

Michael Baar

5 Wege zu mehr Gelassenheit im Stress

Anleitungen zur
Soforthilfe



5 einfache Möglichkeiten zur sofortigen Stressbewältigung



Aus dem eBook „Gelassenheit im Stress - das Sofortprogramm“

Michael Baar

Dieser Ratgeber richtet sich an Menschen, die schnelle Hilfe in allgemeinen Stress-Situationen suchen.

Er ersetzt 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.



Schlussbemerkung:

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

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.

