt zum Kunden Herr Schulze und er habe sich regelrecht gefreut, denn diese Unterbrechung des langweiligen Büroalltags ließ ihn neugierig werden, wie seine Mitarbeiter wohl reagieren würden.

Alexander hatte ebenfalls noch nie Kontakt zu besagtem Kunden und war in seine Arbeit vertieft, so dass er die Frage als einfache Nachfrage nach einem Fakt interpretiert habe, somit habe er sich völlig neutral gefühlt.

Nun sei die Frage erlaubt: Ist es die Situation, die Susanne gestresst hat? Wenn ja, warum haben dann Thomas und Alexander nicht ebenso gestresst reagiert?

Die Antwort lautet: Es ist *die Beziehung* zur Situation, die den Stress auslöst. Nicht die Situation als solche. Diese Beziehung stellen wir her aufgrund

1. früherer *Erfahrungen*
2. unserer *Gedanken* und Einstellungen dazu sowie
3. unserer *Bewertungen* darüber.

Erst dann stellen sich adäquate Gefühle ein. Wie jemand auf eine Situation reagiert, ist also höchst individuell und vom Kontext abhängig. Wenn wir die Auswirkung einer potentiell stressauslösenden Situation in unserem Sinne beeinflussen wollen, also zieldienlich und hilfreich, dann sollten wir die zirkulären, sich gegenseitig beeinflussenden Reaktionsketten beachten.

Dazu später die Übung: „Wir basteln uns ein Problem“.

Ob Sie es sich eingestehen wollen oder nicht: Stress beeinflusst jeden Bereich ihrer Gesundheit, sei es nun körperlich, mental oder emotional.

Selbstverständlich kann Ihr persönlicher Stress auch Auswirkungen auf ihre Mitmenschen haben. Wenn Sie sich nicht konzentrieren können, sind Sie unter Umständen nicht imstande, ihre Arbeit zu erledigen. Wenn Sie das Interesse an ihren Hobbys und ihrer Familie verlieren, leiden auch ihre Freunde und Angehörigen darunter. Wenn Sie stressbedingt kein sexuelles Verlangen verspüren, kann auch ihr Partner leiden.

Verlust von Freude und Gelassenheit

Was immer Stress bei Ihnen auslöst oder nicht auslöst, sicher ist, dass er ihre Lebensfreude massiv untergräbt und Ihre Fähigkeit zur Gelassenheit. Jeder Mensch verdient zumindest ein gewisses Maß an Freude in seinem Leben, und jeder verdient es, mehr als nur gelegentlich glücklich zu sein. Spätestens, wenn der Stress Sie Ihren Arbeitsplatz kostet, sollten Sie sich ganz klar Gedanken darüber machen, wie Sie anders mit ihm umgehen können, um wieder zu mehr Zufriedenheit, Freude und Gelassenheit zu gelangen.

Was sie unterlassen sollten

Wenn Sie also unter Stress stehen, was sollten Sie tun? Wie sollten Sie am besten damit umgehen? Macht es einen Unterschied, welche Vorgehensweise Sie wählen, und wenn ja: in welcher Weise? Spielt es überhaupt eine Rolle, wie Sie vorgehen, so lange Sie nur irgendetwas tun?

Die Antwort ist ganz klar: “Ja”, denn die Zahl an ineffektiven und ungesunden Versuchen der Stressbekämpfung ist ebenso groß wie die Anzahl gefährlicher Diäten, mit denen Menschen versuchen, an Gewicht zu verlieren. Folgende Arten der „Bewältigung“ sollten Sie unterlassen:

- exzessiver Alkoholkonsum oder der Gebrauch anderer Drogen
- übermäßiges Essen
- sich nach außen verschließen

- es an anderen auslassen
- riskante Aktivitäten oder unangemessenes Verhalten

Selbstverständlich gibt es noch mehr ineffektive Möglichkeiten mit Stress umzugehen. Alle verursachen jedoch zusätzliche Probleme. Wenn Sie trinken, um Ihre Probleme und Sorgen zu vergessen, sind diese trotzdem noch vorhanden, und zusätzlich haben Sie dann auch noch ein Alkoholproblem. Wenn Sie Ihre Sicherheit durch die Ausübung gefährlicher Hobbys riskieren, könnten Sie dabei dauerhaft verletzt und damit in größeren Stress verwickelt werden.

1.4. Effektive Wege des Umgangs mit Stress

Wenn also diese allgemein bekannten Arten der Stressbewältigung ineffektiv und teilweise sogar gefährlich sind, was können Sie statt dessen tun? Wie kann man erfolgreich und effektiv mit Stress und den damit verbundenen Problemen umgehen?

Es gibt Möglichkeiten, um die Auswirkungen von Stress zu mildern. „Besiegen“ können Sie ihn nicht. Er wird bleiben. Aber Sie können neue Wege lernen, um sich während der Stresssituation besser zu fühlen und Situationen stressärmer zu gestalten.

An dieser Stelle kommt dieses Buch zum Einsatz. Sie lernen effektivere Hilfen kennen, wie Sie mit Stress umgehen werden und dadurch die Auswirkungen von Stress auf ein akzeptables Maß reduzieren. Zusätzlich erfahren Sie, wie Sie auf Ihre körperliche Verfassung Acht geben können, damit Auswirkungen von Stress weder Ihre Gesundheit noch Ihr Wohlbefinden gefährden.

Selbstverständlich wird es um Sie herum weiterhin Stressfaktoren in verschiedenen Ausprägungen geben, was jedoch nicht heißt, dass Sie sich diesen ergeben müssen.

Wenn Sie also bereit dazu sind, sich besser zu fühlen, lassen Sie uns einen weiteren Schritt gehen!

2. Werden Sie sich der Situation bewusst

Es ist nicht einfach zu bemerken, welche automatischen Reaktionsmuster in einem ablaufen. Ein Problem ist nicht automatisch ein Problem. Es wird zu diesem, wenn wir es zu einem *machen*. Wenn Sie von A nach B fahren wollen, ist das kein Problem, sondern eine Aufgabe, zu deren Lösung Sie bestimmte Schritte unternehmen müssen. Nutzen Sie zieldienliche und hilfreiche Schritte, werden Sie die Aufgabe lösen.

Wenn Sie Lösungsschritte versuchen, die nicht zieldienlich und hilfreich sind, haben Sie immer noch kein Problem. Sie könnten sagen: „Na und. Ich habe es probiert, hat nicht geklappt, ist mir nicht so wichtig. Ich mache mir doch deswegen keinen Stress."

> Achten Sie hierbei auf die Sprache. Wir nutzen Sie sehr oft zielgenau, ohne uns über die Implikationen im Klaren zu sein. Was bedeutet es, wenn wir es wörtlich nehmen: „ICH mache MIR doch keinen Stress."? Für unser Gehirn, und das ist neurobiologisch bewiesen, herrscht das Prinzip der Wortwörtlichkeit. Unsere Aufmerksamkeit liegt automatisch dort, wohin wir den Fokus richten. Dabei ist zu beachten, dass es die Wörter NEIN und NICHT in unserer Informationsverarbeitung herausgefiltert werden. Sie kennen das Beispiel: „Denken Sie NICHT an einen rosa Elefanten! Ich sagte doch, Sie sollen NICHT an den rosa Elefanten denken!" Funktioniert das? Sie kennen das Ergebnis. Wie verhält es sich dann aber mit Aussagen wie: „Ich will keinen Stress mehr." oder „Ich will mich nicht streiten."?

Wie also entstehen ein Problem und damit der Stress?

2.1. Wir basteln uns ein Problem:

1. Ich muss eine Unterscheidung in IST und SOLL vornehmen. Das bedeutet, ich habe eine Vorstellung von meiner aktuellen Situation IST und von meiner Wunsch-Situation SOLL. Das allein ist noch kein Problem. Beispiel: Ich bin noch auf Arbeit, sollte aber schon zu Hause sein. Ich empfinde das als in Ordnung, da das öfter vorkommt und auch von meinem Partner toleriert wird. Für eine Problemhaftigkeit muss folgendes ergänzt werden:
2. Eine negative Bewertung. Ich bewerte meine Situation als nicht stimmig, beschreibe sie mit entsprechend negativen Attributen. Meine Erwartungen sind anders als die aktuelle Situation. Ich müßte also sagen: „Ich bin hier und wäre so gern zu Hause, diese viele Arbeit, immer muss ich Überstunden machen…". Das reicht jedoch immer noch nicht, denn ich könnte ja nun einen Lösungsversuch unternehmen, der mich meinem gewünschten SOLL-Zustand näherbringt: Ich könnte meine Arbeit beenden und nach Hause fahren. Also immer noch kein Problem, sondern eine Aufgabe. Für eine Problemhaftigkeit fehlt:
3. Ich unternehme Lösungsversuche, die NICHT zum SOLL-Zustand führen. Ich werte meine Empfindungen und mein Verhalten ab, stelle meine Leistungsfähigkeit und mich selbst in Frage, zwinge mich, härter zu arbeiten, vergleiche mich mit anderen. Meine Lösungsversuche scheitern erneut. Ich ziehe Schlussfolgerungen, die mir die IST-Situation besonders deutlich als nicht wünschenswert erscheinen lassen. Somit

stabilisieren sie die Problemhaftigkeit. Ich habe die sprichwörtlichen Scheuklappen auf und kann an gar nichts anderes mehr denken als an die unerwünschte Situation und fühle mich schlecht…

Das ist nur ein grober Bauplan. Mit den geschilderten Mustern einher gehen zahlreiche weitere emotionale, kognitive und körperliche Reaktionen, die zusammen einen verknüpften Komplex ergeben. Ein Netzwerk sich automatisch selbst verstärkender Elemente. Dieses Netzwerk kann irgendwann durch einzelne Auslöser getriggert werden. Da genügt dann der Anblick des Schreibtisches dafür, das gesamte Netzwerk „hochzufahren" mit allen unerwünschten Auswirkungen und Erlebnisweisen. Dieser Automatismus ist stets stärker und schneller als unser willentliches Ich. ICH will es nicht, aber ES geschieht automatisch… Meine Wahrnehmung schränkt sich massiv ein und ich bin assoziiert *mit einer Seite von mir*, die ausschließlich auf die Problemhaftigkeit fokussiert ist. Diese Seite hat keinerlei Zugang zu meinen Kompetenzen und einer differenzierten Sichtweise. Diese Seite in mir lässt mich glauben, in *sei* diese Seite. Wir sagen dann: „Ich bin traurig/depressiv/verärgert/Opfer…". Sämtliche Kompetenzen hingegen sind *dissoziiert*, nicht im aktuellen Erfahrungshorizont und damit unbewusst.

Einer der Gründe für Stress ist das Gefühl der daraus resultierenden Hilflosigkeit. Denken Sie einen Moment darüber nach, ob das in Ihrem Fall zutrifft. Sehen Sie sich in einer Lage, in der Sie nur reagieren statt agieren können? Haben Sie Gestaltungskraft und Gestaltungsmöglichkeiten in Ihren beruflichen Aufgaben?
Vielleicht stammt Ihr Stress aus einer Summe einzelner frustrierender Geschehnisse, gegen die Sie sich machtlos fühlen: Sie sind im Beruf chronisch überlastet und werden nicht wertgeschätzt? Sie sind übergewichtig und haben seit Jahren hart mit sich gekämpft, um endlich ein paar Pfunde zu verlieren? Sie haben für längere Zeit finanzielle Verbindlichkeiten? Sie sind Single und wären gern in einer festen Beziehung? Keines dieser Probleme ist für sich allein bedrohlich, aber wenn Sie alle Situationen zusammenrechnen, ergeben Sie eine hohe Wahrscheinlichkeit für Stressreaktionen.

Sie werden lernen, das Kommando zu übernehmen in Situationen, die Ihnen hoffnungslos vorkommen. Dies wird von Ihrer Seite Einsatz erfordern, aber fahren Sie mit dem Lesen fort! Ich begleite Sie auf diesem Weg und mache Sie mit den nötigen Schritten bekannt. In Teilschritten sind sie gut zu bewältigen.

2.2. Stellen Sie sich Ihrer Situation

Reflektieren Sie den IST-Zustand. Um die Regie übernehmen und Veränderungen Ihrer Situation bewirken zu können, müssen Sie sich dieser stellen. Sie erkennen die Probleme, die diese Situation repräsentiert und warum Sie sich dadurch so gestresst fühlen.

Dies mag für einige Menschen unstimmig klingen, da Sie der stresserfüllten Situation sowieso ständig ausgesetzt sind. Sie denken, dass sie diese nicht als solche anzuerkennen brauchen, da sie mit ihr ja ohnehin fast jede Minute ihres Lebens konfrontiert sind.

Trotzdem ist dieser erste Schritt unerlässlich. Beispielsweise wachsen einige Menschen in Familien auf, denen es ihnen nicht erlaubt ist, ein schlechtes Gefühl bezüglich des Verhältnisses zu den Eltern zu haben. Immerhin sind sie ihre Eltern und sie haben kein Recht darauf, mit ihnen uneins oder über ihr Verhalten verärgert zu sein. Oft löst schon der Gedanke an die Probleme mit den Eltern, dem Partner oder auch der Arbeit große

Schuldgefühle aus. Und möglicherweise fühlen Sie sich nicht berechtigt, bezüglich dieser Verantwortungen in Familie oder Beruf negative Gefühle zuzulassen.

Das Fazit ist jedoch, dass Sie Ihre Probleme nicht angehen. Sie machen keinen Plan, wie Sie richtig mit ihnen umgehen, wenn Sie sich selbst nicht erlauben, diese beim Namen zu nennen.

Beschreiben Sie das „Warum“

Wenn Sie über die Stress auslösenden Probleme und Situationen nachdenken wollen, müssen Sie sich Gedanken darüber machen, warum diese Stress bedeuten.

> Hier ein Beispiel: Lassen Sie uns annehmen, dass Sie einer sehr anstrengenden Arbeit nachgehen. Sie fühlen sich bereits beim Losfahren von zu Hause, spätestens jedoch beim Einparken vor dem Bürogebäude stark angespannt. Während Sie hineingehen, breitet sich Unbehagen in Ihnen aus.
>
> Aber was genau ist bzgl. Ihrer Arbeit nervenaufreibend? Tragen Sie für zu viele Dinge die Verantwortung und haben das Gefühl, die Ansprüche Ihres Vorgesetzten nicht erfüllen zu können? Lastet ein großer Leistungsdruck auf Ihnen, weil Sie Verträge abschließen müssen und dies durch die wirtschaftliche Lage der Firma fast unmöglich scheint?
>
> Vielleicht stellen auch Ihre Mitarbeiter ein Problem dar, vielleicht sind sie unkooperativ oder bringen ihre privaten Gefühle mit ins Büro, so dass Sie selbst nach Konflikten alles wieder ins Lot bringen müssen.

Für viele Menschen liegt der Grund ihrer Frustration auch in ihrer Berufswahl. Sie entsteht also nicht durch bestimmte Situationen am Arbeitsplatz, sondern durch den Beruf selbst. Vielleicht sind Sie ein sehr kreativer Mensch, der aber aus irgendeinem Grund in der Buchhaltung arbeitet. Sie sind kein Mensch, der gerne Smalltalk hält und von Menschen umgeben ist, arbeiten jedoch im Vertrieb? Sie sind ein geborener Anführer, arbeiten jedoch als Sekretär? Aus welchem Grund auch immer Sie diesen Beruf gewählt haben, er passt nicht zu Ihnen. Deshalb fühlen Sie sich gestresst.

Hier ist ein weiteres Beispiel, um zu verstehen, wieso etwas stressig ist. Stellen Sie sich vor, dass Sie und ihr Lebenspartner über ein Thema streiten, das immer und immer wieder ohne Ergebnis endet. Vielleicht fühlen Sie sich auch bezüglich Ihrer Ehe im Stress. In diesen Fällen sollten Sie darüber nachdenken, warum genau ein Streitthema permanent auftaucht oder welche Themen genau es in Ihrer Ehe gibt, die so problematisch sind, dass die Situation zu eskalieren droht. Versuchen Sie, ihre Uneinigkeit zu interpretieren: Denken Sie, dass Ihr Partner keinen Respekt vor Ihnen hat oder Ihre Standpunkte nicht für wichtig erachtet? Nehmen Sie an, dass er regelmäßig mit Freunden ausgeht, einer ehemaligen Flamme E-Mails schreibt, eventuell auch untreu wird oder sich sogar in jemanden verliebt? Wenn Sie keine detaillierten Überlegungen anstellen, werden Sie möglicherweise nicht herausfinden, warum Ihre Streitigkeiten Stressreaktionen bei Ihnen auslösen.

Dabei gilt es zu beachten, dass diese Selbstreflexion nicht leicht ist, da man selbst natürlich Teil des Systems ist, welches man betrachtet und es daher keine objektive Wirklichkeit gibt. Das ist jedoch kein Problem: es geht nicht darum zu beschreiben, wie etwas *in Wirklichkeit* ist. Es geht um *Ihre* Sichtweise, *Ihr* Erleben und *Ihre* Reaktionen. Sich

werden sich Klarheit darüber verschaffen, dass Sie auf den Reiz X mit der Reaktion Y antworten.

Sich Ihrer Situation zu stellen bedeutet nicht nur, zu erkennen, was Sie belastet, sondern vor allem herauszufinden, weshalb es Sie belastet. Es wird notwendig sein, die Situation sehr genau zu ergründen, mit Mut zu den eigenen Gefühlen. Wir sprechen nicht darüber, wer Recht und wer Unrecht hat oder ob das Gefühl des Stresses bezüglich Ihrer Arbeit oder Ihrer Situation zuhause gerechtfertigt ist.

Übung:

1. Nennen Sie eine belastende, stressige Situation in einem Satz (Beispiel: „Ich fühle mich unwohl, wenn ich zum Chef gerufen werde.“)
2. Wie reagiert Ihr Körper darauf? (Beispiel: „Mein Magen krampft sich zusammen, ich beginne zu schwitzen, mein Herz schlägt schneller.“)
3. Welche Gedanken tauchen auf? (Beispiel: „Was mag er wollen? Hoffentlich kritisiert er mich nicht. Habe ich etwas falsch gemacht?“)
4. Welche Gefühle tauchen auf? (Beispiel: „Angst, Scham, Unsicherheit, Minderwertigkeit“)
5. Wie gehen Sie mit der Situation um? (Beispiel: „Ich reiße mich zusammen und lasse mir nichts anmerken.“)
6. Wie finden Sie es, wie Sie mit der Situation umgehen? Wie bewerten Sie sich selbst? (Beispiel: „Ich ärgere mich darüber, dass ich meine Meinung nicht sage und finde, ich bin schwach.“)

Was statt dessen?

Es genügt nicht, dass ein Phänomen nicht mehr auftritt. Entscheidend ist die Frage nach dem, was die Lücke füllen soll, wenn das Ungewünschte nicht mehr da ist. Diese Frage ermöglicht überhaupt erst, sich zu etwas Erwünschtem hin zu orientieren.

Abgeleitet aus Punkt 6 der obigen Übung: „Ich will mich nicht mehr darüber ärgern, dass ich meine Meinung nicht sage…“ ist kein Ziel. Ich frage: „Was wollen Sie *statt dessen*? Oft kommt in meiner praktischen Arbeit dann die verdutzte Gegenfrage: „Wie - ‚statt dessen‘? Ich will nichts statt dessen. Ich will nur, dass der Ärger weg ist.“ Völlig verständlich, dass an dieser Stelle zunächst Irritation herrscht. Hat doch die Fokussierung auf das Unerwünschte keinen Raum für Erwünschtes gelassen. Erst mit der Frage nach dem „statt dessen“ geht unser Bewusstsein auf einen inneren Suchprozess nach der Zielvorstellung und endet nicht in einem Vakuum.

2.3. Planen Sie Veränderungen

Sehr oft wünschen sich Menschen, dass etwas in ihrem Leben anders wäre. Sie stellen sich vor, einen anderen Job zu haben, gesünder zu leben oder eine tolle Partnerschaft einzugehen und sie möchten dies wirklich unbedingt. Doch genauso oft endet es meist mit dem Gedanken daran: Sie stellen es sich vor, Sie wollen es, aber Sie tun nichts ausreichend, um diese Ziele zu erreichen.

Ähnlich ist es mit Veränderungen in Bezug auf Stress. Sie möchten Veränderungen, Sie stellen sich diese vor, malen sich aus, wie sich alles zum Guten wendet - und weiter kommen Sie nicht. Sie nehmen diese Veränderungen nicht konkret in Angriff.

Einer der Gründe hierfür ist, dass Veränderungen Aufwand und Planung erfordern. Sie können nicht einfach losgehen und Ihren Job kündigen, um anschließend sofort einen neuen in der Firma Ihrer Träume zu bekommen. Vielleicht haben Sie nicht die passende Ausbildung, die entsprechenden Schulungen und Fähigkeiten. Sie können nicht mit den Fingern schnippen und daraufhin eine tolle Beziehung haben, sondern Sie müssen darüber nachdenken, wie und wo Sie überhaupt jemanden kennenlernen könnten, was Sie tun könnten, um von anderen Menschen gemocht zu werden und natürlich müssen Sie hinaus ins Leben, wo Sie mit potentiellen Partnern überhaupt in Kontakt kommen. Wenn Sie sich bereits in einer Beziehung befinden und gemeinsame Probleme haben, so müssen Sie diese diskutieren und funktionierende Kompromisse erarbeiten oder Sie müssen gemeinsam daran arbeiten, Ihre Beziehung frisch, lebendig und interessant zu gestalten und zu erhalten.

Dies ist aufwändig und zusätzlich stellt sich die Frage „Wo fange ich an?“ Viele Menschen sind bestimmt willens, an Veränderungen zu arbeiten, haben jedoch keine Vorstellung davon, wie sie aussehen könnte.

Hier kommt die Planung ins Spiel. Wenn Sie herausgefunden haben, warum und wie etwas bei Ihnen Stress auslöst, benötigen Sie als nächstes das Ziel. Dann planen Sie, wie Sie vorgehen. Vom IST zum SOLL.

Erlauben Sie sich, Träume und Visionen zu haben! Auch ein möglicherweise nicht erreichbares Ziel ist ein wichtiger Leuchtturm für Ihr Leben, der die Richtung weist. Ohne ein solches Ziel ist keine Navigation möglich.

Beispiel: Nehmen wir an, Ihr Job führt bei Ihnen zu Stress, weil Sie mit Ihrer Branche oder Ihrem Arbeitsbereich nicht mehr zufrieden sind. Sie sind vielleicht ein kreativer und künstlerisch veranlagter Mensch, der gern alleine arbeitet. Aktuell arbeiten Sie im Verkaufsbereich der Automobilindustrie und verbringen die meiste Zeit des Tages mit Gesprächen über Maschinenteile und Zahlen mit Menschen, die Ihnen unsympathisch sind. Dabei spielt es keine Rolle, mit wem sie zusammenarbeiten oder für welche Firma Sie tätig sind: es ist nicht die Arbeit selbst, sondern Ihre Beziehung zur Arbeit, die Stress auslöst.

Wie können Sie dies nun ändern? Ihr erster Schritt könnte darin bestehen, über ein Berufsbild nachzudenken, das für Sie erfüllender wäre. Wenn Sie ein kreativer Mensch sind, der gern alleine arbeitet, kommt für Sie vielleicht der Kunst- oder Designbereich in Frage. An diesem Punkt ist es ebenfalls wichtig herauszufinden, was Sie brauchen, um dieses Ziel zu erreichen. Es könnte bedeuten, noch einmal zur Schule gehen zu müssen, was wiederum einen höheren Zeitaufwand für Sie bedeutet. Zudem sollten Sie den Arbeitsmarkt im Hinblick auf Ihren neuen Berufswunsch prüfen und bereit sein, Ihr Ziel dementsprechend anzupassen.

Wenn Sie beispielsweise Film und Fernsehen lieben, sollte Ihnen natürlich bewusst sein, dass es schwer sein wird, ein gefragter Hollywood-Regisseur zu werden. Stattdessen könnten Sie jedoch versuchen, bei einer lokalen Firma einzusteigen, die Werbefilme produziert oder Ihr Glück bei einer Nachrichtensendung versuchen. Statt Regie zu führen,

könnten Sie sich vielleicht auch für die Filmbearbeitung begeistern, da in diesem Berufsfeld eher Mitarbeiter gesucht werden und es realistischer ist, dort einen Job zu finden. Das Erkunden des Stellenmarktes kann Ihnen helfen, realistische Vorstellungen und Ideen zu entwickeln, die auch von den Anforderungen an Ihre Ausbildung her für Sie umsetzbar sind.

Genau dieselbe Art der Planung sollten Sie auf jeden Faktor anwenden, der Sie unter Stress setzt. Angenommen, es geht um Ihre Partnerschaft. Sie streiten und haben aufgrund ihrer vielen Verpflichtungen kaum Zeit füreinander. Sie benötigen einen Plan, wie Sie mit diesen Situationen umgehen und diese zum Guten wenden können. Das kann bedeuten, dass Sie offen und ehrlich darüber sprechen, was diese Konflikte in ihnen auslösen und in ruhiger Atmosphäre gemeinsam Vorschläge für die Problemlösung sammeln. Es kann auch bedeuten, einen Termin mit einem Ehe- oder Familienberater oder Beziehungscoach zu vereinbaren, wenn nötig, zunächst alleine. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie und ihr Partner sich auseinanderleben, müssen die jeweiligen Planungen so angepasst werden, dass Sie regelmäßig Zeit miteinander verbringen können. Gemeinsam sollten Sie dann überlegen, was man in der neu gewonnenen Zeit unternehmen könnte.

Effectuation – oder: polynesisches Segeln

Bei aller Planung: in unsicheren Zeiten und in einem unsicheren Kontext wird auf Ihrem Weg mit Sicherheit Unvorhergesehenes eintreten. Was bedeutet das für Ihren Plan? „Kein Plan überlebt die erste Feindberührung.“ soll Helmuth (Karl Bernhard) von Moltke (1800-1891) gesagt haben. Es bedeutet: Sie sollten Ihren Plan und vor allem Ihr Ziel immer wieder überprüfen und anpassen.

Was ist „Polynesisches Segeln“? Es bezeichnet eine Art und Weise, ein Ziel zu erreichen. Wenn Sie ein Ziel definieren, können Sie dies nur aus den Ihnen gegenwärtig zugänglichen Erfahrungen heraus, also aus der Vergangenheit, und den Rückschlüssen, die Sie in der Gegenwart ziehen. Sie haben eine Karte und Hilfsmittel, mit denen Sie sich auf den Weg machen. Sobald Sie unterwegs sind, verändern sich ständig Wind und Wellen, das Wetter und Ihre Erfahrungen. Somit sind Ihr Ziel bzw. Ihre Karte und die geplanten Schritte nicht mehr aktuell. Durch stetige kleine Korrekturen finden Sie auch Ihr Ziel in jedem Moment neu. Sie planen Ihre Reise in jedem Moment neu. Das bedeutet auch: Sie passen sich immer wieder an und so kann es sein, dass ein Ziel an ursprünglicher Bedeutung verliert. Sie sollten sich daher auch einen Strategiewechsel erlauben oder sogar eine Aufgabe des Ziels. Dieses Vorgehen bedeutet jedoch auch, dass Sie am Anfang des Weges nie wissen, können, wie und wo genau Sie am Ende ankommen. Schließlich ist Ihr Leben nicht mit dem Navigationsgerät eines Autos vergleichbar, welches Sie minuten- und metergenau navigiert. Dafür gibt es zu viele Unwägbarkeiten im Leben. Als Konsequenz ist es nicht hilfreich, sich und seine Pläne im Nachhinein abzuwerten, wenn sich Gewünschtes nicht genau so einstellt, wie Sie sich das vorgestellt haben. Sie entscheiden sich also in jedem Moment Ihres Lebens „nach bestem Wissen und Gewissen“ und sollten scheinbare Niederlagen als Erkenntnis, als Erfahrung schätzen lernen. Somit befinden Sie sich in einem Fließgleichgewicht mit stetigen Anpassungen. Übrigens macht es Ihr Körper genauso: Er tauscht in Ihrem Leben unmerklich und kontinuierlich mehrmals alle Zellen des Organismus aus.

> *Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen.*
> *Aristoteles*

Effectuation ist eine in der Geschäftswelt angewandte Haltung, sich zu entwickeln. Statt der traditionellen Logik: „Ziel setzen – planen - umsetzen“ wird kein konkretes Ziel definiert, sondern unter Nutzung der vorhandenen Ressourcen ein Brainstorming betrieben, wie man sich entwickeln könnte und probiert aus. Es werden Zufälle genutzt und gerade passende Allianzen gebildet. Sollte sich ein Weg als nicht förderlich erweisen, wird er einfach abgebrochen und ein neuer ausprobiert. So kann man sich ohne große finanzielle, strukturelle und personelle Risiken langsam und kontinuierlich entwickeln, bleibt stets am Puls der Zeit und schafft mit kleinen Veränderungen eine langfristige Anpassung. Unternehmen sind mit dieser Strategie in unsicheren Zeiten und in schwierigen Entscheidungsprozessen deutlich erfolgreicher als solche mit klassischem Management.

Erinnern Sie sich erneut an alle notwendigen Schritte

Damit Ihr Plan funktioniert, arbeiten Sie die Schritte detailliert heraus. Um beispielsweise eine neue Karriere zu starten, ist es nicht ausreichend zu sagen: “Gehen Sie noch einmal zur Schule”. Sie benötigen die Details: was für eine Art Schule oder Fortbildung und welche Fächer sind für Sie von Bedeutung? Sie müssen planen, wie Ihre Zeiteinteilung aussehen wird, damit Sie Unterricht und familiäre Pflichten unter einen Hut bekommen. Zudem müssen Sie wissen, welches Budget Sie benötigen, um die Ausbildung zu bezahlen.

Oder nehmen wir an, dass der Stressfaktor bei Ihnen Übergewicht darstellt. Sie haben einige Diäten ausprobiert, hatten jedoch bislang keinen Erfolg, weil Sie keinen wirklichen Plan für gesunde Ernährung und sportliche Aktivitäten erstellt haben. Arbeiten Sie heraus, was zu tun ist. Machen Sie einen Ernährungsplan, räumen Sie Ihre Küche auf, lernen Sie, gesündere Mahlzeiten zuzubereiten, kaufen Sie gute Schuhe, um wandern zu gehen. Eventuell können Sie ja auch mit Ihrem Partner oder einem Freund vereinbaren, gemeinsam Sport zu treiben.

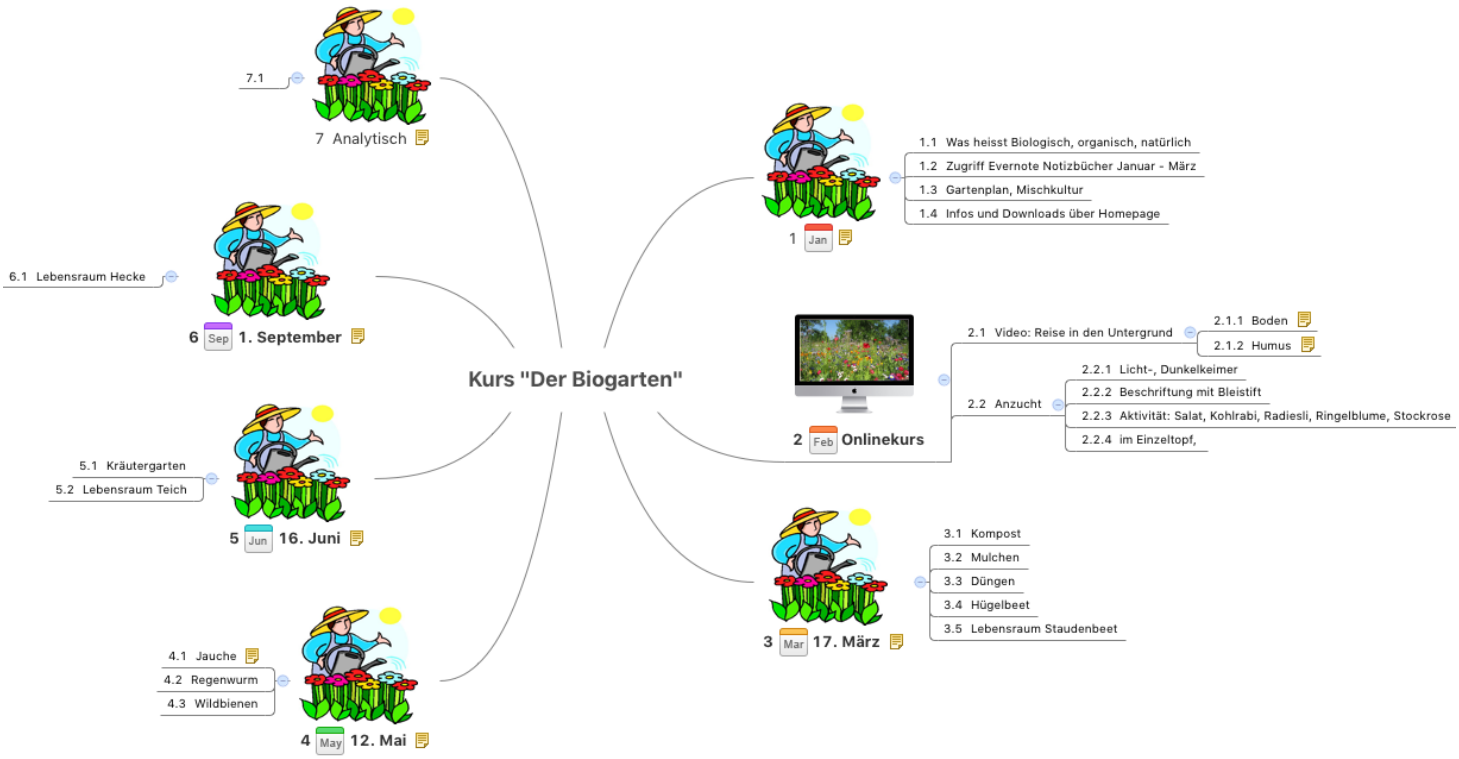
Wenn Sie die Details herausarbeiten, die zur Planung ihres Erfolges beitragen, werden Sie eine bessere Vorstellung davon bekommen, wie diese in machbare Schritte einzuteilen sind und es wird somit wahrscheinlicher, diese zu bewältigen.

Die besten Pläne für Veränderungen fallen oft unter den Tisch, sobald sich der anfängliche Enthusiasmus gelegt hat und Sie mit der Zeit zum Opfer Ihres engen Zeitplanes und Ihrer Müdigkeit werden.

Um dem vorzubeugen, kann es hilfreich sein, Ihre geplanten Veränderungen pro Tag, Woche, Monat oder Jahr festzulegen. Mit anderen Worten: Welche dieser Veränderungen möchten Sie heute erreichen? Was werden Sie in dieser Woche erreichen? Was werden Sie am Ende des Monats und was in einem Jahr geschafft haben?

Dinge auf diese Weise zu zerlegen kann Sie davor schützen, von Veränderungen überwältigt zu werden. Wenn Sie sich vornehmen, bis zum Monatsende einen Hochschulabschluss zu erwerben, werden Sie höchstwahrscheinlich scheitern. Wenn Sie jedoch stattdessen bis zum Ende der Woche eine Liste möglicher Schulen, deren Angebote sowie der damit verbundenen Kosten durchgegangen sein wollen, dann wissen Sie, dass dies ganz sicher machbar ist. Bis zum Ende des Monats werden Sie dann eine Entscheidung bezüglich der zu belegenden Kurse getroffen und einen Kosten- und Stundenplan erarbeitet haben.

Tipp: Mindmaps sind ein wunderbares Hilfsmittel. Probieren Sie doch einmal die kostenlose Version von XMind aus: http://www.xmind.net/de/
Damit können Sie alle Ideen wie in einem Brainstorming aufzeichnen und anschließend strukturieren. Somit visualisieren Sie grafisch Ihren Plan, können leicht jederzeit Anpassungen vornehmen und haben so stets den Überblick.
Beispiel, Quelle: www.xmind.net



Gedankenspiel:
Sie haben ein Ziel und gehen darauf zu.
Welcher aller nötigen Schritte ist der wichtigste?
Immer der unmittelbar nächste!
Dieser muss erfolgreich sein, sonst gelangen Sie nicht zum übernächsten.
Nutzen Sie für den nächsten Schritt das polynesische Segeln unter gleichzeitiger Beachtung des Fernziels.

Sie spüren an dieser Stelle vielleicht die Ambivalenz des Ganzen. Doch genau darum geht es bei der Reduktion der Auswirkungen von Stress. Gelassenheit erlangen Sie nur, wenn Sie diese Ambivalenz akzeptieren. Sie *können* die Anforderungen im Außen (Familie, Beruf, Umwelt) und im Innen (Wünsche, Weltbild, Moral, Ethik) nicht reduzieren. Sie benötigen eine Balance zwischen allen. Diese Balance ist nicht im Sinne eines statischen Gleichgewichtes wie bei einer Waage zu verstehen. Sondern im Sinne eines Surfers zum Beispiel: Um Stabilität und Sicherheit in einem unsicheren Umfeld (Wellen) zu erlangen, muss der Surfer flexibel im gesamten Körper bleiben und sich jeden Moment anpassen. Um an sein Ziel zu kommen, muss er mal im rechten, dann wieder im linken Knie weicher oder eben fester sein. Er nutzt die im Moment auftretenden Bedingungen, also bestimmte, unvorhersagbar auftauchende Wellenformationen aus, hat seinen Blick dabei stets

gleichzeitig auf sein Ziel und die konkreten Bedingungen gerichtet. Sie benötigen einen Plan und gleichzeitig Flexibilität bei der Umsetzung.

Wenn Sie Dinge auf diese Weise angehen, können Sie für sich eine Balance schaffen und werden sich trotz kontinuierlichen Forstschrittes nicht überfordert fühlen. Versuchen Sie, alles gleichzeitig anzugehen, werden Sie über kurz oder lang frustriert aufgeben. Wenn Sie sich jedoch keine Fristen setzen oder Zwischenschritte beschreiben, werden Sie Ihr Ziel bald aus den Augen verlieren und ebenfalls aufgeben.

Ein Teilbereich des zeitlichen Planens der Veränderungen wird darin bestehen, Ihren eigenen Fortschritt zu überprüfen um zu sehen, wie weit Sie gekommen und ob Sie noch auf dem geplanten Weg sind. Wenn Sie bemerken, dass Sie im Hinblick auf Ihre Ziele nicht wie gewünscht vorwärts kommen, können Sie diese Gelegenheit nutzen, um wieder den richtigen Weg einzuschlagen. Haben Sie sich selbst erlaubt, es lockerer zu sehen? Haben Ihre Ziele Sie überwältigt? Sind Sie mit Hindernissen konfrontiert, die Sie nicht vorausgesehen haben? Das wird auftreten und ist in Ordnung, ist aber kein Grund, nicht wieder zum ursprünglichen Vorgehen zurückzukehren. Erinnern Sie sich noch einmal an das WOFÜR und Ihr Ziel.

Wenn Sie wieder auf dem richtigen Weg sind, belohnen Sie sich für Ihre bisherigen Bemühungen: Gehen Sie essen oder lassen Sie sich massieren. Kaufen Sie sich etwas Besonderes. Laden Sie Freunde zu sich ein und planen Sie einen besonderen Abend. Wenn Sie Meilensteine auf Ihrem Weg bewusst, vielleicht sogar mit einem kleinen Ritual feiern, werden Sie mit größerer Wahrscheinlichkeit auch weitergehen.

Übung:

1. Stellen Sie sich ein klar definiertes Ziel vor und schreiben Sie es auf.
2. Notieren Sie sich Ihre eigene Motivation dahinter: Wofür will ich dieses Ziel erreichen?
3. Erarbeiten Sie einen Handlungsplan mit 3 bis 5 Einzelschritten.
4. Planen sie zu jedem Schritt konkrete Umsetzungsdetails.
5. Überprüfen Sie regelmäßig, z. B. sonntags, Ihr Ziel, Ihre Motivation und die Schritte auf Stimmigkeit und passen Sie gegebenenfalls an.

2.4. Verändern Sie Ihre Stressoren

Etwas an Ihrer Arbeits- oder Wohnsituation zu ändern ist nicht so schwer, wie sich den Stressfaktoren zu stellen, die in Beziehungen zu Menschen liegen, weil man Menschen nicht ändern kann, jedoch auch nicht einfach alles beim Alten belassen möchte.

Um die Stressreaktionen zu verändern, die durch Beziehungen entstehen, gehen Sie die gleichen Schritte, die bei anderen Faktoren notwendig sind. Lassen Sie uns dies im folgenden Abschnitt besprechen.

Es ist schwer, sich den stressauslösenden Situationen im persönlichen Bereich zu stellen. Häufig verleugnen und bestreiten Menschen, dass ihre Beziehung schlechter wird. Aber Verleugnung ist keine Grundlage, um Veränderungen anzugehen. Irgendwann werden Sie dazu gezwungen, sich mit der Thematik auseinanderzusetzen. Doch dann ist es umso

schwerer, weil man selbst schon viel Energie verloren hat. Wenn Sie sich dem Thema stellen, werden Sie in der Lage sein, es zu bearbeiten.

Es hilft, sich eine Auszeit zu nehmen, in der Sie ungestört über die Stressauslöser nachdenken können. Wenn Sie sich bereits bei der Arbeit unter Druck gesetzt fühlen oder einfach nur müde sind, ist dies die falsche Zeit, um über Familienangelegenheiten nachzudenken. Gönnen Sie sich selbst ein wenig Frieden und Stille und beschäftigen Sie sich damit, wenn Sie ungestört die Möglichkeit dazu haben. Unbedingt empfehlenswert ist es, sich professionelle Begleitung zu erlauben: Suchen Sie Beratung bei einem Coach, der sich auf Stress-Bewältigung spezialisiert hat. Er kann Ihnen die unvermeidlich vorhandenen „Balken im eigenen Auge“ deutlich machen und Sie davor bewahren, sich auf die sprichwörtlichen Holzwege zu begeben.

Vergessen Sie Schuldzuweisungen

Es ist sehr verführerisch, in persönlichen Stressphasen ihrem Lebenspartner, ihren Eltern oder jemand anderem die Schuld zu geben: „Wenn X endlich mit Y aufhören würde, würde es mir besser gehen.“ Alternativ: „Wenn X endlich Y tun würde, würde es mir besser gehen.“

Oder Sie machen sich selbst für die momentane Situation verantwortlich und fühlen sich schuldig. Das geht vielen so und eine verständliche Reaktion. Machen Sie sich jedoch bewusst, dass dabei nicht Sie als Gesamtperson agieren, sondern *eine Seite* in Ihnen sich schuldig fühlt, während eine *andere Seite* gleichzeitig darüber schimpft und eine dritte möglicherweise argumentiert, dass Sie ja keine andere Wahl hatten. Sie führen innere Dialoge, sprechen mit und über sich mit mehreren „Seelen ach in meiner Brust“. Das tun wir den ganzen Tag, jeder von uns. Meistens jedoch unbewusst.

> Übung:
>
> Spüren Sie doch einmal, ob es einen Unterschied im Empfinden macht, wenn Sie sagen: „*Ich* fühle mich schuldig.“ oder: „*Ein Teil* von mir fühlt sich schuldig.“ Sprechen Sie die beiden Sätze mehrmals nacheinander laut aus und überprüfen Sie die unterschiedliche Wirkung. Welche Aussage fühlt sich besser an?

Es ist anerkennenswert, die Verantwortung zu übernehmen. Sich selbst abzuwerten oder gar zu bestrafen oder Schuld auf andere zu projizieren, ist in keinem Fall eine Lösung.

Schuldzuweisungen auch deshalb nutzlos, weil Sie andere Menschen nicht verändern. Einfach zu sagen, dass deren Verhalten das Problem sei, wird das Problem nicht lösen. Stattdessen ist es nötig, Kompromisse zu schließen, so dass alle zufrieden sind, eine Win-Win-Situation entstehen kann. Zudem sollten Sie unabhängig vom Verhalten anderer immer im Fokus behalten, was Sie selbst in einer bestimmten Situation tun können.

Streben Sie Kompromisse und Lösungen an

Möglicherweise wollen Sie, dass sich eine Person in Ihrem Umfeld ändert. Ihr Lebenspartner lebt vielleicht „laissez faire“, während Sie ein Ordnungsfanatiker sind, darum lässt sich der Stress aus Ihrer Sicht nur lindern, wenn der Partner sich Ihnen anpassen würde.

Um Stress im persönlichen Bereich zu lindern, sollten Sie nach Kompromissen und Lösungen streben, anstatt jemand anderen dazu bringen zu wollen, sich zu ändern. Denken Sie daran, dass für Kompromisse Veränderungen beiderseits nötig sind. Ihr Stress könnte auch

durch Ihre eigenen Erwartungen und nicht nur durch das Verhalten eines anderen ausgelöst worden sein. Es mag Dinge geben, die Sie unter keinen Umständen tolerieren können, aber wie sieht es mit Kompromissen in anderen Bereichen aus?

Die Suche nach Kompromissen und Lösungen sollte als Teamarbeit aufgefasst werden. Wenn Sie mit dem Menschen sprechen, mit dem Sie eine Beziehung führen und Ihre Kinder mit einbeziehen, sollten Sie sich unbedingt auch ihre Sicht der Dinge und ihre Standpunkte anhören. Sich Ihrer angespannten Situation zu stellen, darf nicht bedeuten, einfach barsche Forderungen in eine bestimmte Richtung zu stellen, die eingeschlagen werden soll, nur weil Sie so gestresst sind.

Ein Kompromiss wird oft weniger wertgeschätzt, als die einseitige Erfüllung der eigenen Forderungen. Deshalb fühlen sich Kompromisse für viele Menschen nicht gut an. Eher wie das „kleinere Übel". Damit tun wir dem Kompromiss Unrecht. Auch hier können wir durch Umformulierungen eine bessere Stimmung in uns erzeugen. Durch die Verhandlungen haben wir eine gemeinsame Schnittmenge feststellen können, während vorher jeder auf seinem Standpunkt verharrte. Dieser Schnittmenge wenden wir unsere Aufmerksamkeit zu.

Veränderungen akzeptieren

Wie bereits gesagt, wird Stress manchmal auch durch „gute" Veränderungen wie eine Heirat, eine neue Arbeitsstelle, ein Baby oder einen Umzug ausgelöst. Häufig ist jede Art von Veränderung mit Stress verbunden, weil wir damit auch neue Rollen zugewiesen bekommen und neue Anforderungen an uns gestellt werden, die uns verunsichern, weil wir noch nicht wissen, wie wir mit ihnen umgehen sollen oder was sie auf lange Sicht für uns bedeuten werden. Wie gehen Sie mit dieser Art von Stressfaktoren um?

Übernehmen Sie Verantwortung

Wenn Sie über Veränderungen nachdenken, denken Sie auch über Ihre neuen Verantwortlichkeiten nach. Beispielsweise tragen sie als frisch Verheiratete nicht nur in materieller Hinsicht eine Verantwortung für Ihren Partner. Er sollte bei anstehenden Entscheidungen hinzugezogen und seine Sichtweisen berücksichtigt werden. Tun Sie dies? Sprechen Sie mit Ihrem Partner, bevor Sie planen! Nicht, um nach dessen Erlaubnis zu fragen, sondern, um sich abzusprechen, um sicherzugehen, dass er einverstanden ist und keine gegensätzlichen Ideen hat. Beziehen Sie ihn ein oder besser: entwickeln Sie den Plan gemeinsam. Vielleicht hat er ja einen noch besseren Vorschlag in Bezug auf Ihre Pläne.

Diese Art der Annäherung kann auf viele Veränderungen angewendet werden: eine neue Arbeit, einen Umzug, sogar eine Scheidung. Denken Sie über Ihre neu gewonnene Verantwortung nach und darüber, wie Sie dieser gerecht werden können und Sie werden kaum Zeit finden, um gestresst zu sein.

2.5. Erlauben Sie sich, das Positive zu genießen

Ja: Erlauben! Stress kann einem Menschen oft die Freude an jedem Ereignis und jeder Veränderung nehmen, sogar an denen, die mit Freude verbunden sein sollten. Machen Sie es sich also zum Prinzip, die positiven Aspekte jeder neuen Situation zu genießen! Arbeiten Sie daran genauso bewusst, wie an allem anderen. Wenn Sie frisch verheiratet sind, lächeln Sie Ihren Partner an, sobald Sie ihn sehen, um Sie beide daran zu erinnern, dass Sie mit

Ihrer neuen Situation glücklich sind. Wenn Sie an einem neuen Arbeitsplatz sind, nehmen Sie sich im Laufe des Tages eine Minute Zeit, um tief durchzuatmen und sich an die positiven Aspekte der beruflichen Veränderung zu erinnern, sei es nun ein höheres Gehalt, die kürzere Strecke zu ihrem Zuhause, mehr Freude an der Arbeit oder einfach die Tatsache, dass Sie Arbeit haben. Sie sollten es sich erlauben, dies auch zu genießen. Das fühlt sich eventuell und gerade anfangs fremd an, als sei es unangemessen, sich auch in belastenden Umständen über etwas freuen zu dürfen. Da ist vielleicht eine innere Stimme, die sagt: „So einfach darfst Du Dir es nicht machen: In dieser Situation sich über irgendetwas freuen – das geht ja wohl gar nicht." Dabei können Schuldgefühle entstehen, die einen daran hindern, etwas Positives zu genießen. In solchen Momenten, in denen Ihnen dieser innere Dialog bewusst wird – und das wird anfangs nicht häufig sein – ist es wichtig, sich ganz explizit *auch* für das Genießen und Freuen zu entscheiden. Finden Sie die Seite in Ihnen, die genießen und sich freuen möchte und lassen Sie diese *neben* der sorgenvollen Seite bestehen.

Wir versäumen es häufig, das Positive zu genießen, weil wir davon ausgehen, dass Freude spontan sein sollte, aber wir sollten uns viel öfter darüber bewusst werden, was für Glück wir erfahren und vielleicht sogar nach ihm suchen. Wenn Sie mit ihren Schwiegereltern oder Ihrem Chef essen gehen und nervös und angespannt sind, weil Sie sie/ihn nicht gut kennen: suchen Sie sich etwas Positives am Restaurant oder am Essen oder sogar an den auszutauschenden Neuigkeiten. Bringen Sie einen lustigen Cartoon oder einen Witz ein, den sie gelesen oder gehört haben. Lachen Sie auch über dumme Pointen, wenn es nötig ist, aber finden Sie etwas, dass Sie an der Situation genießen können. Oder erinnern Sie sich daran, dass Sie nicht zuhause sind und sich Ihr eigenes Essen zubereiten müssen. Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf richten, werden Sie etwas an der neuen Situation finden, das positiv und aufmunternd ist und das Sie versuchen sollten, entsprechend zu würdigen.

2.6. Wofür das alles? Erinnern Sie sich an Ihre Ziele!

Stressfaktoren anzugehen ist nicht leicht. Vor allem dann, wenn Sie sich mit Ihrer Situation abgefunden haben oder mit ähnlichen Situationen bereits zuvor wieder und wieder konfrontiert wurden. Sie könnten außerdem in einer Familie aufgewachsen sein, in der Sie dazu erzogen wurden, Ihr „Schicksal" zu akzeptieren.

Wenn es um Veränderungen geht, um die Auswirkungen von Stress zu mildern, denken Sie immer wieder an Ihr Vorhaben. Sie gehen zur Schule, um einen Abschluss zu machen, damit Sie besser verdienen und mit Ihrer Familie ein angenehmeres Leben führen können. Sie sprechen mit Ihrem Partner offen und ehrlich über Ihre Beziehung, weil diese lange bestehen bleiben und für Sie beide erfüllend sein soll und sie beide aneinander wachsen wollen. Sie konfrontieren Ihren Chef mit Problemen bei der Arbeit, weil Ihnen die Firma und Ihre Arbeit wichtig sind und Sie mitgestalten wollen.

Erinnern Sie sich immer wieder daran, *wofür* Sie diese Veränderungen wollen, wird es Ihnen leichter fallen, Ihre Pläne langfristig weiter zu verfolgen.

Das Geheimnis für Veränderung lautet: Nicht das WARUM ist entscheidend, nicht die Ursachen müssen herausgefunden werden. Es kann im Sinne einer Verständnisbildung wichtig sein, anfangs über die Entwicklung zu reflektieren. Doch es ist Vergangenheit und damit unveränderbar. Wofür sollten Sie daran weiter Energie binden?

Entscheidend ist das WOFÜR: Welche Absichten, Ziele und Sehnsüchte haben Sie?

Warum leitet in die Vergangenheit – Wofür deutet in die Zukunft. *Das* ist ausschlaggebend. Sie können in jedem Moment Ihres Lebens neu entscheiden, wie Sie Ihre Gegenwart gestalten. *Darauf* kommt es an: Die Gestaltung der Gegenwart.
Die Vergangenheit ist vorbei und unveränderlich.
Die Zukunft ist noch nicht da und nicht sicher vorhersagbar.

Die Wirkung der Vergangenheit und *die Wirkung* der Zukunft sind veränderbar: In der Gegenwart, im HIER und JETZT.

3. Akzeptanz

Denken Sie für einen Augenblick darüber nach, in welcher Weise Stress in Ihrem Leben ausgelöst wird und wie diese verändert werden könnte: eine andere Arbeit oder vielleicht einen anderen Chef, eine andere Familie, ein komplett anderes Leben.

Es gibt viele Dinge in Ihrem Leben, die Sie mit Sicherheit ändern können, wenn Sie die dazu notwendigen Schritte unternehmen, so wie wir es schon besprochen haben. Trotzdem gibt es Vieles, das Sie nicht ändern können. Hier hilft Akzeptanz. Das trifft für jeden und überall zu. Sogar Menschen in machtvollen Positionen haben ohne Zweifel Probleme und Herausforderungen, mit denen sie umgehen und die sie akzeptieren müssen. Es gibt keine Menge an Macht, Geld, Berühmtheit oder Glück, die das Leben perfekt machen könnten. Aber Ihre Reaktion auf jene unperfekten Bereiche kann Ihren Stresslevel entweder erhöhen oder senken.

3.1. Realistisch sein

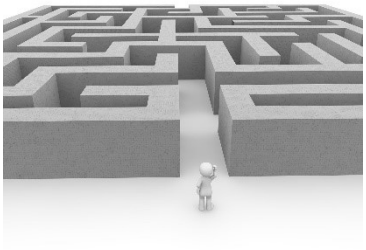
Welche Bereiche Ihres Lebens setzen Sie unter Stress? Wie stellen Sie sich diese anders vor? Haben Sie perfektionistische Träume über ein Leben, in denen Ihr Beruf und Ihre Ehe ideal sind und jeder stets zufrieden ist? Könnte es dieser *Vergleich* mit dem wirklichen Leben sein, der Stress bei Ihnen auslöst, statt des Zustandes an sich? Wenn Sie eine vollkommene Vorstellung in Ihrem Kopf haben, wie Ihre Ehe, Ihre Karriere, Ihr Kontostand und alles andere sein sollten, so ist es nachvollziehbar, dass Ihr wirkliches Leben damit nicht mithalten kann.

Denken Sie an die Menschen, mit denen Sie zu tun haben: Ihre Freunde, Familie und Mitarbeiter und fragen Sie sich, wer von ihnen ein perfektes Leben zu haben scheint. Es mag Menschen in Ihrem Umfeld geben, deren Ehe scheinbar besser läuft oder die einen besseren Beruf als Sie selbst zu haben scheinen. „Vice versa“ - umgekehrt ist es genauso.

Ihr Leben nicht mit dem eines anderen Menschen zu vergleichen ist wichtig, um realistisch zu denken. Sogar wenn Sie jemandem begegnen, der ein scheinbar vorzügliches Leben hat, sollten Sie sich fragen, was das mit Ihnen und Ihrem eigenen Leben zu tun hat. Ob andere Menschen nun ein perfektes Leben haben oder nicht, was ändert das in Ihrem eigenen Leben? Hätten Sie nicht trotzdem Ihre eigenen Sorgen und Probleme?

Realistisch zu sein bedeutet, Ihre Ansprüche an Ihr Leben zu verstehen und zu prüfen, ob diese realistisch und erreichbar sind. Erwarten Sie, eine Arbeit zu haben, die Ihnen ein hohes Gehalteinbringt, gleichzeitig leicht ist und keine Spannungen mit sich bringt? Eine Arbeit, in der Sie immer respektiert werden und jeder mit jedem zurechtkommt? Und erwarten Sie tatsächlich, in dieser Arbeit perfekt zu sein und nie Fehler zu machen oder Konfrontationen zu erleben? Erwarten Sie, immer luxuriös und abenteuerlich zu leben?

3.2. Stress erzeugen durch nicht erreichbare Ziele



Unrealistische Erwartungen erzeugen mehr Stress. Ihre partnerschaftliche oder berufliche Situation ist aus Ihrer Sicht nicht perfekt? Durch unrealistische Erwartungen an Ehe oder Partnerschaft verschärfen sich Konflikte automatisch.

Damit sind nicht die schon erwähnten richtungsweisenden Träume, Ideale und Visionen gemeint, die Sie sich erlauben sollen. Die lassen sich jedoch nicht real erreichen.

Weiter oben hatte ich schon darüber gesprochen: Was bleibt, sind Kompromisse, „zweitbeste Lösungen“, wie Gunther Schmidt sagt, ein deutscher Arzt und Psychotherapeut. Die „ideale Lösung“ ist unerreichbar, eine „Lösung zweiter Wahl“ ist erreichbar. Viele entwerten jedoch ungerechtfertigter Weise diese Lösung. Da die ideale Lösung per Definition ein Ideal, ein Traum oder eine Vision ist, *kann* sie gar nicht erreicht werden. Wenn Sie versuchen, Ihr Leben lang dieses Ideal zu erreichen, werden Sie Ihr Leben lang unglücklich und gestresst sein.

Überprüfen Sie Ihre eigenen Erwartungen an Situationen und Umstände in Ihrem Leben und finden Sie heraus, ob Sie die Stressreaktionen durch unrealistische Erwartungen selbst erzeugen. Ist dies der Fall, üben Sie, realistischer über die Menschen in Ihrem Umfeld zu urteilen und Sie werden merken, wie Ihr Stresslevel sinkt. Eine professionelle Begleitung durch einen Coach ist hilfreich, effektiv zu Erkenntnissen über solche sogenannten Zielkonflikte zu gelangen.

3.3. Menschen akzeptieren

Stress wird nicht durch eine bestimmte Situation, sondern durch die Beziehungen der involvierten Menschen und deren innere Prozesse hervorgerufen. Beispielsweise haben Sie einen sogenannten „unangenehmen“ Chef. Oder: Ihre Ehe läuft gut, aber Ihre Schwiegermutter hat selten etwas Gutes über Sie zu sagen. Oder: Ihr Partner hat eine schlechte Angewohnheit, die Sie stört. Die Eigenarten der anderen färben alles in Ihrer Wahrnehmung, wenn Sie mit ihnen zu tun haben.

Die persönlichen Eigenarten werden für diejenigen, die sich dadurch gestört fühlen, manchmal zu einer Art Besessenheit. Es scheint, als werde ein Mensch blind für alles andere und achtet nur noch auf dieses eine Ärgernis. Ihr 8-Stunden-Tag bei der Arbeit kann durch ein unangenehmes 3-Minuten-Gespräch mit Ihrem Arbeitgeber ruiniert werden. Die Tage und Stunden der Ferienzeit werden durch die drei Stunden verdorben, die Sie im Haus Ihrer Schwiegermutter zum Abendessen verbringen müssen.

Es schadet Ihnen, wenn Sie zulassen, dass die persönlichen Merkmale Anderer Ihr Befinden verfärben. Werden Sie sich darüber bewusst, dass Sie damit die Macht an andere Menschen abgeben. Diese bestimmen dann darüber, wie Sie sich fühlen. Lernen Sie zu akzeptieren, dass Menschen so sind und sich auch nicht plötzlich ändern können.

Es kann helfen, sich zu erinnern, dass sich Menschen nicht dafür rechtfertigen oder erklären müssen, wie sie sind und warum sie so sind. Sie müssen sich auch nicht ändern, damit *Sie* sich besser fühlen. Natürlich wäre es schön, wenn Ihr Chef ein „angenehmerer“ Mensch und wenn Ihre Schwiegermutter etwas freundlicher zu Ihnen wäre, aber beide sind erwachsene Menschen, die das Recht haben, über ihr Verhalten selbst zu bestimmen. Ihr Partner hat ebenso das Recht auf seine Eigenart, wie Sie selbst. Ihr Chef hat keinen perfekten

Angestellten eingestellt, Ihre Schwiegermutter hat keine perfekte Familie, Ihr Partner hat keinen perfekten Partner - weil Sie eben auch nicht perfekt sind. Ebenso viel Stress, wie diese Menschen bei Ihnen auslösen, lösen Sie selbst möglicherweise mit Ihren eigenen Charakterzügen und Eigenarten bei ihnen aus.

Natürlich geht es nicht darum, beleidigendes oder belästigendes Verhalten zu akzeptieren. Es kommt wie immer auf die Umstände, auf den Kontext an. Ein Schwiegervater, der ausfallend wird, sollte nicht vorbehaltlos willkommen geheißen werden und auch Beschimpfungen seitens des Partners sollten nicht ignoriert werden. Man sollte dennoch nicht allzu schnell vermuten, dass irritierendes oder etwas ungewöhnliches Verhalten beleidigend gemeint ist. Sturköpfig auf Ihre eigenen Meinungen und Gewohnheiten zu beharren, kann immerhin auch als eine Beleidigung Ihrerseits ausgelegt werden.

Wert und Bedeutung einer Botschaft bestimmt der Empfänger, nicht der Sender der Botschaft. Es gibt keinen Zwang, dass Sie sich über jemanden oder etwas ärgern müssen.

> Gedankenspiel:
> Verstehen Sie eine stressende Situation doch mal probehalber als Einladung, die Sie annehmen können, oder sich eben entscheiden, sie nicht anzunehmen und sich nicht stressen zu lassen. SIE bestimmen somit über die Wirkung und nicht das Phänomen selbst, das dabei übrigens unverändert bleibt. Denn das ist das Einzige, was Sie realistischerweise überhaupt beeinflussen können: Ihre Reaktion darauf.

Andere Menschen zu akzeptieren ist nicht leicht, aber versuchen Sie sich regelmäßig zu fragen, warum andere Menschen sich nur wegen Ihnen ändern sollten. Es ist möglich, dass Sie ihnen gegenüber Ihr Verhalten nicht einmal begründen, warum also sollten sie sich für Sie ändern?

Das Gute würdigen

Sehr häufig fühlen sich Menschen gestresst, weil sie dem Negativen in ihrem Leben erlaubt haben, das Positive zu ersticken. Erinnern Sie sich daran, dass Niemand ein perfektes Leben hat, was aber auch nicht bedeutet, dass es in seinem Leben nichts Gutes gibt. Es ist wichtig, sich selbst an diese guten Dinge zu erinnern.

Nehmen Sie sich jetzt ein wenig Zeit, um an die positiven Dinge in Ihrem Leben zu denken, so dass Sie sich selbst darauf trainieren können, bei diesen Gedanken zu verweilen, wenn negative Aspekte Ihre Freude auszulöschen drohen oder Sie in Stress versetzen.

Noch einmal: Beziehungen

Ihre engsten Beziehungen sind häufig der Auslöser des größten Stresses. Wenn zwei Menschen miteinander vertraut werden, beginnen sie, sich zu entspannen und kümmern sich nicht mehr so sehr darum, ihr bestes Verhalten zu zeigen. Es passiert auch leicht, dass man die Zuneigung des anderen für selbstverständlich hält und zulässt, dass Arbeit und andere Angelegenheiten die Zeit in Anspruch nehmen, die man eigentlich gemeinsam verbringen wollte, um die Beziehung zu festigen.

Auch die Beziehungen zu Familie und Freunden können in manchen Zeiten angespannt sein. Kinder nehmen Eltern als selbstverständlich hin oder sind scheinbar respektlos, Eltern sind entweder zu beschäftigt mit ihrem eigenen Leben oder verlangen zu viel von ihren Kindern, und sogar Freunde, die sich sehr nahe stehen, können sich gegenseitig manchmal unangemessen behandeln.

Sich auf das Gute an einer Beziehung zu erinnern kann schwierig sein, doch nehmen Sie sich die Zeit, über die positiven Aspekte Ihres Lebensgefährten oder Ehepartners, Ihrer Familie

oder Ihrer Freunde nachzudenken. Was hat Sie an Ihrem Partner am Anfang besonders angezogen? Was trägt er zur Stärkung Ihrer Familie bei? Welche Eigenschaften schätzen Sie an ihm noch heute?

Bei manchen Menschen ist es schwer, positive Eigenschaften zu finden. Wenn Sie darüber nachdenken, werden Ihnen welche einfallen. Und bedenken Sie, dass Ihr eigenes kritisches und forderndes Denken die offensichtlichen guten Qualitäten dieses Menschen überschattet haben könnten. Bleiben Sie daher bei sich und lassen Sie die Kritik beiseite.

3.4. Reflexion über Ihr Leben

Neben den negativen Seiten Ihres Lebens, die Sie täglich in Stress versetzen, gibt es natürlich positive Aspekte.

- Sind Sie in relativ guter gesundheitlicher Verfassung? Können Sie selbständig laufen? Können Sie jeden Tag aufstehen und aktiv sein? Das ist mehr als viele Menschen können, die ans Bett oder an den Rollstuhl gebunden sind. Wenn Sie wegen einer bestimmten Krankheit behandelt werden müssen oder gesundheitliche Probleme haben: Was sind diese im Vergleich mit einer tödlichen Krankheit oder ständigem Schmerz, unter dem ein anderer leidet? Jeden Tag eine Tablette nehmen zu müssen oder sich wegen Rückenschmerzen nicht wohl zu fühlen, ist nichts im Vergleich zu dem, was andere Menschen Tag für Tag durchstehen müssen.

- Ihre finanzielle Situation könnte besser sein? Aber haben Sie nicht ein Dach über dem Kopf und täglich etwas zum Essen? Auch das ist besser als die Situation vieler Menschen in der heutigen Zeit. Vielleicht können Sie sich kein schickeres Auto und einen teureren Urlaub leisten, aber wenn Sie Ihre Rechnungen bezahlen können und in einem Haus, statt auf der Straße leben, geht es Ihnen besser als vielen Millionen auf dieser Welt.

- Möglicherweise fehlt Ihnen eine Beziehung, ein Kind oder noch mehr Kinder? Doch was ist mit den Dingen, die Sie bereits in Ihrem Leben haben? Das können Freunde, starke Familienbande, eine gute Arbeit oder Ihre Gesundheit sein. Damit haben Sie bereits viel mehr als andere Menschen und schätzen es bisher noch nicht. Lernen Sie das zu schätzen, was Sie haben, statt sich auf die zusätzlichen Dinge zu konzentrieren, die Sie haben wollen.

Es mag schwer sein, die guten Seiten in Ihrem Leben zu entdecken, aber wenn Sie das nicht tun, setzen Sie sich selbst unter Stress. Bedenken Sie, was Sie haben, für das Sie dankbar sein können und konzentrieren Sie sich darauf, wenn es Ihnen schlecht geht.

Was halten Sie von sich selbst?

Stress hat viel damit zu tun, wie Sie sich selbst einschätzen. Die vielen Seiten in uns habe ich schon erwähnt. Sie haben negative Gefühle wegen Ihrer Leistung bei der Arbeit, Ihrer Pflichten als Partner oder Elternteil oder einfach bezüglich Ihrer Persönlichkeit? Vielleicht kreisen unangenehme Erfahrungen aus der Vergangenheit wieder und wieder in Ihrem Kopf. Dies kann dazu führen, dass Sie sich selbst sehr negativ sehen und unabhängig von allen anderen Umständen Stress verursachen.

Es ist nicht immer leicht, sich auf die positiven Facetten Ihrer Persönlichkeit zu besinnen. Eventuell wissen Sie Eigenschaften Ihrer Persönlichkeit nicht zu schätzen, wenn Sie denken, dass andere diese nicht zu würdigen wissen. Bedenken Sie Folgendes:

- Haben Sie einen guten Sinn für Humor? Können Sie Menschen zum Lachen bringen?
- Sind Sie gut zu Ihrer Familie? Übernehmen Sie Verantwortung, wenn es darum geht, außer- oder innerhalb des Hauses Arbeit zu verrichten? Sorgen Sie sich aufrichtig um Ihren Partner und Ihre Familie?
- Sind Sie fleißig bei Ihrer Arbeit? Ihr Arbeitgeber mag dies nicht würdigen und Sie haben dadurch vielleicht noch nicht Karriere machen können. Ein fleißiger Mensch zu sein, sollte Sie stolz machen.
- Sind Ihnen die Gefühle anderer wichtig? Sind Sie sensibel dafür, was diese glücklich macht? Sind Sie höflich und aufmerksam?
- Stress tritt häufig auf, weil Sie enttäuscht von sich selbst sind (bzw. eine Seite in Ihnen enttäuscht ist). Sie haben eventuell zu hohe Erwartungen an sich und haben sich vorgestellt, in Ihrem Leben eine andere Position einzunehmen als jene, die Sie jetzt haben. Dafür werten Sie sich vielleicht ab.

Wenn Sie sich Ihre positiven Seiten vor Augen führen, können Sie besser in der Lage sein, sich selbst wertzuschätzen.

Die Perspektive wechseln

Stressauslösende Situationen zu akzeptieren, kann zu einer besseren Sichtweise führen. Gehen Sie jetzt einen Schritt weiter.

Vermutlich arbeiten Sie acht Stunden oder gar mehr am Tag. Wenige Berufe bringen tatsächlich konstanten Stress während der gesamten Zeit mit sich. Vielleicht empfinden Sie Ihre Arbeit als sehr unbefriedigend, aber es gibt sicher auch viele gute Dinge an ihr. Eventuell müssen Sie sich nur ein paar Minuten am Tag mit einem unangenehmen Chef auseinandersetzen oder nur zeitweise langweilige Arbeiten verrichten.

Vielen Menschen lassen zu, dass wenige Minuten den gesamten Arbeitstag beherrschen. Setzen Sie diese paar Minuten oder vielleicht auch Stunden in ein stimmiges Verhältnis: Sie empfinden sofort viel weniger Stress. Zeichnen Sie doch einmal eine Zeitschiene: Wie viele Millimeter Ihres Arbeitstages markieren Sie als stressend und wie viele als neutral, motivierend oder gar inspirierend und freudig?

Das große Ganze zu sehen, heißt: Einen Schritt zurückzutreten, die Situation betrachten und erkennen, dass eine stresserfüllte Situation nur ein Teil der Wirklichkeit ist.

Positive Ereignisse schaffen

Das Bemühen darum, so viele positive Sachverhalte zu entdecken wie möglich, wird Ihnen dabei helfen, auch die negativen Sachverhalte zu akzeptieren. Für viele Menschen ist dies schwierig, da sie annehmen, dass Positives von selbst stattfindet, oder weil sie nicht wissen, wie sie auf kreative Weise positive Ereignisse und Aspekte initiieren können. Zudem werden sie häufig von dem Gedanken überwältigt, dass etwas Positives gleichbedeutend ist mit etwas Exotischem, Teurem oder anderem außerhalb ihrer Reichweite.

Falls Sie sich jedoch in einer extremen Situation sehen, in der Sie keinerlei Gestaltungsmacht haben und sich in einer schicksalhaften Opferrolle wiederfinden, hilft die „Etablierung einer höheren Macht“.

> Viktor Frankl war viele Jahrzehnte ein sehr anerkannter Psychiater und überlebte das Konzentrationslager. Aus dem Vorwort im Buch von Viktor E. Frankl „Trotzdem Ja zum Leben sagen“, von Hans Weigel:
>
> *„Im Konzentrationslager, in extremer trostloser und hoffnungsloser Situation fand Viktor Frankl Trost und Hoffnung im Vorgriff auf die Zukunft. »Da stellte ich mir vor, ich stünde an einem Rednerpult in einem großen, schönen, warmen und hellen Vortragssaal und sei im Begriff, vor einer interessierten Zuhörerschaft einen Vortrag zu halten unter dem Titel Psychotherapeutische Erfahrungen im Konzentrationslager und ich spräche gerade von alledem, was ich – soeben erlebte.«*

Die „höhere Macht“ war in diesem Falle die Vision, das WOFÜR, das ihn durchhalten und die Grausamkeiten überleben ließ.

Können Sie einen Sinn finden, wofür Sie „das alles“ trotzdem durchstehen? Können Sie sich z. B. sagen: „Ich schaffe das für meine Familie.“?

Es gibt keine Antwort auf die Frage: „Was ist der Sinn dafür, dass ich diese Situation durchleben muss?“

Es gibt jedoch die Möglichkeit, einen Sinn *zu stiften,* einen Sinn *zu geben*. An dieser Stelle haben Sie Gestaltungskraft.

Halten Sie es einfach

Es sind die einfachsten Dinge, die Sie tun können, die einen großen Einfluss auf den Stress- und Spannungsabbau haben und die Ihnen helfen, positiver zu denken. Hier sind einige Tipps:

- Reservieren Sie einen Abend in der Woche als Familienabend. Wählen Sie einfache Aktivitäten, an denen alle zusammen sind und ihren Spaß haben.

- Wenn Sie in einer Beziehung leben, die Ihnen zu langweilig geworden ist: versuchen Sie sich einen Abend pro Monat frei zu nehmen, der nur für Sie beide bestimmt ist. Tun Sie etwas gemeinsam, etwas, das beiden Spaß macht. Ein Wechsel der Umgebung ist manchmal alles, was nötig ist, um sich zu entspannen und die Gesellschaft des anderen wieder zu genießen.

- Denken Sie über einfache Angebote nach und lernen Sie, diese zu schätzen. Campen oder wandern Sie zum Beispiel. “Bleiben Sie stehen und riechen Sie den Duft der Rosen.“

- Entdecken Sie Hobbys für sich und Ihre Freunde. Wenn Sie Ihre Hobbys einfach halten, können Sie sich umso mehr darauf konzentrieren, mit Ihren Freunden ein Gemeinschaftsgefühl zu entwickeln.

Denken Sie sich Einfaches aus, das Sie jeden Tag genießen wollen: wunderbarer Sonnenschein, ein Spaziergang im nahe gelegenen Park, eine lustige Fernsehsendung oder Zeit mit Menschen verbringen, die Sie lieben. Es ist sehr wahrscheinlich, dass es bereits

Positives in Ihrem Leben gibt, aber dass Sie diese kleinen und einfachen Dinge nicht genug schätzen.

Tun Sie etwas Uneigennütziges

Positive Ereignisse zu schaffen ist effektiver, wenn Sie etwas Uneigennütziges leisten. Ehrenamtliche Tätigkeiten auszuüben oder Zeit mit der Pflege und Unterstützung eines anderen Menschen zu verbringen trägt dazu bei, eine neue Sicht auf das Leben zu entwickeln, Akzeptanz für Ihre Lebensumstände zu erlangen und vor allem, um Stress abzubauen. Hier sind einige einfache Anregungen:

- Suchen Sie Kontakt zu einer Suppenküche, einer Anlaufstelle für Obdachlose oder ähnlichem. Die Verantwortlichen dieser Einrichtungen sind dankbar für jede Hilfe, die sie bekommen und werden von Ihnen nur das verlangen, womit Sie sich auch wohl fühlen.
- Organisieren Sie eine Spendenaktion. Nehmen Sie sich Zeit, um diese zu planen.
- Sie können freiwillige Arbeit in einem Tierheim leisten.
- Organisieren Sie spontan eine Party für Ihre Kinder mit Übernachtung der Freunde. Kaufen Sie ihnen ein Geschenk, auch wenn gerade nicht Ihr Geburtstag oder ein Feiertag ist.

Ergreifen Sie die Initiative

Schaffen Sie in Ihrem Leben positive Ereignisse und Sie erkennen, dass die negativen Ereignisse Sie nicht überwältigen. Sie erkennen, dass es in Ihrem Leben nicht nur um Ihre Arbeit und Ihre Probleme geht, sondern auch viele andere zu würdigende Facetten.

Positive Ereignisse zu schaffen erfordert Initiative, aber es hilft Ihnen beim Stressabbau und schafft innere Balance. Gehen Sie den ersten Schritt.

4. Werden Sie auch körperlich aktiv

Mentaler und emotionaler Stress fordern ihren Tribut auch am Körper. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, wie Sie bei psychischen Problemen in Stressphasen auch den Körper nutzen können.

4.1. Planen Sie Entspannung

„Zwingen“ Sie sich, zu entspannen. Es mag für Sie wie ein Widerspruch klingen, sich selbst zur Entspannung zu zwingen. Nimmt der Zwang, etwas tun zu müssen, nicht jede Entspannung von Ihnen? Und wie können Sie Entspannung „erzwingen“? Tritt sie nicht spontan und automatisch auf?

Wenn ich schreibe, dass Sie sich zwingen müssen, so meine ich damit, positive Schritte zu unternehmen, die Sie der Entspannung näher bringen, statt nur darauf zu warten, dass sie sich von selbst einstellt. Sie benötigen eine geeignete seelische Verfassung und Einstellung, um sich zu entspannen und Stress zu beseitigen.

Schalten Sie gedanklich um

Wie oft haben Sie aufgrund Ihrer eigenen Gedanken Stress empfunden? Vielleicht denken Sie wieder und wieder an einen alten Streit oder regen sich über bestimmte Dinge unangemessen auf.

> Ein Beispiel dafür hat der österreichische Psychologe Paul Watzlawick in seiner „Anleitung zum Unglücklichsein“ beschrieben:
> *Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Vielleicht hat er die Eile nur vorgeschützt, und er hat was gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts getan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht´s mir wirklich. - Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch bevor er "Guten Tag" sagen kann, schreit ihn unser Mann an: "Behalten Sie Ihren Hammer".*

Es kann schwierig sein, diese Gedanken einfach abzuschütteln. Was Ihnen jedoch dabei helfen kann ist, sich selbst zu sagen: „Es ist Zeit, gedanklich umzuschalten!“. Fragen Sie sich: „Hilft es mir dabei, gelassen und entspannt zu werden?“ Bleiben Sie konsequent und wiederholen Sie es, negative Gedanken oder Bilder in erwünschte fließen zu lassen. Dazu müssen Sie positive Gedanken und Bilder finden, auf die Sie fokussieren können.

Das kann zunächst weniger leicht erscheinen. Diese positiven Bilder und Gedanken können Ihre Beziehungen zu anderen Menschen, Ihren Beruf, Ihr Leben im Allgemeinen beinhalten, Pläne für die Zukunft oder kommende freudige Ereignisse. Wenn Sie gestresst, müde, verärgert, frustriert sind, wirken diese positiven Gedanken vielleicht, als seien sie weit entfernt. Aus diesem Grunde ist es gerade dann wichtig, sich auf sie einzustellen, wenn keine besondere Stress-Situation besteht. Später sind diese Gedanken in Ihnen auch dann leichter verfügbar, wenn Sie Stress empfinden.

Sich selbst vorzunehmen, positiver zu denken, ist machbar und ein wichtiger Schritt zu emotionaler und körperlicher Entspannung. Körper, Geist und Emotionen sind vielfältig miteinander verflochten, so dass die Entspannung des einen Teils auch zur Entspannung des anderen führt.

4.2. Beachten Sie Ihre Umgebung

Haben Sie jemals bemerkt, dass Sie Kopfschmerzen bekommen, wenn Sie lange Zeit in der prallen Sonne sitzen oder dass bestimmte Musik in einer bestimmten Lautstärke zu Beschwerden führt?

Die Umgebung hat großen Einfluss auf unsere mentale und emotionale Verfassung. Ein entspannendes Umfeld kann helfen, Stress abzubauen.

Das liegt darin begründet, wie das Gehirn Sinneswahrnehmungen verarbeitet. Das Gehirn muss alles, was die Sinne aufnehmen, zur Kenntnis nehmen und verarbeiten, ob es sich um optische Eindrücke, Geräusche, Gefühle, Gerüche oder Geschmacksrichtungen handelt. Es ist die Aufgabe des Gehirns, diese Eindrücke auszuwerten und zu selektieren nach wichtig – unwichtig. Aufgrund der stetigen und massiven Informationszufuhr dürfen die meisten Reize nicht zu unserem Bewusstsein durchdringen, es wären einfach zu viele. Darum verarbeitet das Gehirn automatisiert viele Eindrücke an unserem Bewusstsein vorbei.

Hier kommt der Stress ins Spiel. Wenn Sie laute Musik hören oder lauten Hintergrundgeräuschen ausgesetzt sind, muss das Gehirn jeden Ton verarbeiten, um entscheiden zu können, ob er eine relevante Information darstellt oder nicht. Wenn Ihre Umgebung übervoll von visuellen Stimulationen ist, kann das Gehirn überfordert sein, weil es *alles* wahrnimmt. Es befindet sich in einem Zustand dauerhafter paralleler Informationsverarbeitung. Diese Belastung löst Stressreaktionen aus.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um ehrlich über Ihre Umgebung nachzudenken. Haben sich zu Hause sehr viele Dinge angehäuft und ist Ihre Wohnungseinrichtung eventuell unruhig? Haben Sie im Hintergrund immer das Radio oder den Fernseher laufen? Was ist mit den Farben an Ihren Wänden, sind sie grell oder aufdringlich? Essen Sie beim Fernsehen?

Lassen Sie sich vom Smartphone und seiner Dauerberieselung mit XING, LinkedIn, Google+, Facebook, Twitter, WhattsApp, Email und Anrufen immer wieder unterbrechen?

Möglicherweise haben Sie noch nie darüber nachgedacht? Stellen Sie sich vor, wie Ihr Gehirn sich fühlen muss, wenn es ständig den oben genannten Eindrücken ausgesetzt ist. Es kann sich nicht einen Moment lang ausruhen und es ist kein Wunder, wenn Sie Stress empfinden.

4.3. Bewegen Sie sich

Warum hilft Bewegung gegen Stress? Bedeutet Stresslinderung nicht, sich zu entspannen, statt seinen Herzschlag zu erhöhen?

Bewegung stärkt das Herz

Wenn Sie körperlich aktiv werden, wird Ihr Herz gestärkt und ist dadurch eher in der Lage, mit Stress umzugehen. Kommen Sie dann mit dem „Kampf-oder-Flucht"-Prinzip in Berührung, ist Ihr Herz gesund genug, seinen Schlag anzupassen und Sie sind weniger gefährdet, eine Schädigung des Herzens zu erleiden.

Ebenso trifft dies für die Lungen zu. Bewegung kräftigt die Muskeln, der Atem wird kontrollierbar und die Wahrscheinlichkeit sinkt, Panik oder Unruhe und die damit verbundenen Atemprobleme zu erleben.

Körperliche Betätigung bringt den Blutkreislauf in Schwung. Unsere Zellen bekommen ihre Nahrung durch das Blut, der Sauerstoff wird von ihm transportiert. Zusätzlich arbeitet das Blut als eine Art "Reinigungskraft" des Körpers, das tote Zellen und Verunreinigungen beseitigt. Diese können aus dem Körper transportiert oder durch Lunge und Leber gefiltert werden. Je aktiver Sie sind, desto gesünder ist Ihr Körper. Er wird besser in der Lage sein, sich selbst zu heilen.

Bewegung setzt Endorphine frei

Endorphine sind Hormone, die Wohlbefinden, Ruhe und Fröhlichkeit auslösen. Sie werden auch dann freigesetzt, wenn Sie essen oder trinken, so dass Sie sich vorstellen können, wie oft Sie in ungesunde Verhaltensweisen verfallen, obwohl die Gefühle, nach denen Sie sich sehnen, gut durch Aktivität erzielt werden können.

Vielleicht realisieren Sie bisher nicht, in welchem Maße diese Endorphine bei Ihnen ein gutes Gefühl auslösen. Die meisten Menschen, die regelmäßig körperlich aktiv sind, fühlen sich nach und nach energiegeladener.

Bewegung erzeugt Selbstvertrauen

Körperliche Betätigung stärkt auch das Selbstvertrauen, das für die Bewältigung stressiger Situationen, die zu Gefühlen der Hilflosigkeit und Ausweglosigkeit führen, unerlässlich ist. Selbstvertrauen hilft Ihnen, mit Ihren Plänen fortzufahren und schenkt Ihnen mehr Zufriedenheit.

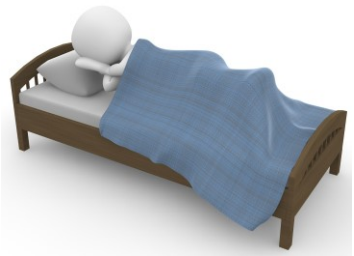
Auch bei der Gewichtskontrolle hilft Ihnen körperliche Aktivität. Wenn Sie Ihr Gewicht unter Kontrolle halten, haben Sie einen Stressauslöser weniger.

Bewegung hilft gegen Schlaflosigkeit

Wenn Sie den ganzen Tag über inaktiv sind, ist es sehr schwer, abends einzuschlafen. Sie sind einfach nicht müde genug.

Wenn Sie nicht ausgeschlafen sind, können stressige Situationen schlimmer werden. Schlafmangel beeinträchtigt Ihre Gesundheit und es fällt Ihnen schwerer, mit Situationen angemessen umzugehen.

Schlafmangel kann Folgendes auslösen:



- Im Schlaf arbeitet der Körper daran, sich selbst zu reparieren. Deshalb bedeutet Schlaflosigkeit, dass der Körper weniger imstande ist, Muskeln und Sehnen zu heilen und zu stärken und Körperzellen zu erneuern.
- Muskeln, die während des Tages beansprucht werden, brauchen die Zeit während des Schlafes, um sich zu regenerieren. Wenn Sie nicht regelmäßig schlafen, kann dies zu Langzeitschäden an den Muskeln führen.
- Schlafmangel wird außerdem mit zahlreichen anderen Erkrankungen in Verbindung gebracht.

Bewegung schafft Zeit

Ein großer Teil Ihres Stresses wird durch Menschen ausgelöst, die ständig Ihre Aufmerksamkeit und Energie verlangen. Der Umgang mit Ihrem Chef, den Mitarbeitern, Ihrem Partner, Ihren Kindern, Ihren Eltern und anderen Menschen, mit denen Sie umgehen müssen, erzeugen automatisch Stress. Körperliche Betätigung verschafft Ihnen Zeit, sich um sich selbst zu kümmern und äußere Einflüsse auszublenden. Investieren Sie in einen MP3-Player, um Musik zu hören. Die meisten Mobiltelefone können das heutzutage auch. Denken Sie an Positives, wenn Sie aktiv sind.

Körperliche Aktivität entspannt Körper und Geist zur selben Zeit. Sie können die Sorgen des Tages vergessen und die Stimmen und Geräusche, die Ihnen Ihre Zeit stehlen, einfach ausschalten, um ein paar Minuten nur für sich zu haben.

4.4. Entspannen Sie den Körper

Wenn Muskeln sich anspannen, kann das Blut dort nicht frei zirkulieren. Muskeln sind nicht dazu gemacht, ständig angespannt zu sein. Denken Sie daran, was passiert, wenn Sie sich mit Ihren Fingern mit aller Kraft irgendwo festklammern. Schon nach kurzer Zeit beginnen Ihre Knöchel und Handflächen zu schmerzen. Die gleiche Situation erleben Sie, wenn Ihr Kiefer verspannt, Rücken und Nacken angespannt und Ihre Schultern hochgezogen sind. Die Muskeln erhalten dann nicht genug Blut und Sauerstoff, um gesund und entspannt zu sein. Deshalb empfinden Sie Schmerzen.

Durch gezielte Maßnahmen können Sie Ihren Körper dazu bringen, sich zu entspannen und schmerzende Muskeln zu lockern.

Lassen Sie sich massieren

Eine professionelle Massage trägt dazu bei, Muskeln zu entspannen und die Blutzirkulation zu verbessern. Ein Masseur hat gelernt, wie man die Muskeln dazu bringt, sich zu lockern und so den Schmerz zu beseitigen.

Wenn Sie sich eine professionelle Massage nicht leisten können, schauen Sie sich in Ihrer Nähe nach einer Massageschule um. Häufig werden dort fortgeschrittenen Studenten Kunden zugeteilt.

Selbstverständlich können Sie und Ihr Partner sich gegenseitig massieren. Solange es sich angenehm anfühlt, können alle Körperregionen einbezogen werden. Das Massieren der Schläfen, des Bereichs direkt neben der Nase und unterm Kinn kann Ihnen dabei helfen, die Nebenhöhlen zu öffnen und das gesamte Gesicht zu entspannen.

Und wenn es keine anderen Möglichkeiten geben, kaufen Sie sich einen Tennis- und einen Basketball und rollen Sie mit Ihrem Rücken darüber. Die Festigkeit der Balls wirkt wie eine Massage.

Nehmen Sie ein Bad oder eine warme Dusche

Wärme auf der Haut bringt das Blut in der jeweiligen Gegend in Bewegung, was wiederum zur Entspannung der Muskeln führt. Eine warme Dusche oder ein Bad kann auf diese Weise sehr zu Ihrer Entspannung beitragen.

Wenn Sie sich einen Massage-Duschkopf leisten können, sollten Sie diese Investition definitiv in Erwägung ziehen. Ein kräftiger Wasserstrahl, der auf Ihren Rücken und Ihre Schultern trifft, kann wie massierende Hände Verspannungen lösen.

Ein heißes Bad ist auch dann hilfreich, wenn Sie dabei die Lichter dimmen und alle Geräusche ausblenden, so dass Ihre Sinne ein wenig Zeit zum Entspannen haben. Auch leise Musik kann beruhigend wirken.

Yoga, Qigong und Taichi

Viele Menschen sind davon begeistert. Alle lehren langsame und kontrollierte Bewegungen und Atemtechniken. Die Bewegungen und Abläufe helfen, den Körper aufzuwärmen und zu dehnen, ihn gelenkig zu halten und die Muskeln zu kräftigen. Sowohl Yoga als auch Qigong und Taichi sind gelenkschonend.

Sie sollen Geist und Körper beruhigen. Anders als Zumba oder andere Sportkurse, die Sie vielleicht besuchen, wird alles auf eine ruhige und entspannende Art demonstriert, so dass sich ihr Geist genau wie Ihr Körper behaglich fühlen kann. Sie werden nicht dazu gedrängt, sich zu verausgaben. Viele Menschen, die sowohl Yoga, Qigong und Taichi ausprobiert haben, berichten davon, sich sowohl mental und emotional entspannt als auch gleichzeitig körperlich energiegeladen zu fühlen.

Die angesprochenen Techniken können nach einführender Anleitung auch zu Hause oder unterwegs an jedem Ort ausgeführt werden.

Meditation

Das Wort Meditation bedeutet im wörtlichen Sinne „anhaltendes oder besinnliches Spüren und Nachdenken nach Innen“. Dabei geht es in erster Linie darum, wahrzunehmen, was ist. Erst in zweiter Linie darum, etwas in eine bestimmte Richtung zu lenken. Meditation ist zunächst erst einmal absichtslos, kann aber für nahezu jeden Zweck angewandt werden. Studenten wird empfohlen, über Studienmaterial zu meditieren, um das zu vertiefen, was sie gelernt haben, und Sie haben wahrscheinlich auch schon über ein Problem oder Reisepläne meditiert, ohne es überhaupt zu realisieren.

Sie können über positive Gedanken meditieren, um sich zu entspannen. Diese positiven Gedanken können Ihnen dabei helfen, Mut zu fassen und können außerdem alle negativen, stresserfüllten Gedanken mit sich nehmen. Statt von den negativen Dingen überwältigt zu werden, können Sie sich bei dieser Gelegenheit auch einmal auf die positiven Aspekte Ihres Lebens konzentrieren.

Sich einfach hinzusetzen und sich Tagträumen hinzugeben, ist nicht dasselbe wie Meditation, allerdings auch ein effektiver Weg, Ihre Seele zu erleichtern. Es gibt einige Dinge, die Sie über Meditation wissen sollten, um sie richtig und effektiv ausführen zu können. Hier sind einige Hinweise, die zu beachten sind.

Meditation wird in einer friedlichen und ruhigen Umgebung ausgeführt. Vorerst. Später kann in jeder Situation meditiert werden.

Überlegen Sie, wie es ist, sich auf etwas zu konzentrieren. Sie können das nicht wirklich tun, wenn Sie Hintergrundgeräusche hören oder oft unterbrochen werden. Schalten Sie den Fernseher und das Radio aus. Ausnahme bildet leise und beruhigende Musik.

Es hilft, wenn Sie sich während dieser Zeit zurückziehen.

Es gibt zahlreiche Meditationslehren und -schulen. Nutzen Sie die Möglichkeit eines Einführungskurses durch einen erfahrenen Meditationslehrer.

Denken Sie an Positives

Meditation wird Ihnen nicht helfen, Stress zu mindern, wenn Sie auf die belastenden Themen lenken. Sie sollten sich auf positive Aspekte einlassen und darauf, was Ihnen helfen kann, sich ermutigt zu fühlen und eine positive Einstellung zu Ihrem Leben zu entwickeln.

Manchmal hilft es, sich diese Gedanken bewusst herbeizurufen, noch bevor man mit der Meditation beginnt. Denken Sie nach, was in Ihrem Leben positiv ist und was sich gut fühlt. Es könnte Ihre Heirat sein, Ihr Zuhause, Ihre Kinder, ein Talent, das Sie haben, eine baldige Reise oder Pensionierung oder etwas Anderes, das Ihnen Freude bereitet. Jedes positive Ereignis ist geeignet. Sie könnten stundenlang über die einzige glückliche Minute Ihrer ansonsten als unglücklich empfundenen Kindheit meditieren. Wenn Ihnen bewusst wird, dass die Gedanken abschweifen, rufen Sie sich diese Minute zurück, und das immer wieder.

Sie können auch visuelle Hilfen verwenden. Wenn Sie sich auf Ihre wundervolle Hochzeit konzentrieren wollen, nehmen Sie ein Bild von sich und Ihrem Partner/ihrer Partnerin zur Hand. Wenn Sie an Ihren baldigen Ruhestand denken wollen, verwenden Sie ein Bild, das Sie an Ihre Pläne erinnert - das Bild einer Hütte, wenn Sie Zeit an einem Fluss verbringen

wollen oder ein Bild von Paris, wenn Sie eine solche Reise planen. Sie wissen doch aus dem vorigen Kapitel: hier geht es um das WOFÜR.

Sie können den Satz “Ich bin entspannt” wiederholt aussprechen oder innerlich ein Mantra wiederholen, wie: „Ich liebe mein Leben“, „Alles ist in Ordnung“, „Meine Familie ist stark“ oder „Friede breitet sich aus“. Diese Sätze sind, als würden Sie mit sich selbst sprechen und glauben Sie es oder nicht: diese Wiederholungen wirken. Genau wie die Stimme Ihres Chefs, der Sie ständig anschreit, Stress und Anspannung bei Ihnen auslöst, kann das ständige Wiederholen eines aufbauenden Satzes Sie dazu bringen, sich zu entspannen und weniger Stress zu empfinden.

Überlegen Sie sich einen kurzen und einfachen Satz, den Sie beim Meditieren verwenden können, etwas, das Sie daran erinnert, was Sie haben und was positiv in Ihrem Leben ist. Berücksichtigen Sie das Konzept eines solchen Satzes und vertrauen Sie darauf, wie effektiv er sein kann. Hier geht es um die sogenannte „Bahnung“ im Gehirn. Die Nervenzellen bilden neue Netzwerke, und zwar in diesem Fall erwünschte, positive, hilfreiche.

> Ein bekanntes Zitat aus der Hirnforschung, das „Hebb’sche Gesetz“: „What fires together, wires together“ Wenn zwei Zellen miteinander kommunizieren (fire), haben sie die Tendenz, diese Verbindung zu verstärken (wire). Das hat zur Folge, dass es auch umgekehrt funktioniert: Je stärker eine Verbindung ist, desto öfter feuert sie auch. Das ist unser Ziel: das Feuern erwünschter positiver Gedanken und Gefühle.

4.5. REGELMÄßIGKEIT

Meditation wird Sie nicht beim ersten Mal entspannen und Ihren Stress von Ihnen nehmen. Stattdessen ist sie wie ein Training, das effektiv ist, wenn sie regelmäßig üben (Hebb’sches Gesetz).

Sie müssen nicht jeden Tag stundenlang meditieren. Schon fünf Minuten am Tag, fünfmal in der Woche können viel bewirken. Reservieren Sie sich fünf Minuten vor dem Zubettgehen oder während Ihrer Mittagspause, in denen Sie zum Beispiel in Ihrem Auto sitzen können und Zeit für sich haben.

Der Schlüssel zum Erfolg ist, regelmäßig zu meditieren.

5. Fügen Sie alles zusammen

Wie sieht es jetzt gerade mit Ihrem Stresslevel aus? Ist der Stress schon gemildert oder schon verschwunden?

Wahrscheinlich nicht. Stress ist ein Teil der Welt, in der wir leben. Niemand ist ohne ihn, egal um wen es geht und was ein Mensch leistet. Natürlich scheinen einige Menschen mehr unter Stress zu leiden als andere. Egal was Sie tun, ob es nun das Übernehmen der Verantwortung für Ihr Leben, Aktivität oder das Ausführen ehrenamtlicher Tätigkeiten ist. Stress wird nicht auf magische und mysteriöse Weise aus Ihrem Leben verschwinden. Sie werden geeignete Wege finden, mit ihm umzugehen.

5.1. Bündeln Sie die Kräfte

Nehmen wir an, Sie nehmen sich Zeit, um sich Wege zu überlegen, wie Sie stressauslösenden Situationen begegnen können. Sie setzen sich hin und planen. Sie erkennen, dass das Übernehmen des Kommandos in einer Situation Sie zu einem gewissen Grad von Frustrationen befreien kann, weil sie die Situation besser unter Kontrolle haben. Selbstverständlich sind Sie noch immer gestresst.

Beziehen Sie alle Möglichkeiten ein. Achten Sie darauf, dass Sie körperlich aktiv bleiben, gesund essen und genug schlafen. Einzelne Bausteine können leicht vergessen werden, während Sie versuchen, neue Verhaltensweisen zu planen.

Stress zu verringern, kann mit dem Verlust von Körpergewicht verglichen werden. Wenn Sie nur eine Änderung in Ihren Essgewohnheiten vornehmen, verlieren Sie vielleicht ein oder zwei Pfund. Erstellen Sie jedoch einen Ernährungsplan und erhöhen auch die Zeiten körperlicher Aktivität, werden Sie erfolgreicher sein.

Genauso ist es mit Stress: setzen Sie sich nicht nur auf eine einzelne Veränderung, sondern kombinieren Sie stattdessen mehrere passende.

5.2. Sorgen Sie für Ihr Umfeld und bleiben Sie entschlossen

Wenn Sie etwas ausprobieren, um Ihren Stress zu mildern, treten mit Sicherheit Widerstände auf.

Sie könnten denken, dass die Entschlossenheit, den Stress zu lindern, noch mehr Stress auslösen wird, doch Entschlossenheit ist notwendig, um Ihre Pläne zu verfolgen. Wenn Sie planen, ein- oder zweimal in der Woche einen Familienabend zu veranstalten, können Sie von Ihrer Familie Widerstand erwarten oder merken, dass Sie selbst müde sind und gerne nachgeben würden. Sind Sie entschlossen, die Familie zusammenzubringen, wird es nach einiger Zeit leichter werden.

Sie werden feststellen, dass schon der Versuch, die Kontrolle über Ihr Leben zu übernehmen, dazu führt, dass Sie sich besser und sicherer fühlen. Schon dies allein fördert Entspannung und Gelassenheit.

Kein Geheimnis: Sie strengen sich FÜR etwas Positives und Erwünschtes an und nicht mehr länger GEGEN etwas Stressendes. Spüren Sie den gewaltigen Unterschied in der Bedeutung! Sie engagieren sich für das WOFÜR und nicht mehr gegen das WARUM.

5.3. Unterstützung durch Freunde

Gefühle der Isolation und der Einsamkeit können Stress verursachen. Der Versuch, alleine mit ihnen fertig zu werden, ist nicht hilfreich.

Eine Unterstützung durch Freunde und Familie ist eine unbezahlbare Hilfe. Dieses Unterstützungs-System ist oft schon vorhanden. Es kann Ihrerseits Anstrengungen erfordern, sie anzunehmen, weil Sie die Initiative ergreifen müssen.

Es ist wichtig, ebenfalls unterstützend zu sein. Gestresste Menschen tendieren häufig dazu, sich nur noch auf die Stress-Situationen zu konzentrieren und dadurch keine positive Grundeinstellung zu haben. Andere beginnen dann, Sie zu meiden. Es mag Aufwand bedeuten, bisherige Verpflichtungen hinten anzustellen. Freunde können Sie daran erinnern, dass es viel mehr im Leben gibt, als Ihre stresserfüllte Lage und können Ihnen positive und aufbauende Momente schenken.

Sind Sie Einzelgänger oder haben momentan nicht viele Freunde und nicht sicher sind, wo Sie welche kennen lernen. Hier sind hier einige Empfehlungen:

- nehmen Sie Unterricht
- finden Sie eine ehrenamtliche Tätigkeit
- treten Sie einem Sportverein bei
- suchen Sie entsprechend Ihrer Weltanschauung Gleichgesinnte
- nehmen Sie an Veranstaltungen in der Nachbarschaft teil
- beteiligen Sie sich am schulischen Leben Ihres Kindes

Es ist wichtig, die Initiative zu ergreifen, mit Menschen zu sprechen und sich sozial zu verhalten. Fragen Sie die Menschen nach ihrer Arbeit, ihren Hobbys oder ihrer Familie, um den Anfang eines Gesprächs zu erleichtern und Sie werden ohne Zweifel bald einige Telefonnummern und E-Mail-Adressen haben, um in Kontakt zu bleiben.

5.4. Schlafen und essen Sie gesund

Um mit dem täglichen Stress zurechtzukommen, dem wir alle ausgesetzt sind, müssen Körper und Geist ausgeruht und gesund sein. Wenn Körper und Geist ausgeruht und gesund sind, werden Sie stark genug sein, mit kleinen Ärgernissen umzugehen und sich nicht vom Weg abbringen zu lassen.

Sind Sie müde und hungrig oder aus irgendeinem anderen Grund körperlich beeinträchtigt, ist Ihre Belastbarkeit stark eingeschränkt. Eine geringe Wartezeit fühlt sich dann an wie eine Zumutung, eine kleine Uneinigkeit kann wie ein intensiver Streit erscheinen. Deshalb ist es wichtig, an jedem Tag gut auf sich aufzupassen.

Schlaf

Es ist schwierig, zu schlafen, wenn Sie unter Stress stehen. Hier einige Anregungen:

- **Gestalten Sie Ihre Umgebung.** Ein Schlafzimmer sollte entsprechend Ihrer Bedürfnisse temperiert und beleuchtet sein und sparsam eingerichtet: Kein Fernseher, keine unruhigen Gestaltungselemente, kein Telefon. Das Schlafzimmer sollte ein Rückzugsort sein, in welchem Sie ohne Ihren Schlaf beeinträchtigende Eindrücke regenerieren können.

- **Rituale.** Wenn Sie unter Müdigkeit leiden: Prüfen Sie, ob Sie einen Mittagsschlaf ermöglichen können (Powernapping = 10 bis 20 Minuten). Entwickeln Sie bewusst eine Routine für das Zubettgehen.

- Achten Sie auf Ihr Essen. Essen Sie möglichst vor 18 Uhr leichte Kost. Meiden Sie scharfe, fettige und gehaltvolle Speisen.

Essen Sie gesund

Was und wie Sie essen, hat viel damit zu tun, wie Sie sich fühlen. Zahlreiche Mythen und Empfehlungen wechseln sich in den Medien regelmäßig ab. Auf welche können Sie zurückgreifen, weil sie sich nachvollziehen lassen?

Folgende Nahrungsmittel sollten Sie bevorzugen:

1. pflanzenlastig, „bunt und knackig“, evtl. vegetarisch oder vegan
2. unverarbeitet
3. Bio-Qualität
4. salzarm
5. abwechslungsreich

Es lohnt, sich über eine Ernährungsumstellung eine neue Welt zu erschließen.

5.5 Lachen Sie

Lachen setzt Endorphine im Gehirn frei, die Sie sich gut fühlen lassen und hilft Ihnen dabei, sich zu entspannen. Angenehme Dinge zu finden, über die Sie lachen können, kann Ihnen auch dabei helfen, sich an viele positive Ereignisse in Ihrem Leben zu erinnern.

Einige Menschen lachen wenig, weil sie Spaß oder alberne Dinge als sinnlos oder peinlich ansehen. Vielleicht sind sie auch in einer Familie aufgewachsen, in der alles sehr ernst genommen wurde. Manche scheinen einfach keinen Sinn für

Humor zu haben. Dies heißt, dass Sie Möglichkeiten finden sollten, die Sie zum Lachen bringen oder daran, Freude und Vergnügen in Ihr Leben zu bringen.

Beginnen Sie mit einem Lächeln. Lächeln Sie, auch wenn Sie es anfangs nicht fühlen! Lächeln Sie mechanisch! Denken Sie auch hier an das Hebb'sche Gesetz: Wenn Sie so tun, als wäre Ihnen nach Lächeln und sie lächeln rein mechanisch, helfen Sie ihrem Gehirn dabei, erwünschte Netzwerke mit Wohlfühlcharakter zu bilden. Irgendwann haben Sie ein trainiertes Netzwerk aufgebaut, das schneller und wirksamer „Lächeln" und alle damit verbundenen Netzwerkelemente wie Entspannung, Wohlbefinden, Gelassenheit, Souveränität usw. aktiviert.

5.5. Holen Sie sich Hilfe

In einer stressige Zeit hilft Ihnen ein Coach, Psychologe oder anderer spezialisierter Therapeut. Diese Hilfe von außen ist genau das, was Sie brauchen.

> *„Das Wort, das Dir hilft, kannst Du Dir nicht selber sagen."*

Mit einem Profi zu sprechen wird Ihnen helfen. Er kann Ihnen Hilfe bieten, die Sie im Falle körperlicher Krankheit oder Verletzung von einem Mediziner auch in Anspruch nehmen würden. Dasselbe gilt für Coaches mit der Spezialisierung auf Stressthemen und Psychologen.

Weiterhin gibt es Selbsthilfegruppen für Menschen in Krisensituationen. Die Mitglieder der Gruppe haben vergleichbare Erfahrungen wie Sie und haben andere Arten des Umgangs mit der Situation und dem Stress gefunden als alles, was Sie momentan versuchen. Der Austausch ist in zweierlei Hinsicht äußerst hilfreich: Zum einen erfahren Sie Unterstützung dadurch, dass Sie sich angenommen und nicht allein fühlen. Zum anderen erhalten Sie neue Impulse.

Fragen Sie Ihren Hausarzt nach einem Ansprechpartner oder einer Gruppe. In vielen Städten wird ein zentrales Register über Selbsthilfegruppen gepflegt.

5.6. Üben Sie das Leben

Sie werden auch in der Zukunft stressige Situationen durchleben. Selbst, wenn Ihre Lebensumstände immer wieder perfekt sind, werden Sie sich mit der Zeit verändern. Neue Probleme werden auftauchen.

Diese neuen Stresssituationen bedeuten nicht, dass Sie daran gescheitert sind, die hier vorgestellten Prinzipien anzuwenden. Sie bedeuten nur, dass Sie das Erlernte kontinuierlich anwenden und immer neu interpretieren müssen. Denken Sie daran, wie an jemanden, der Körpergewicht verliert

und nach einer belastenden Erfahrung wieder zunimmt. Wenn das passiert, muss diese Person wieder zu den ursprünglichen Strategien zurückkehren, die zur Gewichtsabnahme geführt haben.

Sein Gewicht dauerhaft zu halten ist eine lebenslange Reise, genauso ist es mit dem Umgang mit Stress. Ist er einmal nicht spürbar, bedeutet das nicht, dass er für immer verschwunden ist. Achten Sie darauf, vorbereitet zu sein, immer wieder mit ihm konfrontiert zu werden.

In diesen Fällen gehen Sie erneut alle Punkte durch und beginnen von neuem: Erstellen Sie einen Plan, um die Situation anzugehen und halten Sie zur selben Zeit Ihre körperlichen Aktivitäten und Ihre gesunde Ernährung aufrecht.

Sie werden bemerken, dass Ihr Leben zwar nicht komplett stressfrei, jedoch gut zu gestalten und auch zu genießen ist.

Sie werden bemerken, dass Sie glücklich und gesund leben werden.

Anhang: 5 einfache Möglichkeiten zur sofortigen Stressbewältigung

Die folgenden Empfehlungen richten sich an Menschen, die schnelle Hilfe in allgemeinen Stress-Situationen suchen.

Sie ersetzen nicht eine gesunde Lebensweise und einen angemessenen, reflektierten Umgang mit den Herausforderungen unserer Zeit. Dafür finden Sie kompetente Begleitung bei entsprechen ausgebildeten Coaches mit der Spezialisierung auf Stressthemen.

Bei deutlichen Zeichen einer psychischen oder körperlichen Überforderung begeben Sie sich bitte unbedingt in eine qualifizierte ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung.

Wenn Sie eine oder mehrere der folgenden Möglichkeiten nutzen, werden Sie unmittelbar bemerken, wie Sie mit einer Situation gelassener umgehen. Idealerweise nehmen Sie sich dafür ein paar Minuten Zeit in einer ruhigen Umgebung.

Nicht jede Möglichkeit ist für jede Situation passend. Sie können diese Tipps aber als eine Art Nothilfe- oder Werkzeugkoffer betrachten, aus dem Sie ein für Sie jeweils passendes Tool wählen.

> Sinn dieser Tools ist es, auf das zu fokussieren, was in Ihrer Macht liegt, was Sie aus eigener Kraft gestalten und was Sie sofort umsetzen können. Damit lösen Sie sich aus einer scheinbar machtlosen Opferrolle und erhalten Wahlmöglichkeiten.

Wenn Sie jetzt auch noch zulassen, selbst kleine Veränderungen und Fortschritte als Erfolge zu betrachten, sind Sie auf dem richtigen Weg hin zu mehr Gelassenheit und Souveränität in Stresssituationen.

> Unternehmen Sie eine Bergwanderung, ist jeder einzelne Schritt auf dem Weg zum Gipfel wertvoll, wichtig und vor allem: unerlässlich. Lassen Sie auch nur einen Schritt aus, kommen Sie nicht an Ihr Ziel. Daher ist ein wertschätzender Umgang mit Teilerfolgen und Etappenzielen sehr wichtig, und seien sie noch so klein.
>
> Vielleicht hilft Ihnen diese Metapher auf dem Weg in eine größere Zufriedenheit in ihrem Leben.

Wenn Sie tiefgreifende und langfristig tragbare Konzepte entwickeln wollen, unterstütze ich Sie dabei gern mit meinen Dienstleistungen. Ausführliche Informationen finden Sie hier: www.MichaelBaar.de oder www.machBaar.de.

1. Ist-/Soll-Zustand vergleichen

Möglichkeit 1:

Schreiben Sie Stichpunkte zu folgenden Themen auf. Bleiben Sie dabei gleichzeitig so präzise und so knapp wie möglich.

1. Benennen Sie, *was* Sie jetzt gerade stresst.

2. Beschreiben Sie, *was genau* daran stressig ist.

3. Skizzieren Sie die *bisherigen Auswirkungen* auf Ihre Gedanken, Ihre Gefühle sowie Ihr Verhalten (auch: wie reagiert Ihr Körper?).

4. Welche Wirkung *hätten Sie gern stattdessen* auf Ihre Gedanken, Gefühle und Ihr Verhalten?

5. Auswirkung: Vergleichen Sie ab jetzt IST und SOLL und wählen Sie die gewünschte Reaktion. Aus einem Automatismus wird eine Wahlmöglichkeit: Sie können aktiv entscheiden.

Beispiel:

Was stresst?	Was genau?	Auswirkung auf meine Gedanken IST -> SOLL	Auswirkung auf meine Gefühle IST -> SOLL	Auswirkung auf mein Verhalten IST -> SOLL
Arbeit	Kollege schmatzt beim Essen.	„Er hatte wohl keine Erziehung.“ -> „Er kann aber schön genießen.“	Abneigung -> neutral	Stirnrunzeln -> Lächeln

Möglichkeit 2:

1. Schätzen Sie Ihre Lebensfreude in diesem Moment ein auf einer Skala von 1-10, wobei 1 so gut wie keine Freude bedeutet und 10 eine nicht mehr steigerbare himmelhochjauchzende. Markieren Sie die entsprechende Zahl:

   1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Fragen Sie sich jetzt: Wie würden unbeteiligte Beobachter Ihre aktuelle Situation beschreiben und bewerten?

3. Wie hoch würden diese Beobachter Ihre Lebensfreude auf der Skala einschätzen? Würden die Beobachter Ihnen die gleiche Zahl zuordnen?

4. Überprüfen Sie Ihre jetzige Empfindung auf die Skala: Hat sich Ihre *eigene Einschätzung* auf der Skala jetzt gegenüber 1. verändert? Jede kleine Veränderung - selbst ein halber Punkt - hin zu erwünschtem Erleben ist ein Erfolg!

Auswirkung: Information entsteht durch Unterschiedsbildung. Durch eine Einschätzung mittels einer Skala werden Veränderungen besonders deutlich sichtbar. Dadurch machen Sie die Erfahrung, dass Ihre Situation *veränderbar* ist.

2. Akzeptieren Sie, was Sie nicht ändern können

Lassen Sie vor Ihrem inneren Auge folgende Vorstellung auftauchen:

1. In einer stressenden Situation drücken Sie innerlich wie bei einem Videofilm die Pause-Taste, treten zurück und somit aus der Situation heraus. Jetzt betrachten Sie sich selbst in Ihrer Rolle und die Situation von allen Seiten. Gehen Sie herum wie in einem Standbild und nehmen Sie einfach nur wahr, was in Ihnen vorgeht: Was denken Sie, was fühlen Sie? Beobachten Sie sich dabei, wie Sie sich beobachten. Vergleichen Sie die unterschiedlichen Gedanken und Gefühle drinnen und draußen.

2. Überlegen Sie sich da draußen, was konkret Sie da drinnen jetzt, in genau dieser Situation, in der Sie sich da drinnen befinden, tun können und vergleichen Sie damit, worüber Sie keine Macht haben.

3. Gehen Sie mit Ihren Erkenntnissen wieder hinein in Ihre Rolle.

4. Mit den draußen gewonnenen Erkenntnissen lassen Sie nun bewusst los von den erwünschten Zielvorstellungen, auf die Sie keinen unmittelbaren Einfluss haben. Lassen Sie diese bewusst hinter sich, auch wenn es sich noch nicht stimmig anfühlt. Vollziehen Sie dafür ein demonstratives Ritual:

5. Schreiben Sie einen für die nicht änderbare Bedingung passenden kurzen Satz auf einen Zettel. Drehen Sie den Zettel um und schreiben Sie darauf: „Vielleicht später…“ oder „Von jemand anderem zu lösen.“. Stecken Sie den Zettel in Ihre Hosentasche (idealerweise hinten) oder Handtasche.

6. Später entsorgen Sie den Zettel ganz.

Auswirkung: Sie wechseln Ihre Rolle vom Beteiligten zum Beobachter. Als Beobachter haben Sie eine ganz andere Perspektive. Die Erkenntnisse nehmen Sie mit in die Rolle als Beteiligter. Somit beraten Sie sich selbst. Sie können elastisch hin- und herwechseln.
Mit dem Ritual Sie transportieren eine Vorstellung, die Sie nicht realisieren können, aus sich heraus auf ein Stück Papier. Das hilft bei der Distanzierung davon, es ist nicht mehr in Ihnen und Sie können es im wahrsten Sinne des Wortes „hinter sich lassen“.

3. Wählen Sie aus, was Sie verändern können

Schreiben Sie auf:

1. IST-/SOLL-Zustand benennen.

2. Was konkret können *Sie* in genau diesem Moment verändern, worauf haben *Sie jetzt* Einflussmöglichkeiten?

3. Welche Schritte müssen für eine Veränderung vollzogen werden?

4. Was benötigen Sie dafür? Welche Ressourcen? Welche Zuarbeit von Kollegen, Unterstellten, Vorgesetzten?

5. Mit welchen Formulierungen wollen Sie Ihre Erkenntnisse kommunizieren?

Dabei empfehle ich: Erlauben Sie sich „zweitbeste Lösungen“:

„Zweitbeste Lösungen“ bieten die Chance auf Erfüllung unter Beibehaltung eines Traumes.

Es wird im einschlägigen Kreisen und vielen Lebenshilfe-Ratgebern immer wieder empfohlen: „Löse Dich von Deinen Erwartungen. Wer keine Erwartungen und Wünsche hat, kann auch nicht enttäuscht werden…“. Die Erwartung, keine Erwartungen mehr zu haben, ist aber nicht hilfreich, sondern führt zu weiterem Stress und zur Selbstabwertung, weil es einfach nicht gelingt. Denn es ist schlicht unrealistisch, keine Erwartungen und Wünsche zu haben, es gehört zum Menschsein und sollte anerkannt werden.

Es geht darum, sich seine Wünsche, seine Erwartungen, seine Sehnsucht nach einem Ideal als *Richtungsweiser* zu bewahren, und dabei das *aus eigener Gestaltungskraft realistisch Machbare* umzusetzen.

Beispiel: „Es wäre so schön, wenn ich endlich Wertschätzung durch meinen Chef erfahren würde. Ich habe jedoch keinen direkten Einfluss darauf, wie mein Chef agiert. Ich habe nur Einfluss auf meine eigenen Beiträge und darauf, wie ich mit meinem Bedürfnis umgehe. Daher belohne und wertschätze *ich mich selbst*. Das ist für meine Sehnsucht etwas weniger Wert. Aber ICH kann es AKTIV tun und ich muss nicht länger warten, dass es „da draußen“ von meinem Chef für mich getan wird.“ Die Sehnsucht darf bleiben! Sie soll wertgeschätzt werden, denn sie ist legitim. Beide stehen ambivalent nebeneinander: Das Sehnsuchtsziel UND das Machbare. Nicht: „Entweder… - oder…“, sondern: „Sowohl… – als auch…“.

Auswirkung: Sie behalten sich wertschätzend Ihre Sehnsuchtsziele. Sie nehmen aktiv Einfluss auf das in Ihrer Gestaltungsmacht Liegende. Sie sind nicht länger in einer passiven Opferrolle. Sie entlasten sich deutlich, indem Sie Ihre Kraft auf realistisch Erreichbares fokussieren.

4. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Positive

Formulieren Sie die Stresssituation um:

1. Wie würde eine Person die Situation beschreiben, für die die Situation gerade genau passend und stimmig ist? Was charakterisiert diese Person?

2. Für wen und unter welchen Bedingungen macht die gegenwärtige Situation Sinn? Selbst wenn es niemanden offensichtlich dafür gibt: wen müsste man dafür erfinden?

3. Stellen Sie sich die Situation als einen bewusst so konstruierten Laborversuch vor, ein wissenschaftliches Experiment. Welche Erkenntnisse können Sie daraus gewinnen?

Finden Sie positive Wortverwandte:

1. Statt: „Ich bin ängstlich." könnten Sie sagen: „Ich bin vorsichtig (abwägend, umsichtig, zurückhaltend)."

2. Statt: „Der Chef ist aggressiv." könnten Sie sagen: „Der Chef ist durchsetzungsfähig (kämpferisch, voller Energie, sagt seine Meinung, wehrt sich, initiativ, kraftvoll).

Auswirkung: Sie brechen aus einem einseitigen Denk- und Erlebensmuster aus, erweitern Ihren Horizont und damit Ihre Wahlmöglichkeiten.

Für welche erwünschte Wirkung soll der unerwünschte Stressor ab sofort nutzbar gemacht werden?

Beispiel: Wenn Sie bisher genervt reagierten, wenn das Telefon klingelt, deklarieren Sie es ab sofort zu einer Erinnerungshilfe dafür, dass Sie lächeln und drei mal tief durchatmen.

Auswirkung: Ein bisher unerwünschter Auslöser für eine unerwünschte Wirkung wird zu einem Erinnerungs-Wecker für eine erwünschte Wirkung. Somit führt der – nicht vermeidbare – Reiz zu einer erwünschten Reaktion, die SIE bestimmen. (Siehe auch 1. IST-/SOLL-Zustand).

Relativieren Sie die Wertigkeit und Bedeutung für Sie.

Vergrößern Sie Ihren Lebenskontext, treten Sie bildlich gesprochen innerlich noch ein Stück weiter zurück und betrachten Sie das große Ganze. Rufen Sie sich alle anderen positiven Umstände Ihres Lebens ins Gedächtnis: Haben Sie eine Wohnung, etwas zu Essen, einen Beruf, einen Partner? Sind Sie weitestgehend gesund, können Sie sich zu Fuß oder mit dem Auto frei bewegen?

Auswirkung: Sie helfen Ihrem Gehirn dabei, auf Erwünschtes und Positives zu fokussieren und erleichtern es sich und ihrem Gehirn, Wahlmöglichkeiten zu entdecken. Dabei werden ganze Netzwerke erwünschter Erlebnisweisen aktiviert.

5. Nutzen Sie Ihren Körper

Lächeln Sie drei Minuten am Stück.

Auch wenn Ihnen nicht danach zumute ist: Machen Sie notfalls eine lächelnde Grimasse. Ersatzweise klemmen Sie sich einen Bleistift zwischen die Zähne.

Körperhaltung und Körperkoordination:

Richten Sie sich im Stuhl auf und heben Sie den Kopf, nehmen Sie eine Haltung ein, als würde es Ihnen so richtig gut gehen. Inklusive Gesichtsausdruck.

Besser: gehen Sie aufrecht im Zimmer herum, blicken Sie öfter aus dem Fenster in die Ferne, setzen Sie dabei ein entspanntes Gesicht mit einem Lächeln auf.

Noch besser: gehen Sie aufrecht, selbstbewusst und lächelnd mindestens 10 Minuten lang spazieren. Gehen Sie, als würde es Ihnen richtig gut gehen. Drehen Sie die Handflächen tendenziell eher nach außen. Schauen Sie öfter nach oben. Atmen Sie bewusst tief durch.

Atmen Sie 10 mal nach der 4-6-8-Methode:

1. Durch die Nase einatmen und bis vier zählen.
2. Luft anhalten und bis sechs zählen.
3. Durch den Mund ausatmen und bis acht zählen.

Ändern Sie den Ort:

Bei einer festgefahrenen Situation: gehen Sie „einen Weg“ („weggehen“), dabei kommt oft etwas „wieder in Gang“.

Auswirkung: Da willkürlich herbeigeführte Veränderungen in der Körperhaltung und in der Koordination einen besonders starken und direkten Einfluss auf das Gehirn und verbundene Erlebnis-Netzwerke haben, können Sie mit diesen besonders einfach und unmittelbar aktiv Einfluss nehmen.

Nachwort:

Sie werden es nicht immer schaffen, alles umzusetzen, was Sie sich vornehmen. Oder Sie erreichen trotz aller Umsetzung nicht das gewünschte Ziel. Daher sollten Sie schon jetzt wissen, wie Sie mit sich umgehen werden, wenn Sie wieder einmal realisieren, dass sich Gewünschtes nicht eingestellt hat. Sie sollten also schon jetzt eine Strategie haben, wie Sie mit sich selbst umgehen werden, wenn von sich enttäuscht sind.

Wir haben hier eine rückbezügliche Schleife: Wenn Sie sich selbst abwerten, weil Sie etwas nicht geschafft haben, stressen Sie sich mit Ihren internen antreibenden Stressoren selbst. Es hilft Ihnen nicht bei der Zielerreichung und es wird auch nicht besser, wenn Sie sich abwerten. Andererseits *werden* Sie sich selbst immer wieder abwerten und nicht mögen. Sie können das nicht vermeiden.

Daher sollten Sie sich schon *jetzt* vornehmen, dass Sie liebevoll mit sich selbst umgehen, selbst dann, wenn Sie mal wieder nicht liebevoll mit sich umgehen…

Leid und Stress gehören zum Leben.

Seien Sie nachsichtig mit sich selbst.

Worauf wollen Sie noch mal fokussieren?

Sie haben es in der Hand!

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und freue mich auf Ihr Feedback.

Michael Baar

IMPRESSUM

Bildnachweis: www.pixapay.com - 3dman_eu: Peggy und Marco Lachmann-Anke

© Copyright 2017 Michael Baar

2. Auflage – April 2017

Michael Baar
Paunsdorfer Straße 31
D-04316 Leipzig
Telefon: +49 341 4930885
www.michaelbaar.de
kontakt@michaelbaar.de

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Michael Baar ist erfahrener Berater, Coach und Therapeut.
Er hat sich auf die Begleitung von Menschen
in Krisensituationen spezialisiert.
Ein besonderes Anliegen ist ihm, seinen Klienten
die Wiederentdeckung der eigenen Ressourcen
und Stärken zu ermöglichen.
So können diese selbstwirksam einen
individuellen Weg aus der Sackgasse
der Hoffnungslosigkeit und Überforderung
finden und mit Gestaltungskraft wieder
Einfluss auf ihr Leben nehmen.
Die Ziele sind immer eine größere Zufriedenheit
und das Bewusstsein über die
eigenen Möglichkeiten.
Mit dem vorliegenden Programm erhält der Leser
eine hilfreiche Essenz aus der jahrelangen Arbeit
mit Stress-Geplagten.