

Urheberrechtshinweis

Alle Inhalte dieses Internetangebotes, insbesondere Texte sind urheberrechtlich geschützt (Copyright). Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei J.

Stephan. Bitte fragen Sie MICH info@gutes-buch.eu, falls Sie die Inhalte dieses Buches verwenden möchten.

Inhalte, die unter der Gutes Buch-Lizenz veröffentlicht wurden, dürfen nach den maßgeblichen Lizenzbedingungen der Firma Strato verwendet werden.

Beim Coverbild handelt es sich um ein, für die Allgemeinheit freilizensiertes, Bild. Kein Bildnachweis erforderlich.

Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z.B. die Inhalte unerlaubt auf die eigene Homepage kopiert), macht sich gem. [§ 106 ff Urhebergesetz](#) strafbar. Er wird zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten. Kopien von Inhalten können im Internet ohne großen Aufwand verfolgt werden.

01.06.2016

Impressum

Kein Stress

Lebe den Moment

Autor: J. Stephan

Lektorat: Johann, Anna

Beratung: Andrea, Anna

Copyright: 2016 J. Stephan
published by: epubli GmbH, Berlin
www.epubli.de

Inhaltsverzeichnis

- (1) Vorwort
- (2) Motivation
- (3) Einleitung
- (4) Innere Einstellung
- (5) Motivation / Selbstprogrammierung
- (6) Stressfaktoren
- (7) Atemübung
- (8) Perfektionismus
- (9) Auszeit
- (10) Zusammenfassung Teil 1
- (11) Schicksalsschlag
- (12) Meditation / Yoga
- (13) Zeit / Organisation
- (14) Regeneration
- (15) Lärm / Reizüberflutung
- (16) Beziehungsstress
- (17) Bewegung / Sport
- (18) Isolation / Einsamkeit
- (19) Nahrung
- (20) Geld- / Existenzsorgen
- (21) Positiver / Negativer Stress
- (22) Wohlbefinden
- (23) Die entscheidende Frage
- (24) Stress mit den lieben Kindern
- (25) Schlusswort

Vorwort

Lieber Leser,

es ist an dieser Stelle allgemein üblich, Danke zu sagen. Auch ich möchte mich davor nicht verschließen.

Deshalb ist es mir ein Bedürfnis Ihnen meinen Herzlichen Dank auszudrücken. Nein, nicht für den Kauf dieses Buches. Das haben Sie schließlich selbst entschieden. Vielmehr möchte ich Ihnen danken, dass Sie maßgeblich zum Gelingen des Buches beitragen werden. Wie? Das werden Sie in den nachfolgenden Seiten erfahren.

Weiterhin danke ich Ihnen im Voraus für Ihre Geduld, Ihren Enthusiasmus und Ihre Freude bei der Bearbeitung dieses Buches.

Das Buch ist meiner ungeborenen Tochter gewidmet. In der Hoffnung, dass sie in einem gesunden Körper zurückkehren wird.

Herzlichen Dank

Ihr J. Stephan

Motivation

Ich habe über einen Versuch, ein kleines Experiment so zu sagen, gelesen. Es war, soweit ich mich erinnere, in der Zeitschrift Psychologie heute.

Dort erhielten 3 Gruppen den gleichen, kleineren Geldbetrag.

Die Bedingung für Gruppe 1 lautete, Sie sollten sich dafür etwas kaufen. Also etwas Sächliches, Materielles z. B. einen Gegenstand.

Die 2. Gruppe sollte das Geld in ihr Wohlbefinden investieren. Z. B. indem sie sich ein wenig Wellness, eine Massage oder einen Kinobesuch gönnten.

Gruppe 3 sollte den kleinen Geldbetrag in jemanden investieren, der es nötiger hatte, als sie selbst.

Als die Gruppen im Nachhinein befragt wurden, kam es zu folgendem Ergebnis.

Gruppe 1 war ganz zufrieden, würde sich aber für die nächste Aktion mehr Geld wünschen.

Gruppe 2 hat es sehr genossen etwas in ihr Wohlbefinden und somit ihre Gesundheit zu investieren. Es gab auch keine Forderung nach einer weiteren Aktion. Schon gar nicht nach einem höheren Geldbetrag.

Und Gruppe 3? Ich lade Sie ein, es heraus zu finden.

Vorsorglich habe ich Ihren kleineren Geldbetrag für dieses E-Book im Sinne von Gruppe 3 verwendet.

Das heißt, ich habe in Ihrem Namen ein kleines Geschenk gekauft und dieses einer hiesigen integrativen Kita, als Bote überbracht.

Ich habe kein Foto gemacht, denn ich möchte niemanden vorführen.

Denken Sie einen kleinen Augenblick darüber nach. - - -

Meine Motivation ist es, benachteiligten Kindern eine kleine Freude zu bereiten, im Rahmen meiner Möglichkeiten.

Ich würde mich freuen, wenn es von nun an unsere gemeinsame Motivation wäre.

Einleitung

Rückenbeschwerden ist die Volkskrankheit Nr. 1, dabei sind die wenigsten aus rein körperlicher Ursache begründet.

Die Last, die auf den Schultern liegt und uns scheinbar niederdrückt, ist emotionale **Belastung**. Ausgelöst durch u. g. Stressfaktoren.

Die nächste Volkskrankheit ist bereits auf dem Vormarsch. Sie heißt Depression. Ob das Kind nun Burnout oder saisonale Verstimmung oder depressive Episode heißt, ist egal.

Über 4 Millionen Menschen in Deutschland leiden bereits offiziell darunter. Aber wie hoch ist die Dunkelziffer, wenn bereits 25% aller Fehltage auf dieses Konto gehen?

Unter anderem ausgelöst durch **STRESS!**

Betrachten wir also die ...

Stress-Faktoren (nach Wikipedia):

⇒ chronische Konflikte in der Beziehung

⇒ Tod

- ⇒ Zeitmangel, Termindruck
- ⇒ Lärm
- ⇒ Geldmangel, Armut, Schulden
- ⇒ Fehlende Gestaltungsmöglichkeiten, mangelndes Interesse am Beruf und in der Freizeit
- ⇒ Große Verantwortung
- ⇒ Mobbing am Arbeitsplatz, Mobbing in der Schule
- ⇒ Schichtarbeit (bewirkt eine Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus und gesundheitliche Probleme)
- ⇒ Ständige Konzentration auf die Arbeit (zum Beispiel bei Fließbandarbeit)
- ⇒ Angst nicht zu genügen (Versagensangst)
- ⇒ Perfektionismus (überhöhte Ansprüche an sich selbst und an andere)
- ⇒ Isolation, Verachtung und Vernachlässigung
- ⇒ Schlafentzug
- ⇒ Reizüberflutung
- ⇒ Krankheiten und Schmerzen, eigene und die von Angehörigen

- ⇒ Seelische Probleme, unterschwellige Konflikte
- ⇒ Schwerwiegende Ereignisse (beispielsweise ein Wohnungseinbruch, eine Operation, eine Prüfung)
- ⇒ auch (unausgleichbare) Unterforderung, Langeweile und Lethargie
- ⇒ Überforderung durch neue technische Entwicklungen) Technikstress, Technostress
- ⇒ Bedrohung des Selbst (eigenes Scheitern oder die Respektlosigkeit anderer)

Im Grunde genommen werden so alle möglichen negativen Ereignisse und Probleme unter einem Begriff „Stress“ zusammengefasst. Dann möchte ich behaupten, dass 100% der zivilisierten Bevölkerung unter Stress leidet. Jeder hat Probleme, wird von äußeren Einflüssen gelenkt oder hat sein persönliches Schicksal zu bewältigen. Ich bin davon überzeugt, dass jeder mindestens 5 der o. g. Faktoren, als für sich zutreffend ansieht. Also ist es erst einmal nicht die Frage, durch was Stress verursacht wird, sondern ...

Wie lange können wir es uns noch leisten, uns keine Gedanken zu diesem Thema zu machen?

Zumal wenn es doch offensichtlich eine Unmenge von Möglichkeiten gibt, etwas für die eigene Stressbewältigung zu tun. Kleinere Dinge (z. B. Atemübungen), als auch komplexere, die etwas zeitaufwendiger sind.

Warum überhaupt ein Experiment?

Experimentieren, forschen, spielen = Spaß

Keine Methode = vorgeschriebener Weg, sondern ...

Stellen Sie sich vor, Sie wollen von A nach B.

Jetzt können Sie Bus, Bahn, Taxi, Auto was auch immer nutzen oder mit dem Fahrrad fahren, zu Fuß gehen.

Des Weiteren können Sie noch entscheiden Autobahn, Bundesstraße, Landstraße, Kreisstraße, Feldweg und einiges mehr zu nutzen. Ich möchte Ihnen einige dieser Wege (bekannte und neue) zeigen. Welche Sie nutzen oder ausprobieren wollen, ist alleine Ihre Entscheidung.

Es wird also jeder seinen eigenen Weg herausfinden und bestreiten. Manchmal entscheiden Sie sich vielleicht für das

Auto, entscheiden sich für den kürzesten Weg und stehen im Stau oder Sie nehmen den steinigen Feldweg. Jeder kommt vorwärts auf seine Weise und sammelt Erfahrung. Wenn Sie 100 Menschen befragen würden, wie sie es erreicht haben, sich weniger gestresst zu fühlen, dann werden Sie 100 Geschichten hören. Jede für sich speziell und einzigartig. Es wird hie und da Gemeinsamkeiten geben. Das war´s dann aber schon.

Diese Erfahrungen können dann im Forum ausgetauscht werden und so lernt jeder von jedem.

Deshalb verzichte ich bewusst auch auf meine Geschichte oder ausschmückendes Beiwerk. Ich gebe Ihnen einen Rahmen für das Experiment, weil ansonsten Chaos herrscht und stelle viele Straßen, Wege und Wissen zur Verfügung. Lade Sie zu Experimenten ein. Stelle Thesen zur Diskussion und biete einen Erfahrungsaustausch an. Ich werde Ihnen aber auch Schilder erklären, vor Baustellen warnen und Abkürzungen zeigen.

Was Sie damit machen, probieren, ignorieren, Experimente teilnehmen Ja/Nein, Diskutieren, ist alleine Ihre.

Miteinander macht alles mehr Spaß und facht zusätzlich die Motivation an.

Der Ausgang ist offen. D. h. es gibt keine Ergebnis Vorgabe. Wenn das Ergebnis erzielt nicht wird, ist es kein Erfolg. Nein! Es wird einige Experimente geben. So kann es jede Menge Erfolge geben.

Innere Einstellung

Die innere Einstellung wird maßgeblich von unseren Zielen und der Definition Erfolg geprägt.

Ein Bsp.: Es gibt Ratgeber, die geben das Ziel/Erfolg vor.

Dort heißt es sinngemäß, macht es so und so, in 14 Tagen zur Bikinifigur.

⇒ also Stress (Anforderung, Zeit)

Nun, ich will den Inhalt gar nicht bewerten oder in Abrede stellen. Ich frage Sie nur, wie realistisch ist dieses Ziel?

< 1%

Erfolgsaussichten?

Was passiert, wenn dieses Ziel nicht erreicht wird. Nicht morgen, nicht übermorgen, nicht nächste Woche. Nun was ganz zwangsläufig passieren muss.

Man gibt auf. Fühlt sich gescheitert, wohlmöglich als Versager, der eben keinen Erfolg hat.

⇒ wieder Stress (Angst, Druck, versagen)

Was ist mit dem Selbstwertgefühl?

Wie würden Sie bei so einer ferngesteuerten Methode fühlen?

Wie hoch bewerten Sie die Erfolgsaussichten? Wie viel Zeit würde es in Anspruch nehmen?

Bikinifigur in 14 Tagen, Waschbrettbauch in 6 Wochen und was auch immer.

Im Zeitalter wo Super nicht mehr ausreicht. Ultra und Mega sind längst kalter Kaffee. Da scheinen nur die kurzfristigen Ziele und Erfolge zu zählen. Immer wahnwitziger werden die Versprechungen.

Wahrscheinlich haben Sie selbst schon das ein oder andere ausprobiert. Ich gestehe, ich habe. Zu verlockend waren die angepriesenen Aussichten.

⇒ Stress (Zeit, Perfektion)

Nun, woran liegt das?

Gut Ding will Weile haben. Rom wurde auch nicht an einem Tag gebaut. Ohne Fleiß kein Preis. Was haben all diese Aussagen gemeinsam?

Es gibt keinen Erfolg der über Nacht passiert!

Selbst für einen glücklichen Zufall muss man erst etwas dafür tun. Wollen wir uns nun darauf verlassen? Nein.

Man hört im Zusammenhang Erfolg immer wieder in etwa folgendes. „Ich hatte Glück, ich war zur rechten Zeit am rechten Ort“. „Es war eine göttliche Fügung“. „Das Schicksal hat es gut mit mir gemeint“.

Wenn ich nichts dafür tue, muss ich in Tat auf Glück, Schicksal oder Gott hoffen. Nur mal ganz ernsthaft, hätte er dann nicht reichlich viel zu tun?

Oder wenn ich jede freie Minute auf der Couch verbringe, dann

war es tatsächlich Glück, wenn ich mich irgendwie „entstresse“. Nein, es wäre ein Wunder und damit wären wir dann wieder bei Gott.

Zurück zum Thema Erfolgsdruck durch falsche Zeitvorgaben. Bestenfalls wird über Nacht eine Idee geboren. Diese in den darauf folgenden Tagen/Wochen/Monaten ausgestaltet und entsprechende Strategien entwickelt. Bis dies dann zum endgültigen Erfolg führt, vergeht nicht selten ein Jahr, Jahre oder sogar Jahrzehnte.

Ich rede jetzt nicht von der Idee das Bäumchen aus dem Vorgarten in den hinteren Teil zu versetzen, weil es ihm dort besser bekommen könnte. Ich betrachte Entstressung nicht als Bäumchen im Vorgarten. Also doch zum Scheitern verurteilt? Nein.

Ich versuche es mal an einem Beispiel zu verdeutlichen. Stellen wir uns für einen Moment vor, wir wollten ein Haus bauen.

Ziel / Erfolg = Haus.

Wir suchen uns also ein passendes / schönes Grundstück.
Beginnen mit Fundament / Keller. Weiter geht's mit dem
Rohbau. Irgendwann ist Richtfest. Der Innenausbau wird
vorgenommen. Der Umzug organisiert und nach 1,5 Jahren
ziehen wir ein. Ziel erreicht.

Kein Mensch käme auf die Idee, man könne dies nach einer
Woche oder innerhalb eines Monats realisieren.

Also als

erstes, brauchen wir ein realistisches Ziel – sowohl bzgl. Inhalt,
also auch Zeit

Am Beispiel „Haus“ sehen wir, dass es verschiedene
Teilschritte bedarf, bevor wir unser endgültiges Ziel erreichen
werden.

Es sind also Teilschritte oder in der Projektsprache
Meilensteine erforderlich.

Nun es ist bekannt, dass z. B. ein Richtfest gefeiert wird, wenn
der Dachstuhl steht. Nicht nur das. Die Freude über das bis
dahin geschaffene und die Vorfreude auf das noch kommende
sind ständiger Begleiter dieses Projektes.

Wir wollen Vorfreude, Freude, Spaß und Teilerfolge während der gesamten Laufzeit des Experimentes

Nun, ich denke, jetzt ist es klar, warum das Experiment auf 1 Jahr angelegt ist und es maßgeblich auf Spaß und Erfolg ausgelegt ist.

Realistische Ziele

Sprechen wir also über Ziele. Und zwar Ihre Ziele!

Nicht was Ihnen die Werbung vorgibt. Eine Freundin / Ein Freund zu Ihnen sagt. Sie in irgendwelche Zeitungen/Filmen sehen.

Warum nicht?

Sie müssen sich von der Vorstellung lösen, die Marionette äußerer Einflussfaktoren zu sein. Sie sind diejenige / derjenige für die / den Sie verantwortlich sind.

Die Ziele, die ich Sie bitte gleich zu formulieren, müssen 2 Kriterien erfüllen.

Es muss ausdrücklich Ihr Wunsch / Ziel sein

Es muss realistisch sein

Ich möchte Sie bitten, sich in den nächsten Tagen Gedanken über Ihre Ziele zu machen. Sie können sich auch Wochen Zeit lassen. Sie haben die Zeit, die Sie brauchen.

Stecken Sie sich ein Ziel, das so hoch ist, dass Sie damit ausnahmslos glücklich und zufrieden wären, wenn Sie es erreichen. Und so niedrig, dass Sie bedingungslos daran glauben, es auch zu erreichen.

Wenn Sie dieses Ziel gefunden haben, dann ist dies Ihr langfristiges Ziel. Dies entspricht sozusagen Ihrem Traumhaus.

Es ist vielleicht hilfreich, Ihr Ziel an einem Maßstab o. ä. fest zu machen. Sie können Ihre Erfolge / Fortschritte besser verifizieren, als bei undefinierten Zielen. Wie alles, ist dies aber lediglich ein Vorschlag. Wenn Sie möchten, können Sie Ihre eigene Definition verwenden, in dem Sie z. B. sagen „Ich möchte mich langfristig ausgeglichen und wohlfühlen“. Dann ist

das Ihr Ziel. Basta.

Als nächstes müssen Sie sich Teilziele überlegen, die Sie zu Ihrem langfristigen Ziel durchlaufen werden. In meinem Beispiel gebe ich 3 Ziele an. Es können ebenso 4 oder 5 sein. Ich denke, es sollten nicht mehr sein. Wir wollen nicht den wöchentlichen Druck einer Erfolgskontrolle haben. Es soll schließlich Spaß bereiten den „Erfolgsweg“ zu bestreiten.

Beispiel: Nehmen wir an, Sie haben chronischen Zeitstress. Sie leiden unter Bewegungsmangel und dem zu folge haben Sie körperliche Beschwerden (Übergewicht?). Zu dem belasten Sie noch seelische Probleme.

Kurzfristig

meint etwa den Zeitraum 6-8 Wochen

Mittelfristig

Nach einem halben Jahr

Langfristig

1 Jahr oder länger

So könnten Sie sich vornehmen, kurzfristig Zeit zu genießen. Diese Zeit mittelfristig auszubauen und sinnvoller zu nutzen. Zum Beispiel, in dem Sie aktiver werden und somit Ihrem Bewegungsmangel entgegen wirken. Langfristig gesehen, möchten Sie die Dinge etablieren, die Ihrem seelischen Gleichgewicht gut tun und damit Ihre seelischen Nöte lindern.

Wir haben also die besprochenen Ziele nach den entsprechenden Kriterien definiert (Zeit, Inhalt, Realismus, Wunsch).

Sie sind die Person, die nicht nur den Wunsch einer Veränderung haben muss. Das alleine reicht nicht. Sie müssen aufstehen und ein paar Schritte gehen. Dann benötigen Sie weiterhin noch einen langen Atem. Bei letzterem werden wir Sie begleiten.

Sie stehen auch nicht unter ständigem Erfolgsdruck. Tägliche Erfolgskontrolle ist nicht erforderlich, wenn Sie sich davon lösen in ein paar Tagen / Wochen ein bestimmtes Resultat erreichen zu müssen.

Ich werde Ihnen einige Möglichkeiten und Ideen anbieten.

Sie entscheiden sich nach logischen / natürlichen Gesichtspunkten. Und vor allem nach dem, was für Sie funktioniert.

Sind Sie dazu bereit?

Motivation/Selbstprogrammierung

Im Folgenden möchte ich Ihnen eine Möglichkeit vorstellen, die es ermöglicht quasi auf Knopfdruck meinen Gefühlszustand zu ändern.

Ich schicke vorweg, dass dies keine von mir in irgendeiner Art und Weise erfundene Methode ist. Es ist ebenso wenig wissenschaftlich belegt. Meist werden diese Techniken im Bereich Kommunikation eingesetzt. So bin ich auch darauf aufmerksam geworden. Genauer gesagt, durch ein Buch. Es ist nur logisch, dies auch in anderen Bereichen auszuprobieren.

Bei mir und weltweit vielen anderen, hat dies erstaunliche Resultate gebracht. Wahrscheinlich ist es so ähnlich, ob man auch für andere Dinge zugänglich ist oder nicht. Z. B. Homöopathie (Arnica, Kräuter etc.) oder ausschließlich der klassischen Medizin (Antibiotika, Penicillin) vertraut.

Vorenthalten möchte ich es Ihnen auf keinen Fall. Vielleicht wird der ein oder andere von Ihnen etwas Interessantes, Spannendes daran finden und weiter experimentieren. Der

Spaßfaktor kommt zumindest bei mir, auch nicht zu kurz.

Also worum geht es genau? Legen wir los ...

Wäre es nicht schön, wenn man in bestimmten Situationen weniger gestresst, frustriert oder angespannt wäre? Wie würden wir uns wohl in der gleichen Situation fühlen, wenn wir stattdessen gelassen, ausgeglichen und entspannt sein könnten?

Ich denke, wir könnten diese Situation viel mehr genießen und daran unseren Spaß finden.

Nehmen wir also an, unser Wunschzustand wäre es, entspannt zu sein. Jeder kennt ein solches Gefühl. Also stellen wir uns einmal vor, wir lägen in diesem Moment auf einer Liege an einem schönen Sandstrand. Neben uns steht ein kleiner Tisch mit einem Cocktail. Es ist angenehm warm. Nicht zu warm. Genau richtig. Wir lauschen dem Meer und genießen diese herrliche Atmosphäre. Wir gehen ins Meer um uns ein wenig abzukühlen oder zu schwimmen. Wir lesen ein Buch oder machen einen Spaziergang und lassen den Sand durch unsere

Finger rieseln. Wir hören etwas Musik, treiben Sport oder genießen ganz die Ruhe. Wir tun einfach das, was uns entspannt.

Was sehen Sie? Strand, Meer usw.

Was hören Sie? Meeresrauschen, Lieblingsmusik usw.

Was fühlen Sie? Sonnenstrahlen, Meerwasser auf der Haut usw.

Was riechen Sie? Sonnencreme, Meersalz usw.

Was schmecken Sie? Cocktail usw.

Was sind Ihre intensivsten Empfindungen? Begeben Sie sich möglichst in den intensivsten Zustand der Entspannung. Nutzen Sie dafür die Eindrücke, welche für Sie am stärksten wirken.

Wenn Sie diesen Zustand erreicht haben, müssen Sie diesen nun abspeichern. Berühren Sie sich an einer Stelle Ihres Körpers auf eine einzigartige Weise (z. B. Fingerknöchel mit

besonderem Druck). Nicht die Nase reiben, wie Sie es auch machen würdet, wenn sie juckt. Nun, das war´s schon fürs erste.

Ich denke, es ist klar, dass jeder sein eigenes Szenario verwenden muss. Je intensiver das Gefühl der Entspannung ist, umso besser. Im Anschluss sollten Sie diesen Vorgang ein / zweimal wiederholen.

Nun folgt der Test. Wenn Sie sich nach 10 Minuten, 30 Minuten oder 2 Stunden nicht entspannt fühlen, dann berühren Sie sich an der eben verwendeten Körperstelle auf die gleiche Art und Weise. Sie sollten augenblicklich die gleichen Dinge sehen, hören, spüren, schmecken und riechen, wie zuvor.

Manche werden primär die Bilder sehen, also z. B. Strand, Meer usw. Andere hören Ihre Lieblingsmusik oder die Geräusche, die Sie bereits in Ihrer Vorstellung hörten. Was genau, ist nicht entscheidend.

Entscheidend ist lediglich, wieder über die Bilder, Töne in die gleiche Situation zu kommen und damit in den gleichen

Zustand.

Wann ist es einprogrammiert? Das ist grundverschieden und piep egal. Ob man 5 Minuten braucht, 3 Stunden oder 5 Tage. 5 Wiederholung, 10 oder 30 ebenso. Die Wirkung wird vielleicht verblasen und man muss es wiederholen oder eine andere Situation schaffen.

Vielleicht ist der Zustand etwas abgeschwächt oder es funktioniert gar nicht für Sie. Machen Sie sich keinen Kopf. Probieren Sie es, wenn es Sie interessiert und experimentieren Sie damit.

Ich glaube, dass es für jeden mehr oder weniger funktionieren kann. Vielleicht ist die Vorstellung noch zu schwach und man nimmt eine andere oder man konzentriert sich auf Dinge, auf die man primär aber nicht reagiert. Ob Sie es probieren und anwenden oder nicht, liegt alleine bei Ihnen.

Unter Umständen gelingt es Ihnen sogar, durch bloßes Denken an den Auslöser (also ohne Berührung) in den gewünschten Zustand zu kommen. Oder Sie belegen mehrere Körperstellen mit verschiedenen Zuständen und können bei Bedarf hin und her Switchen. Wie wäre das?

Für was ist das Nütze?

Sobald Sie verlässlich in den gewünschten Zustand gelangen, haben Sie tausend Möglichkeiten. Es ist sehr vielfältig und es lassen sich alle möglichen Lebenssituationen finden. Ein Theater Schauspieler oder ein Musiker, die sich kurz vor Ihrem Auftritt in den angestrebten Zustand versetzen uvm.

Nehmen wir mal folgende Alltagssituation. Sie haben sich geärgert, ärgert sich immer noch. Die Situation heute morgen auf der Arbeit mit dem Chef lässt Ihnen keine Ruhe. Es ist zu erwarten, dass Sie schlecht einschlafen könnt. Frustriert stopfen Sie ein Lebensmittel nach dem anderen in sich hinein. Und dann erst morgen früh, schon mit einem unguuten Gefühl wieder zur Arbeit.

Was glauben Sie, würde passieren, wenn Sie jetzt auf Knopfdruck in einen heiteren, am Abend in einen entspannten und morgen früh wieder in einen heiteren, froh gelaunten Zustand wechseln könnten. Wäre dies nicht eine wahnsinnige Erleichterung und Verbesserung der Situation?

Sie könnten auf das Frustessen verzichten, denn Sie hätten sich Ihres Frustes entledigt.

Oder Sie sind im Stress. Wechseln Sie in den heiteren Spaßzustand. Der beste Weg mit Stress um zu gehen, ihm heiter und gut gelaunt zu begegnen.

Ich möchte Ihnen aber nicht alles vorkauen. Sie sind kreativ und haben bestimmt Ihre eigenen und besseren Ideen.

Die perfekte Situation also für unser 1. Experiment. Ich überlasse Ihnen komplett den Rahmen. D. h. experimentieren Sie wie, was, so oft Sie das möchten. Berichten Sie bitte im Forum www.inforatgeber.de/forum/

Ich bin gespannt auf Ihre Berichte. Vielen Dank!

Ich werde an dieser Stelle immer einen groben Zeitrahmen geben. Es wäre schön, wenn die Gruppe sich einigermaßen gleichzeitig bewegt. In unser aller Interesse. Ich denke, zu Beginn werden wohl 2 Wochen für das 1. Experiment

ausreichen.

Stressfaktoren

Jeder hat schon mal den Satz gehört und wahrscheinlich selbst geäußert „Ich bin total im Stress“ oder „ich fühle mich so gestresst“.

Obwohl die Folgen Nervosität, Schlafstörungen, Herz-Kreislauf- und Rücken - Erkrankung bis hin zu Depressionen (um nur einige zu nennen) den meisten bekannt sind, tun die wenigsten effektiv etwas dagegen.

Kommen wir noch einmal auf die Stress-Faktoren zurück. Grundsätzlich unterscheiden wir sie in innere und äußere Faktoren. Dabei sind äußere Faktoren jene, die uns von außerhalb auferlegt werden. Denken Sie z. B. an den Tod eines lieben Menschen, den wir nicht verhindern können. Wir haben bei diesen Faktoren keine Einflussnahme. Uns bleibt nur übrig, damit umzugehen und klar zu kommen. Ähnlich verhält es sich bei Krankheit oder Arbeitsbedingungen, die wir zumeist akzeptieren müssen.

Die inneren Faktoren sind diejenigen, die wir uns selbst

bescheren. Die größtenteils unter unserer Einflussnahme stehen, wie zum Beispiel Konflikte in der Beziehung.

Meistens ist es eine Mischung. Die Grenzen verlaufen sehr häufig fließend. Wir haben terminliche Verpflichtungen (außen) und machen uns Stress (innen) diesen Verpflichtungen pünktlich nach zu kommen.

Ich werde in den nachfolgenden Kapiteln auf diese Faktoren eingehen und Ihnen einige Vorsorge- und Bewältigungsmöglichkeiten an die Hand geben.

Natürlich kommt es auch auf die Einzelfallbetrachtung an. Jemand mit chronischem Geldstress wird anders vorgehen als derjenige, der hauptsächlich unter Zeitdruck steht / leidet. Mir ist schon klar, dass ich permanente Geldsorgen nicht einfach weg atmen kann. Das heißt aber nicht, dass ich nichts tun kann, damit es mir allgemein besser geht.

Ebenso stehen die äußeren Faktoren weniger unter meiner Einflussnahme, als die inneren.

In unserem 2. Experiment geht es um die Stressfaktoren.
Bestimmen Sie hierzu Ihre Stressfaktoren und teilen Sie diese,
wie immer, im Forum mit. Vielen Dank!

2 Wochen sollten wiederum ausreichend sein.

Also was können wir im Einzelnen tun?

Atemübung

Die mit Abstand einfachste Möglichkeit ist etwas zu tun, was wir ohnehin müssen, nämlich Atmen.

Jeder kennt die Tipps vor „unliebsamen“ Situationen einfachste Atemübungen durchzuführen, damit Nervosität bei Vorstellungsgesprächen oder freien Reden keine Blockaden verursachen. Sie dienen also offensichtlich der Entspannung.

Ich möchte Ihnen an dieser Stelle exemplarisch eine Übung vorstellen (es gibt einige).

Atmen Sie durch die Nase 2 Sekunden ein und halten Sie dann 8 Sekunden die Luft an. Danach wieder 4 Sekunden durch den Mund ausatmen. Wiederholen Sie das ganze 10-mal.

Das war´s schon. Anfangs wird man sicherlich mitzählen, aber schon nach kurzer Zeit haben Sie das im Gefühl und Sie müssen sich auch nicht sklavisch daran halten.

Wenn Sie mit 2/8/4 Sekunden keine Probleme haben, können Sie auf 2,5/10/5 oder sogar 3/12/6 wechseln.

Wie gesagt, Sie können es in jeder beliebigen Situation anwenden, wenn Ihnen gerade nach Entspannung ist. Im Auto, am Arbeitsplatz oder Vor dem Zu Bett gehen. Es ist kostenlos und unauffällig für Ihre Umwelt.

In Experiment (3) geht es darum, diese Atemübung so häufig Sie können, anzuwenden. Bitte um Erfahrungsaustausch im Forum. Dafür, wie immer, vielen Dank!

[2 Wochen sollten auch hier ausreichend sein.](#)

Perfektionismus

Vielleicht kennen Sie auch das Gefühl, es sich und anderen nicht Recht machen zu können?

Dann leiden Sie unter Perfektionismus. Ja, das ist Fluch und Segen zu gleich. Grundsätzlich ist dies für viele Dinge hilfreich, wenn Sie danach streben, ein möglichst gutes Ergebnis abzuliefern. Denken Sie zum Beispiel an die Arbeitswelt. Qualitativ gute Arbeitsergebnisse sind immer gerne gesehen. Wahrscheinlich trifft dies dann auch auf Ihre private Situation zu. Sei es bei handwerklichen Dingen oder der Kindererziehung, um nur zwei Beispiele zu nennen. Aber es kann auch Ihre Umwelt auch ganz schön nerven. Glauben Sie mir, ich weiß da wovon ich rede, denn ich bin perfektionistisch veranlagt.

Was hat das nun mit Stress zu tun?

Im Grunde ist dies ganz einfach. Wir benötigen unglaublich viel Zeit, um aus einem guten Ergebnis ein sehr gutes zu machen. Und für ein perfektes Ergebnis brauchen wir ein Vielfaches

dieser Zeit. Gegebenenfalls muss die geleistete Arbeit sogar nochmal neu begonnen werden, da wir uns verrannt haben.

Wann ist ein Ergebnis überhaupt perfekt? Eigentlich nie. Es geht immer besser. Daraus folgt zwangsläufig eine chronische Unzufriedenheit. Das ist emotionaler Stress.

Sie sehen also, gar nicht so toll, dieser Perfektionismus Gedanke.

Was können wir dagegen tun?

Aufhören damit perfekt sein zu wollen. Dazu gehört die Erkenntnis, dass niemand und kein Ergebnis perfekt sein **kann!**

Nehmen wir mal an, Sie bauen Ihren Jungs ein Baumhaus. Sie sind kein Architekt, Handwerker, Schreiner oder ähnliches, sondern bauen sorgfältig mit oder ohne Anleitung. Die Jungs freuen sich wie ein Schnitzel.

Macht es jetzt Sinn, jeden Balken mit der Wasserwaage zu kontrollieren. Auch die nicht sichtbaren?

Oder sich darüber zu grämen, dass man noch dies oder jenes

hätte besser machen können?

Es ist eine Sache des Maßstabes (Skala 1 bis 10). Legen Sie den Profimaßstab an, ist Ihr Baumhaus vielleicht eine 4,5 oder 6. Im Amateur Modus eine 9 und bei Ihren Kindern eine 10!

Das heißt, wir brauchen eine realistische Einschätzung. Anspruch, Fähigkeiten, Voraussetzungen, Zeit und Nutzen spielen dabei sicherlich eine Rolle.

Machen Sie doch bitte für sich eine Aufstellung. Welche Dinge sind Ihnen wichtig. Welche Werte? Welchen Anspruch haben Sie an sich und diesen Wert. Also womit wären Sie zufrieden, wenn Sie wieder die Skala 1 bis 10 anlegen.

Trennen Sie dies bitte nach Beruf und Privat. Dann schreiben Sie dahinter, wie Sie sich selbst aktuell einstufen würden.

Beruf

Pünktlichkeit (8 / 6) Fleiß (8 / 7) Kompetenz (9 / 8)

Privat

Ehrlichkeit (9 / 9) Fürsorge (9 / 8) Erziehung (8 / 6)

Dieses Beispiel soll verdeutlichen, dass der perfektionistisch veranlagte hohe Werte an sich und seine Umgebung anlegt. Gerne wird da auch mal eine 10 genannt. Aber ist dies überhaupt nötig?

Ich meine, diese Person könnte doch zufrieden sein. Werte von 8 bis 9 und er liegt immer über dem Durchschnitt und recht nahe an seinen Vorgaben. Er kann an seiner Pünktlichkeit und seinen Erziehungsfähigkeiten arbeiten. Aber das sind doch erreichbare Ziele.

Also, machen Sie sich keinen Stress. Denken Sie realistisch und nicht perfektionistisch über ein Vorhaben oder Ihre Person nach.

Folgendes Experiment ist nur für die „Perfektionismus geplagten“ unter uns. Notieren Sie sich bitte Ihre eigene Liste. Wenn Sie möchten, können Sie diese gerne im Forum vorstellen.

Überlegen Sie weiterhin in nächster Zeit, ob Ihre Gedanken realistisch oder perfektionistisch sind. Was passiert, wenn Sie

diese dann relativieren, sowohl beruflich, wie privat? Vielen
Dank!

Auszeit

Das kann eine Reise, Wochenendausflug oder der große Sommerurlaub sein. Leider ist dies meistens viel zu schnell vorbei, kostenintensiv und der Erholungswert nicht ewig zu konservieren.

Es geht mehr um die kleinen, alltäglichen Auszeiten, die bestenfalls auch noch kostenfrei sind.

Hier ein Beispiel, wie ich es persönlich nutze. Einer meiner Stressfaktoren ist Erreichbarkeit. Die geht mit meinem Beruf einher und lässt sich nicht unbegrenzt umgehen.

Ich begegne diesem Stressfaktor täglich und zwar in meiner Mittagspause. Dazu fahre ich bei Wind und Wetter an einen nahegelegenen Fluss. Ich nehme bewusst in dieser Zeit kein Telefon mit.

Es ist **meine** Mittagspause.

Ich esse dort eine Kleinigkeit. Schaue dem Treiben auf dem Wasser zu. Gehe ein paar Schritte. Beobachte die Natur. Setze mich auf eine Bank in die Sonne.

Mit der Mediationstechnik, halte ich Gedanken an die Arbeitswelt bewusst fern. Weder aktuelle Probleme noch bevorstehende Aufgaben haben in diesen 30 bis 45 Minuten einen Platz. Maximal positive Gedanken im privaten Umfeld sind erlaubt. Also der nächste anstehende Urlaub z. B.

Wie sagt man so schön. Zwei Fliegen mit einer Klappe. Ich vermeide nicht nur Stress in dieser Zeit, sondern ich betreibe sogar Stressabbau und Vorbeugung.

Vielleicht haben Sie keinen Fluss in der Nähe. Dafür einen Park, eine Innenstadt, schönes Café? Ich bin mir sicher, wenn Sie es denn ausprobieren wollen, finden Sie etwas.

Stellen Sie sich einen Augenblick vor, wie sich das für Sie anfühlen würde. Hören Sie bitte bewusst in sich hinein und fragen Sie sich, ob es sich für Sie lohnen würde? Weniger krank, bessere Schlafqualität, mehr Zeit andere Dinge tun zu können. Stress erkennen und ihm mit unzähligen Möglichkeiten begegnen zu können. Haben Sie noch andere Ideen? Was würde dies für Ihre Lebensqualität bedeuten?

Bitte fragen Sie sich weiterhin. Ist Ihnen Ihre Gesundheit/ Ihr Leben es wert solch einfachste Dinge zu etablieren

Wenn nein, werden Sie früher oder später zu Ihren alten Angewohnheiten zurückkehren.

Bei unserem nächsten Experiment (4) geht es um die Auszeit. Bitte machen Sie sich darüber Gedanken, welche Möglichkeiten der sporadischen und täglichen Auszeit Sie haben.

1 bis 2 Wochen sollten genügen.

Das 5. Experiment befasst sich mit der Anwendung. Etablieren Sie tägliche (wenn möglich) Auszeiten. Wie sind Ihre Erfahrungen? Ich hoffe auf Ihr Feedback im Forum. Vielen Dank!

Dafür sollten wir uns 4 Wochen Zeit nehmen.

Zeit / Organisation

Was wir brauchen, ist eine Bestandsaufnahme. Das ist eine Liste mit unabdingbarer Zeit und Freizeit.

Also nehmen Sie sich bitte ein Stück Blattpapier und fertigen Sie Ihren Wochenplan an. So eine Art Stundenplan. Tragen Sie mit rot Ihre Verpflichtungen ein und mit grün Ihre freie Zeit.

Vermutlich wird die Farbe rot überwiegen und die grüne Zeit sich vor allem abends und am Wochenende zeigen.

Auch wenn Ihnen dies auf den ersten Blick unverrückbar erscheint. Kein Plan ist perfekt, vor allem dann, wenn Sie dies zum 1. Mal machen. Und Ihre Zeiteinteilung schwarz auf weiß sehen.

Je mehr Termine Sie haben und je voller Ihr Plan ist, desto mehr Möglichkeiten gibt es. Betrachten Sie es als Chance.

Besprechen Sie sich gegebenenfalls mit Ihrer Familie.

Probieren Sie es einfach aus. Eine Woche, zwei, was haben Sie zu verlieren? Sie können jederzeit zu Ihrem alten Plan

zurückkehren. Fragen Sie auch die Kinder, wenn vorhanden.
Man soll nicht glauben mit welchen Ideen die manchmal um die Ecke kommen. Ich habe noch keinen Plan gesehen, der keine Verbesserungen im Zeitmanagement gebracht hätte.

Worum geht es überhaupt dabei?

Nun, Sie sollen als Erstes einen Überblick verschaffen.
Anschließend geht es darum, Freiräume zu schaffen. Jede Viertelstunde zählt!

Es kann sein, dass Sie Fahrten miteinander verbinden oder einsparen können. Vielleicht können Sie während des Tennistrainings Ihrer Tochter eine Verpflichtung erledigen, statt hin und her zu fahren. Manchmal reicht auch eine Terminverschiebung um neue Möglichkeiten zu erschließen.

Unter Umständen können Sie es nicht Stress freier gestalten, weil Termine einfach zu eng aneinander hängen.

Apropos Hetze. Wie sieht es morgens bei Ihnen aus?

Eine einzige Hektik? Bad blockiert? Keine Zeit für Frühstück?
Stau? Glücksache rechtzeitig auf der Arbeit zu erscheinen?

Viele glauben, Sie müssten möglichst lange schlafen. Jede Minute Schlaf noch mitnehmen. Den Wecker weiterdrücken bis wirklich anschließend jede Handgriff sitzen muss. Da dürfen dann aber keine Bohnen in der Kaffeemaschine fehlen, sonst gerät der Zeitplan aus den Fugen. Die verlorene Zeit muss später dann reingefahren werden.

Konsequenz: Laune im Keller, Unfallgefahr und Stress ohne Ende!

Warum ich das so genau kenne? Nun ich gehörte jahrelang zu dieser Fraktion.

Die Lösung ist eigentlich ganz einfach. Und die einfachsten Lösungen sind meistens, die besten.

Fangen Sie hinten an. Auf das Beispiel Morgen Stress bezogen. Sagen wir Arbeitsbeginn 8 Uhr. Sie möchten 5 Minuten früher da sein. 20 Minuten Fahrzeit. 15 Minuten Frühstück und 20 Minuten Körperpflege und Ankleiden.

⇒ 7 Uhr Aufstehen

Nein, 6:50 Uhr Aufstehen. Sie haben die 10 Minuten Reserve vergessen.

Das sind die 10 Minuten, die Sie entstressen!

Vielleicht gefällt Ihnen die Dusche so gut, dass Sie es noch länger genießen wollen oder Sie entschließen sich etwas anderes anzuziehen. Vielleicht steht auch eine Kuh auf der Fahrbahn. Das kann Ihnen alles nichts anhaben. Sie geraten dadurch nicht in Zeitdruck und vor allem nicht täglich.

Haben Sie gleitende Arbeitszeiten? Überlegen Sie sich den sinnvollsten Nutzen. Was haben Sie davon, wenn Sie zwar etwas früher aus dem Büro können, dafür aber regelmäßig 30 Minuten im Stau stehen.

Probieren Sie es einfach zwei Wochen aus. Wenn es Ihnen nichts bringt, kehren Sie sowieso zu Ihren alten Angewohnheiten zurück.

Experiment (6) ist also der Wochenplan. Welche Änderungen waren Ihnen möglich? Welche Erfahrungen konnten Sie dadurch

machen? Wie immer, bitte ich um regen Austausch im Forum.

Danke!

Ich denke, wir sollten dafür 2 bis 4 Wochen veranschlagen.

Meditation

Keine Angst. Ich werde Ihnen etwas vorstellen, was weit weg von Spiritualität oder ähnlichem ist.

Es geht darum die Gedankenwelt zu beruhigen. Vielleicht kennen Sie das? Sie haben ein Problem und jeder Ihrer Gedanken kreist um dieses Problem. Sie können schlecht oder gar nicht einschlafen, weil Sie das Problem einfach nicht zur Ruhe kommen lassen will.

Sie brauchen einen ruhigen Platz. Bett, Couch, Sessel was auch immer, wo Sie in den nächsten 10 Minuten nicht gestört werden.

Machen Sie es sich maximal bequem. Liegen oder Sitzen egal, Hauptsache es ist für Sie bequem und körperlich entspannend. Schließen Sie die Augen.

Ihre Aufgabe ist es nun, in den nächsten 10 Minuten an NICHTS zu denken. Ich weiß, das ist unmöglich. Es wird immer Gedanken geben, die Ihnen in den Kopf kommen. Dann verwerfen Sie den Gedanken und denken wieder an NICHTS.

Atmen Sie ruhig und hören Sie auf Ihre Atmung. Genießen Sie die Stille. Bei jedem Gedanken, ob Problem oder nicht, werfen Sie ihn und kehren Sie in die entspannte, ruhige Ausgangslage zurück bis die 10 Minuten vorbei sind.

Vielleicht waren es die längsten 10 Minuten Ihres Lebens?

Diese Übung braucht etwas Zeit. Sie war trotzdem ein Erfolg. Auch wenn Sie noch jede Menge Gedanken hatten. Sie haben sich einen Augenblick Ruhe gegönnt. 10 Minuten. Wenn Sie das Ganze von Zeit zu Zeit wiederholen, vielleicht sogar täglich, werden Sie Stück für Stück Gedanken befreier. Mit der Zeit gelingt es Ihnen besser mit störenden Gedanken (Stress) umzugehen. Sie können diese Gedanken und sie werden kommen, werfen und wie geübt, trotzdem in einem entspannten Zustand bleiben oder gelangen.

Wenn Sie mit der Zeit merken, dass Sie sich mit dieser einfachen Übung entspannen, probieren Sie doch mal nachfolgende Möglichkeiten aus.

- ⇒ Yoga, verbindet zumeist die geistige Entspannung (Atmung, Meditation) mit der körperlichen Entspannung. In der Regel erhalten Sie 1 bis 2 Schnupperstunden, um so mal einen Eindruck zu bekommen

- ⇒ Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, beruht auf abwechselnder Muskelanspannung / -entspannung Die Kurzversion dauert ca. 15 Minuten und ist als Anleitung / Audio CD für ca. 15 Euro erhältlich

- ⇒ Meditation, es gibt eine reichhaltige Auswahl an Meditationstechniken, ob passiv, aktiv, Stille / Ruhemeditation und zu jeder dieser Technik gibt es ganze Bücher

Im 7. Experiment möchte Ich Sie bitte, diese Technik **2 Wochen** zu probieren und uns anschließend zu berichten. Dafür, wieder ein großer Dank!

Regeneration

Wer wenig schläft wird dick und dumm. Nein, das ist keine Theorie von mir, sondern mittlerweile belegt.

Ausreichend Schlaf ist notwendig für die Regeneration und die Verdauung. Natürlich ist es so, dass was wir uns tagsüber nicht als Belastung zufügen, brauchen wir nicht **zusätzlich** zu regenerieren.

Wichtig ist auch ein relativ gleich bleibender Rhythmus. Das lässt sich natürlich bei Wechselschichtbetrieb nicht einhalten. Aber die meisten sind doch relativ frei in diesem Punkt.

Zwischen 6,5 und 8 Stunden gelten, als optimal. Wenn Sie also öfters davon abweichen, probieren Sie doch mal eine Veränderung. Ändern Sie z. B. Ihre „zu Bett geh Zeit“, vor allem, wenn Sie nicht genügend Schlaf bekommen. Oder versuchen Sie Einschlafrituale, die Ihnen helfen.

Wenn Sie um 23 Uhr zu Bett gehen, um 24 Uhr letztendlich einschlafen, der Wecker um 5 Uhr klingelt, Sie diesen dann

weiterdrücken bis Sie um 5:30 Uhr aufstehen. Dann waren Sie zwar 6,5 Stunden im Bett, haben aber nur maximal 5 Stunden vernünftig geschlafen.

Neben der Dauer ist auch die Qualität von entscheidender Bedeutung. Gerade gestresste Menschen schlafen sehr schlecht ein und wachen morgens gerädert wieder auf. Sie sind also kaum erholt und somit wieder Stressanfälliger.

Was können wir also dagegen tun?

Betrachten Sie folgendes bitte nicht als sinnlose Zeit. Im Gegenteil sie ist sogar verdammt wichtig. Bereiten Sie das zu Bett gehen vor, in dem Sie sich entspannen. Genießen Sie diese Zeit. Es hängt von Ihnen ab, ob Sie diese Zeit, als vertane Zeit empfinden oder sich sogar darauf freuen!

Die Anforderung ist also, Sie müssen es gerne tun und es muss Sie entspannen.

Haben Sie Ihre zu Bett geh Zeit gefunden (s. Zeit / Organisation)? Nehmen Sie sich noch einen entsprechenden Vorlauf für die Entspannung. Anfangs wird dies etwas mehr Zeit

vereinnahmen, als wenn Sie sich daran gewöhnt haben.

Vielleicht brauchen Sie zu Beginn 40 Minuten und später 10 Minuten, aber wenn es für Sie ein Genuss ist, spielt die Dauer nur noch eine untergeordnete Rolle.

Richten Sie sich einen Wohlfühlplatz ein oder nutzen Sie Ihren Lieblingsplatz in Ihrer Wohnung / Haus. Ein bequemes Sitzmöbel am Kamin oder im Wintergarten. Schaukelstuhl im Schlafzimmer, Sessel mit Beistelltisch und Pflanze mit Blick in den Garten oder die Natur. Sie wissen schon, was zu tun ist.

Vielleicht läuten Sie Ihr Entspannungsritual mit einer Dusche ein oder von Zeit zu Zeit mit einem Entspannungsbad ein?

- ⇒ Lesen
- ⇒ Musik hören
- ⇒ Stricken
- ⇒ Basteln
- ⇒ Malen
- ⇒ TV
- ⇒ Meditieren
- ⇒ Sonstige Entspannungsübungen
- ⇒ Pläne schmieden
- ⇒ Mit Haustier beschäftigen

Vielleicht trinken Sie dazu einen Tee oder Milch mit Honig.

Oder Sie sorgen für flüssiges Antistress-Serum. Schokolade

heiß oder kalt, je nach Bedarf.

TV ist natürlich Programmabhängig. Eine Sendung, die Sie aufwühlt ist natürlich an der Stelle kontraproduktiv. Auch Mails checken oder ähnliches, denn Sie können ja nicht wissen, ob nicht vielleicht etwas Aufregendes oder Unangenehmes dabei ist.

Sie können es auch mit homöopathischen Einschlafhilfen versuchen. Andere Mittel klären Sie bitte mit Ihrem Arzt ab, denn unser Thema ist ja die natürliche Stressbewältigung.

Es ist auch nicht entscheidend, dass Sie sofort danach einschlafen. Hauptsache Sie sind zur Ruhe gekommen, entspannt und auf einen erholsamen Schlaf vorbereitet. Manche schlafen innerhalb von ein paar Minuten ein, werden dann durch das geringste Geräusch aus dem Tiefschlaf gerissen. Andere brauchen länger und werden erst wach, nach dem der Wecker einige Zeit geklingelt hat.

Dies führt uns zu unserem nächsten Experiment (8). Welche Rituale konnten Sie einrichten und wie sind Ihre Erfahrungen

damit? Vielen Dank für Ihre Berichte im Forum.

2 – 4 Wochen müssten ausreichend sein.

Zusammenfassung Teil 1

Wir haben besprochen, dass ...

... Jeder sein eigenes realistisches Ziel finden muss

... Wir uns Zeit lassen, wenn wir dauerhafte Ergebnisse haben möchten

... Unsere innere Einstellung unsere ist und nicht die, welche uns andere diktieren

... Wir unsere Stressfaktoren kennen müssen, damit wir Abhilfe schaffen können

... Es verschiedene natürliche Möglichkeiten gibt, die kostenlos und dauerhaft = ein Leben lang praktiziert werden können (Atemübung, Meditationsübung)

... wir Perfektionismus zu unserem Vorteil nutzen können

... Regeneration ein ganz wichtiger Punkt bei der Stressbewältigung ist und wir dies durch entsprechende Rituale unterstützen können

Nun ist es an der Zeit mit der Forumstätigkeit zu beginnen. Ich bitte Sie nun also nochmals um Mithilfe, jedoch diesmal nicht in Form eines Experimentes. Und zwar würde ich jetzt gerne Ihren

Plan kennen lernen. Also was ist Ihr Ziel, Teilziele, was wäre ein Erfolg, wie könnten Sie mit Misserfolg umgehen, was erwartet Sie und vieles mehr. Was auch immer Sie darüber denken und mitteilen wollt – Vielen Dank!

Noch ein letzter wichtiger Hinweis! Ich habe das Forum nicht ins Leben gerufen um dort pausenlos und ausschließlich abzuhängen. Es soll als Unterstützung dienen, als Medium, als Mittel zum Zweck. Nicht mehr und nicht weniger.

Ende Teil 1 –

Weiter mit Teil 2 ...

Die beiden nächsten Kapitel befassen sich mit äußerstem emotionalem Stress. Auch wenn mir klar ist, dass dies nicht mit Büchern zu behandeln ist, so möchte ich mich nicht davor drücken. Es sind nun mal Auslöser für Stress.

Schicksalsschlag

Dass Schicksalsschläge zum Leben dazu gehören, macht es nicht unbedingt einfacher damit umzugehen. Für diesen emotionalen Stress, der einen bei Tod oder Krankheit ereilt, ist meistens kein Entkommen oder Trost möglich.

Natürlich kann man versuchen das positive herausziehen, jedoch erscheint dies unmöglich, an Hand der großen Anzahl an negativen Begleitumständen.

Vielleicht tragen einige, der hier genannten Dinge, etwas dazu bei, mit der jeweiligen Situation umzugehen.

Ich kann Sie nur bitten, nehmen Sie die Ihnen angebotene Hilfe an. Von der Familie, Freunden und auch von professioneller Seite (z. B. Psychologe). Es ist kein Zeichen von Schwäche!

Vielmehr ist es für mich ein großer Ausdruck von Stärke, sich selbst und anderen einzugestehen, dass man Hilfe benötigt. Dafür kann man nur den größten Respekt haben.

Beziehungsstress

In einer Beziehung ist Stress früher oder später vorprogrammiert. Das liegt zum einen an den offensichtlichen Unterschieden zwischen Mann und Frau, als auch der (hoffentlich) emotionalen Bindung.

Fangen wir mit einem Hauptunterschied an. Frauen sind wahre Künstler, wenn es darum geht, Dinge unter einen Hut zu bekommen. Da kann es sein, dass Sie die Tochter zum Reiten bringen, währenddessen Einkaufen, mit der besten Freundin telefonieren, einen Friseurtermin ausmachen, 5 Bekannte treffen und noch vieles mehr. Männer sind zielstrebig (Jäger). Der Mann braucht ein Hemd. Ein Hemd und er kommt genau mit einem Hemd aus der Stadt zurück.

Wenn Sie Ihrem Herzallerliebsten jetzt also einen Einkaufszettel schreiben. Butter, Milch, Brot und Obst wird er genau das mitbringen. Pfund Butter, 1L Milch, 1 Brot und genau eine Sorte Obst. Das es auch Dinge gibt (Toilettenpapier uvm.), die man immer braucht, weiß er NICHT! Es gibt auch Dinge, die er an Ihnen nicht versteht und Sie ihn in den Wahnsinn treiben.

Es macht also keinen Sinn, sich gegenseitig Stress zu machen, bei Dingen, die einfach der Natur geschuldet sind. 70% sind auf die Macken von Mann und Frau zurück zu führen. Wenn Sie also zusammen leben möchten, nehmen Sie es mit Humor.

Vielleicht gibt es drei Ansätze der Stressbewältigung in Beziehungen.

⇒ Humor

⇒ Haben Sie mal versucht, die Eigenarten zum Vorteil zu nutzen

⇒ Experimente

1. Jeder nennt seinen **größten** Stressfaktor und der andere versucht diesen Stress zu lindern.

2. Jeder benennt **einen** störenden Punkt beim anderen.

Beide bemühen sich redlich um Besserung. Dabei geht es aber um eine Tätigkeit / Nicht-Tätigkeit (berühmte Zahnpastatube, Unpünktlichkeit o. ä.). Nicht um Eigenheiten, die zur Persönlichkeit zählen oder gar Charaktereigenschaften, wie mangelnde Fürsorge.

Experimentieren und kommunizieren Sie miteinander. Sie können und wollen hoffentlich nicht den kompletten Menschen ändern. Aber Sie können erwarten, dass er Ihnen hilft. Wenn

Sie die beiden oben genannten Punkte bearbeiten, haben Sie einigen Stress weniger (erfahrungsgemäß).

Folgendes freiwilliges Experiment für diejenigen, die in einer Beziehung leben. Probieren Sie 1. und 2. aus und berichten Sie bitte, wenn Sie möchten. Vielen Dank!

Bewegung / Sport

Der größte Antistressfaktor ist erwiesenermaßen Sport beziehungsweise Bewegung, Aktivität im Allgemeinen.

Dabei geht es nicht um das Streben nach Erfolg, Medaillen und dem damit verbundenen Leistungsdruck. Das wäre ja wieder Stress, Leistungsstress.

Nein, Spaß an der Freude steht im Vordergrund. Und dazu ist es wichtig, das zu machen, was Ihnen wirklich Freude bereitet. Wenn Sie nun partout keinen Sport machen und wollen, dann lassen Sie es besser. Es würde Ihnen mehr Stress bereiten sich dazu zu zwingen, als es förderlich wäre.

Nun dann müssen Sie aber einen Ausgleich in Form von Bewegung und Aktivität betreiben. Wenn Sie beides nicht machen, also weder Sport noch sich bewegen, können Sie auch nicht gestresst sein.

Aber keine Angst, ich verlange auch hier nichts Unmögliches von Ihnen. Sie müssen auch nicht in ein Fitnessstudio laufen

und teure Beiträge zahlen, wenn Sie eh nur 2- bis 3-mal im Monat hingehen.

Fangen wir klein an, sozusagen mit dem

Minimum

Forscher Spaziergang 20 – 30 Minuten

Treppensteigen 10 Minuten

Seilspringen 10 Minuten

Holzspalten 20 Minuten

Nordic Walking 20 Minuten

Gartenarbeit 30 Minuten

Boxsack 10 Minuten

Joggen 10 Minuten

Auf der Stelle laufen 10 Minuten

Fahrrad fahren 20 Minuten

Federball 20 Minuten

Besser

Joggen 20 Minuten

Fahrrad fahren 30 Minuten

Schwimmen 30 Minuten

Badminton 30 Minuten

Squash 30 Minuten

Tennis 30 Minuten

Sport aller Art

Optimal

Ausdauersport ab 45 Minuten

Sie sollten dies 2- bis 3-mal die Woche wiederholen. Wenn sie nur die Möglichkeit haben zu Hause oder im Haus etwas durch zu führen, müssen Sie auf Treppe, Seil, Stepper, Laufband, sonstige Fitnessgeräte, Box sack oder Ergometer zurückgreifen.

Im Internet gibt es auch jede Menge Fitnessübung für zu Hause (ca. 15 Minuten). Damit ist auf jeden Fall ein Anfang gemacht und alles ist besser, als nichts. Eine 30 prozentige Bewegungssteigerung wäre phantastisch!

Das führt mich auch zu unserem ersten Experiment in Teil 2. Bitte überlegen Sie sich, wie Sie dies etablieren könnten. Eigene Ideen? Prima, dann stellen Sie diese doch im Forum vor. Vielen Dank!

In den nächsten 4 Wochen sollten Sie Bewegung / Sport /
Aktivität in Ihr Leben integrieren

Isolation / Einsamkeit

Die Einsamkeit geht oft einher mit Langweile. Im Zeitalter von Internet, Social Media und Co. gibt es zwar unter Umständen viele Freunde und Follower. Diese sind aber virtuell und die persönlichen Kontakte leiden darunter und ebbten immer mehr ab. Bis man sich irgendwann tatsächlich isoliert und einsam fühlt.

Auf die Arbeitswelt bezogen, fehlt oft die Aufgabe, Herausforderung aber auch die Anerkennung. So werden sehr häufig Scheintätigkeiten ausgeführt um ein „beschäftigt sein“ und „gebraucht werden“ zu suggerieren.

Wie kann das denn Stress sein?

Nun, strenggenommen ist es kein Stress. Obwohl, es kann natürlich ganz schön stressig sein, immer vortäuschen zu müssen, dass man ja eigentlich viel zu tun hat. Ansonsten wäre man ja entbehrlich und dann schwingt noch die Angst mit. Die Angst, der Chef sagt „Tut uns leid, wir haben keine Verwendung / Aufgabe mehr für sie“. Das ist schon eine ganz

schöne emotionale Belastung.

Burnout oder Boreout sind wie Pest und Cholera. Beides nichts Gutes.

Ihnen wird klar sein, dass Sie gelangweilt sind, nur mit Aktivität beheben können. Sie werden sich sowohl privat, als auch beruflich neue Herausforderungen und Aufgaben suchen müssen. Und auch hier, ist der erste respektable Schritt, den Sie machen. Anschließend brauchen Sie unter Umständen Hilfe aus dieser Monotonie Spirale heraus zu kommen. Das soll es an dieser Stelle auch zum Thema Boreout gewesen sein. Denken Sie einen Augenblick an eine solche Situation. –

Dann können Sie Ihrem Stress vielleicht etwas Positives abgewinnen? Solange er Sie nicht permanent betrifft, natürlich. Sie werden gebraucht, haben Aufgaben und müssen Sie täglich Herausforderungen stellen. Der Stress unterstützt Sie in Ihrer Leistungsfähigkeit und dies fördert die Anerkennung, die Ihnen zu Teil wird.

Es gibt also durchaus auch positive Effekte von Stress.

Überforderung

Wie gerade schon erwähnt, ist die Überforderung auch nicht besser, als die Unterforderung.

Wie erkenne ich überhaupt eine Überforderung?

Vorne weg, viele erkennen Sie zu spät. Sie wollen es sich selbst nicht eingestehen und schon gar keinem anderen. Vor allem Männer, liebe Männer! Gilt die Überforderung doch als schwächlich, aber auch Frauen, liebe Frauen muten sich immer mehr zu. Müssen Sie doch heute Familie und Karriere unter einen Hut bringen. Dazu gibt es verschiedene Anreize, auch vom Gesetzgeber geschaffene Modelle.

Und wenn Sie es dann nicht schaffen? Ja, das wussten wir schon immer. Frauen sind halt nicht für den Beruf geschaffen.

Das ist natürlich Blödsinn!

Aber wir gehen gerne allzu oft diesen Klischees auf den Leim. Und genauso ist es mit dem Stress. Die Verteufelung ist

genauso wenig angebracht, wie die Verharmlosung. Ein gewisses Maß ist ok, sogar notwendig, um die Herausforderung unserer heutigen, modernen, mobilen, globalen Gesellschaft zu meistern.

Nochmals zurück zur Frage, wie und wann merken wir, dass der Stress langsam über Hand gewinnt oder sogar zu Lasten der Gesundheit geht?

An der Gesundheit! Und mit den, der Gesundheit einhergehenden, Faktoren. An erster Stelle sei hier der Schlaf genannt.

Wie an anderer Stelle bereits erwähnt, bedeutet Schlaf Erholung und Reperation. Ist dies nicht mehr oder nicht mehr ausreichend gewährleistet, leidet die Gesundheit irgendwann. Mangelnde Schlafqualität kann sich auf unterschiedliche Art und Weise bemerkbar machen. So können Sie einerseits zwar viel, häufig bzw. lange schlafen und trotzdem gerädert und wenig erholt aufwachen. Andererseits kann es sein, dass Sie kaum schlafen können. Sie kommen einfach nicht zur Ruhe.

Andere Indikatoren sind zum Beispiel leichte Reizbarkeit, also Ihre Stimmung / Laune. Wenn Sie sich also über sich selbst wundern und jede Kleinigkeit überbewertet wird. Überbewertet zu den Maßstäben, die Sie sonst anlegen würden. Häufige Stimmungsschwankungen, mehr Alkohol, als sonst. Von Drogen möchte an dieser Stelle gar nicht erst sprechen. Regelmäßig Kopfschmerzen oder Magen Darm Beschwerden.

Wenn dies über einen längeren Zeitraum auf Sie zutrifft, möchte ich Sie bitten, teilen Sie sich mit. Therapieren Sie sich nicht selbst im Internet.

Ich möchte in diesem Experiment nicht falsch verstanden werden. Es ist kein Ersatz für eine ärztliche Behandlung bei chronischen Stressleiden.

Vielmehr sollen hier Möglichkeiten genannt sein, die der Vorbeugung dienen können. Anregungen in Form von Experimenten natürliche Dinge zu tun. Sich zu organisieren oder auszutauschen. Dafür ist zu guter Letzt das Forum geschaffen worden.

Geld- / Existenzsorgen

Immer häufiger werden auch in Deutschland Existenzen durch finanzielle Probleme bedroht. Kinderarmut, Altersarmut und befristete Arbeitsverträge sind die heutigen Schlagworte. Die Schere zwischen Arm und Reich klafft immer weiter auseinander. Schauen Sie sich Lokführer und Piloten an. Mal abgesehen, dass beide streiken, gibt es in der Gehaltsklasse keine Gemeinsamkeit.

Ich möchte Sie trotzdem bitten, folgendes 2. Experiment vorzuziehen und durchzuführen.

Investieren Sie 5 Euro oder 20 Minuten in eine Person außerhalb Ihrer Familie, die es nötiger hat, als Sie.

[Vielleicht nehmen Sie sich 2 – 3 Wochen dafür Zeit](#)

Anschließend sollten Sie Ihr Problem relativieren und realistisch betrachten (siehe auch Perfektionismus).

Ich denke, weder Ich noch Sie sind im Moment in der Existenz bedroht. Internet, Laptop, PC, Tablet, Smartphone oder was immer wir nutzen, sprechen nicht unbedingt dafür.

Das heißt aber nicht, dass es durchaus Geldsorgen geben kann, die massiven Stress verursachen. Und sei es nur vorübergehend.

Manchmal hilft es nur, sich wieder neu einzunorden. Was ist wirklich wichtig? Was brauche ich zu meinem Wohlbefinden und nicht weil es modern, schick und eventuell gerade beworben wird.

Schulden sind in der Regel auch keine Lösung, da sie dazu führen können, dass dieses Problem irgendwann um so größer zurückkehren wird. Wenn Sie Ihren Lebensstandard nur mit Schulden erhalten können, dann ist Ihr Lebensstandard einfach zu hoch.

Betrachten Sie als erstes Ihre Einnahmenseite.

Erfahrungsgemäß ist es relativ schwierig, **aber nicht ausgeschlossen**, diese zu erhöhen. Die Frage ist, können Sie zusätzliche Einnahmequellen erschließen?

Ein paar Beispiele sollen Ihnen, als Anregung dienen.

Überstunden, Urlaub ausbezahlen lassen, 2. Job, Aushilfe, Verkäufe, Versteigerungen aller Art (z. B. Flohmarkt, Basar,

Internet), Nachhilfe, Musikunterricht ...

Bei diesen Möglichkeiten haben Sie Ihrerseits keine, kaum Kosten und somit wenig Risiko.

Die Ausgabenseite ist wahrscheinlich etwas leichter zu beeinflussen. Ich möchte behaupten, dass jeder Ausgaben hat, die so nicht unbedingt sein müssen. Da haben sich Abos, XXL-Versicherungen, Monatsbeiträge und vieles mehr mit der Zeit angesammelt.

Wenn Sie Ihre Ausgaben senken (müssen), sollten Sie Ihren Lebensstandard aufs wirklich Wesentliche beschränken.

Am besten können Sie dies überschauen, wenn es schwarz auf weiß steht. Also in Form einer Liste. Schreiben Sie alle Ausgaben auf und ordnen sie diese nach Priorität / Notwendigkeit.

Lebensmittel

Miete

Nebenkosten

Benzin

Versicherungen

Frisör

Kleidung

Tabak

Abo Tageszeitung

Luxus

Usw.

Oben genannte Aufstellung ist nur beispielhaft und noch lange nicht vollständig. Was glauben Sie, an welchen Punkten Sie sparen könnten?

Richtig, an allen!

Ich hatte nicht gefragt, wo Sie sparen möchten oder eben nicht.

Die Einsparpotenziale sind zwar teilweise weniger offensichtlich, aber dennoch vorhanden und wir können diese später gerne im Forum diskutieren.

Wenn der neue Fernseher Ihnen Geldsorgen und damit Stress beschert, haben Sie statt Vergnügen, Sorgen. Dann ist es keine natürliche, logische Vorgehensweise.

Also wenn mich die Geldsorgen nicht schlafen lassen, würde ich mal lieber keine Schlaftabletten einwerfen, sondern mich mit oben genannten auseinander setzen.

Auch wenn Sie jetzt vielleicht nicht akut davon betroffen sind, so bitte ich Sie, um rege Beteiligung beim nächsten Experiment (3). Ermitteln Sie Ihre persönlichen Einsparpotenziale und teilen Sie diese uns mit. Wo würden Sie als erstes bzw. als letztes sparen, wenn Sie die Situation „Geldstress“ hätten?

Ich denke, 2 Wochen sollten reichen

Nahrung

Das Übergewicht Stress fördert bzw. den Körper anfällig gegenüber Stressbelastung macht, ist bekannt. Ebenso das Stress wiederum zu Übergewicht führt.

Ein Teufelskreis.

Dem können wir durch gesunde Ernährung und Nervennahrung vorbeugen.

Machen Sie bitte folgenden Selbstversuch:

Kaufen Sie sich den gleichen Salat. Einen abgepackt beim Discounter und den anderen beim Bauern oder Markt. Dazu das gleiche Dressing und nun abwechselnd davon essen. Langsam kauen und genießen!

Was fällt Ihnen auf?

Gut. Ich denke, man muss kein Hellseher sein. Der eine schmeckt nach einer Mischung aus Tüte und Dressing und der andere nach Garten und Frische.

Dieses können Sie mit jedem beliebigen Lebensmittel reproduzieren.

Auf den Gesundheitsaspekt brauche ich wohl nicht einzugehen. Es ist nicht zu verleugnen, dass Sie für solche Lebensmittel mehr bezahlen müssen. Überlegen Sie sich, ob es Ihnen das wert ist.

Oder Sie gehören zu denjenigen, die einen Garten ihr Eigen nennen. Vielleicht können Sie Ihr Lieblingsgemüse, Obst und ein paar Kräuter selbst anbauen?

Apfelbaum, Kirschbaum, Mirabellenbaum, Beerensträucher, Tomaten, Salat, Kartoffeln, Erdbeeren, Trauben uvm.

Selbst auf einem Balkon haben zumeist Zupfsalat, Tomaten und Kräuter noch einen freien Platz.

Überlegen Sie sich, ob Sie die Möglichkeit haben 30% konservierte Ware in frische, gesunde und ggf. selbst angebaute Ware zu tauschen.

Das nächste Experiment (6) lautet: Bitte unternehmen Sie einen

Selbstversuch, wie oben beschrieben und überlegen Sie welche Möglichkeiten (frische Lebensmittel) Sie umsetzen könnten. Bitte um einen regen Erfahrungsaustausch im Forum. Vielen Dank!

2 Wochen müssten dafür sicherlich ausreichend sein.

Essen, als Genuss

Essen im Stehen, im Auto, beim Gehen usw. das kann doch nicht die Lösung sein.

Vielleicht können Sie 3 Minuten früher aufstehen und diese Zeit in Ihr Frühstück stecken?

Oder Sie haben in der Mittagspause irgendwo eine Bank, wo Sie sich gemütlich hinsetzen können?

Sie können abends statt warm zu essen, eine leckere Brotzeit machen und die gewonnene Zeit des Kochens in ein entspanntes Essen / Gespräch investieren?

Nehmen Sie doch bitte 30% mehr Zeit.

Vielleicht haben Sie andere Ideen?

So teilen Sie diese doch bitte im Forum mit. Vielen Dank!

„Gute Nahrung/Schlechte Nahrung“

Was ist das?

Nun, vereinfacht ausgedrückt, ist gute Nahrung gesund, nahrhaft und lebensnotwendig. Schlechte genau das Gegenteil davon.

Gute Nahrung versorgt unseren Körper mit den Dingen, der einzelnen Lebensmittelgruppen, die wir notwendigerweise brauchen.

Kohlenhydrate, Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe, Fettsäuren usw.

Ich möchte an dieser Stelle nur das notwendigste erwähnen, damit Sie den Ansatz nachvollziehen können.

Ernährungswissenschaft ist nicht unser Thema und wie der Name sagt, eine Wissenschaft.

Wenn Sie also morgens Toast mit Marmelade essen, mittags bei einer bekannten Fastfood kette einkehren und abends belegtes Weizenbrot zu sich nehmen, wird wahrscheinlich

folgendes passieren.

Sie werden sich zum Teil voll fühlen, dann wieder hungrig, müde und mit wenig Energie ausgestattet. Der Hunger wird Sie dazu veranlassen zwischendurch ein paar Snacks, Leckereien und abends noch Naschwerk zu sich zu nehmen.

Tagesbilanz: größtenteils ungesund, Kalorien für 2 Tage, viel Zucker = einfache Kohlenhydrate, wenig notwendiges.

Sicherlich ein wenig extrem und wenn Sie sich so dauerhaft ernähren, sind Übergewicht und Krankheiten nicht unüblich.

Die sogenannten einfachen Kohlenhydrate versorgen den Körper schnell mit Energie und lassen den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen. Die Folge sind Heißhungerattacken, die Energie verpufft sehr schnell, was wieder zu erneutem Hunger führt.

Besser sind Lebensmittel, die den Blutzuckerspiegel konstant halten (kein Heißhunger) und gleichmäßig Energie liefern.

Also ...

⇒ Obst

⇒ Gemüse

⇒ Vollkornprodukte

⇒ Sojaprodukte

⇒ Getreideprodukte

⇒ Kartoffeln

⇒ Hülsenfrüchte

Geht auch gut und bequem?

Ja, das nennt sich Obst.

Mir fällt kein anderes Lebensmittel ein, das so bequem zu transportieren, leicht zu zubereiten, vielfältig und gleichzeitig gesund ist.

Was würde also passieren, wenn Sie auf unser o. g. Beispiel bezogen, folgendes essen würden?

Morgens ein Vollkorn – Brot, Brötchen oder Toast mit

Marmelade. Mittags einen Salat mit Rind und abends Kartoffeln mit Gemüse. Zwischendurch bei Bedarf ein Stück Obst.

Ich möchte Sie also bitten, die „gute Nahrung“ um 30% hoch zu fahren und die „schlechte“ 30% runter.

Wenn ich Ihnen also sage „Ersetzen Sie Ihr Croissant durch einen Apfel“, dann zeigen Sie mir den Vogel. Wenn Sie nun aber die Erfahrung machen, dass es Ihnen besser geht, Sie sich wohler fühlen und dabei auch noch abnehmen, dann liegt es an Ihnen, zu entscheiden.

Sie sollen auch nicht darauf verzichten, dass würden Sie niemals Ihr Leben lang bei behalten. Aber jeden Tag nur „schlechtes“ muss auch nicht sein, oder?

Ballaststoffe

enthalten in Müsli oder Vollkornprodukten, sind sehr wichtig für unseren Körper. Da Müslis in der Regel sehr stark gezuckert sind, wären die Vollkornprodukte hier vorzuziehen.

Da Brot sehr häufig auf dem Speiseplan steht, könnte man die einfachen Kohlenhydrate durch Vollkornbrot auch gleichzeitig

herunterfahren.

Für den Hunger zwischendurch

Statt Süßigkeiten, Riegel oder Joghurt etc. die meist sehr stark gezuckert sind, lieber mal zu Nüssen oder Obst greifen. Diese lassen den Blutzuckerspiegel nicht so stark ansteigen. Was wiederum zu weniger Heißhunger führt.

Fettverbrennung

L-Carnitin, Ananas etc.

Gelten / galten lange Zeit als unterstützend für die Fettverbrennung, obwohl es keine wissenschaftlichen Belege dafür gibt. Molkepulver oder Shakes mit L-Carnitin, Ananas mit Ihrem Enzym Bromelin. Wer daran glauben möchte, soll es nehmen, wer nicht, der nicht. Glaube versetzt ja manchmal Berge.

Fettverbrennung lässt sich zuverlässig, nachweisbar nur mit Bewegung bzw. Sport verbrennen. Das fängt bei einfachem Aktiv sein an und hört bei Ausdauersport auf.

Schauen Sie sich typische Ausdauersportler an. Läufer, Schwimmer, Radfahrer oder Triathleten. Haben die Probleme

mit ihrem Gewicht, ihrer Gesundheit. Eher nein.

Nun, jetzt ist nicht jeder so eine Sportkanone oder hat die dafür erforderliche Zeit fürs Training.

Außerdem, würden Sie dies hier im Moment eher nicht lesen.

Ich brauche Ihnen nicht die Sportarten aufzuzählen, die es gibt. Sie müssen nicht mal Sport treiben, aber etwas sollten Sie tun, wenn Sie unter allgemeinem Bewegungsmangel leiden und das tun heute zu Tage leider sehr viele.

Auch durch Sport hinzugewonnenen Muskeln tragen Ihren Anteil dazu bei, weil sie in Ruhephasen einfach mehr Energie verbrauchen.

Ich greife dies später nochmals in einem eigenen Kapitel auf.

Dazu folgendes 1. Experiment des 2. Teils. Bitte ändern Sie für 2 Wochen Ihre Nahrung zu 30% von „schlecht“ zu „gut“

[Wie fühlen Sie sich nach diesen 2 Wochen?](#)

Bitte berichten Sie im Forum. Vielen Dank!

Alkohol

Machen wir es kurz. Zu viel schadet der Gesundheit und dem Gewicht.

Aber verzichten Sie nicht darauf. Überlegen Sie sich, ob und an welcher Stelle, Sie verzichten können und wollen.

Oder Sie haben einen Ersatz.

Vielleicht gelingt Ihnen auch hier ein 30% Kompromiss?

Ich persönlich gehe lieber eine Runde mehr mit dem Hund, als auf mein Bier beim Grillen zu verzichten.

Nervennahrung

Alle Vitamine, sehr vitaminreich sind vor allem Obst, verschiedene Gemüse und Salat. Dazu Nüsse und Kakao (Schokolade) sind für unsere Nerven alles andere, als schädlich. Letzteres natürlich in Maßen.

Lärm / Reizüberflutung

Gestresste Menschen sind sehr Lärmempfindlich und was machen Sie? Sie halten sich bei jeder Gelegenheit ein Smartphone ans Ohr. Das wäre ja noch ok, aber dazu kommen nochmals 70%. Für die mediale Welt.

Immer mehr Reize auf noch kleineren Bildschirmen. Internet in der Uhr. Da muss man sich am Ende des Tages nicht wundern, wenn die Augen flimmern und man keine Ruhe findet.

Sprechende Autos, überall Freisprecheinrichtungen und für alles eine App. Nahezu jede Tätigkeit ist nun Computerunterstützt.

Also, was macht man. Man entspannt auf der kurzen Bus, Bahnfahrt und schaut genüsslich in die vorbeiziehende Landschaft. Lauscht dem Zug wie er monoton über die Gleise rattert. Herrlich man könnte glatt ein Auge zu machen ...

Nichts da. Überall Klingeln, Surren und Vibrieren. Menschen, die laut telefonieren und schreien, dass Sie jetzt im Zug sitzen. Sollen Sie doch von mir aus twittern. Wer liest sowas?

Wenn jemand nun auf die Idee kommt, ich würde das verteufeln. Nein, solange es maßvoll, vernünftig und die Allgemeinheit nicht betroffen ist. Vielleicht bekommen wir in Deutschland auch eigene Bürgersteigbereiche für Smartphone Benutzer, wie in China?

Meine Freiheit hört da auf, wo die des anderen anfängt. Aber wo ist das?

Möchte man diesem Trend und den damit verbundenen Auswirkungen nicht folgen, muss man Veränderungen herbeiführen. Für die eigene Entspannung und Regeneration ist jeder von uns selbst verantwortlich.

Stellen Sie doch Ihre Meinung dazu im Forum zur Diskussion. Wie stehen Sie zu Smartphone, App und Co.? Vielen Dank!

Positiver / Negativer Stress

Stellen Sie sich vor, Sie haben ein Date. Sie besorgen noch Blumen, obwohl es einen kleinen Umweg und zeitlichen Mehraufwand bedeutet. Ihr Mitbringsel wird freudig entgegen genommen. Sie sind zufrieden, da Sie eine Freude bereiten konnten.

⇒ Positiv, wenn dadurch das Ergebnis pos. beeinflusst wird.

Sie haben eine stressige Zeit auf der Arbeit. Eines jagt das andere. Sie bekommen viel erledigt, auch wenn dazu einige Überstunden erforderlich sind. Niemand bemerkt dies und Sie bekommen keine Anerkennung.

Oder Sie müssen zu einer Pflichtveranstaltung. Zu Hause werden Sie aufgehalten. Sie sind spät dran und jetzt ist da noch die Baustelle. Ihr Vordermann würgt gerade sein Auto ab. Na prima, noch eine weitere Ampelschaltung. Wahrscheinlich werden Sie nun zu spät kommen. Sie treten aufs Gas und Sie kommen abgehetzt, zu spät. Es fällt negativ auf und Sie entschuldigen sich für Ihr zu spät kommen. Ihre Stimmung ist noch mehr im Keller, als es bei diesen Veranstaltungen ohne

hin der Fall wäre.

⇒ Negativ, wenn das Ergebnis gleich bleibt oder schlechter wird.

Klar, kann man dies nicht immer beeinflussen oder negativen Stress vermeiden. Die Blumengeste hätte auch daneben gehen können (falsche Blumensorte oder Allergie). Das Prinzip bleibt aber gleich. Wir sollten negativen Stress vermeiden, wo es nur geht.

Ein Beispiel hatte ich bereits genannt. Es ist ein Klassiker. Alles auf den letzten Drücker ohne Netz und doppelten Boden. Das heißt, wenn nur die kleinste Kleinigkeit schiefgeht, platzt der Plan. Es wird zwar noch versucht was zu retten. Die Gefahren steigen und der zeitliche Stress wird nur noch größer. In folge dessen kommt noch emotionaler Stress hinzu. „Fällt es auf?“ „Was sag ich bloß?“.

Vielleicht nennen Sie uns noch weitere Beispiele für negativen Stress. Haben Sie Ideen, wie man diesem begegnen kann?

Dann beschreiben Sie diese doch bitte im Forum. Vielen Dank!

Aber das muss ja nicht so bleiben.

Wenn es uns gelingt negativen Stress in positiven zu wandeln oder durch Regeneration zu ersetzen, wäre schon viel bewirkt.

Sie haben sich bereits Gedanken über Ihren negativen Stress gemacht. Nun machen Sie dies bitte auch mit dem positiven.

Wobei ich dies nicht einmal, als Stress bezeichnen würde.

Vielmehr ist es doch Motivation, Leistungsbereitschaft und Leidenschaft.

Wenn ich eine Idee verfolge und sei sie noch so klein, verfolge ich diese mit Enthusiasmus. Da kann es dann auch mal hektisch zu gehen, aber es macht mir nichts aus. Ich drücke selbst wohlmöglich aufs Tempo. Es kann nicht schnell genug gehen, oder? Eine Renovierung zum Beispiel kann so einen Anreiz darstellen. Am Ende steht eine Verbesserung und Verschönerung da, die Ihnen ein positives Ergebnis schenkt. All die Arbeit, der Aufwand und mit Sicherheit auch der Stress haben dieses Ergebnis erst ermöglicht.

Deshalb ist es wichtig zu wissen, was für jeden einzelnen von uns positiver Stress ist. Wir brauchen dieses ganz unweigerlich,

denn es bedeutet ein Stück weit Wohlbefinden. Wir können unsere Ziele nur verwirklichen, wenn wir die notwendige Energie bereitstellen.

Und wie gelingt uns dies?

In dem wir alle die Dinge erkennen und benennen, die uns positiven Stress abverlangen. Sie verfolgen und bestenfalls täglich zum Erreichen unseres Wohlbefinden zu investieren.

Wohlbefinden

Investieren Sie in Ihr Wohlbefinden.

Das können kleine Dinge sein. Täglich, Wöchentlich ...

Lesen Sie gerne? Gut, dann jeden Mittwoch von 22 – 23 Uhr Lesestunde. Niemand stört Sie. Sagen Sie, dass Sie in dieser Stunde ungestört lesen möchten.

Sie lesen nicht gerne und Mittwoch ist sowieso schlecht und außerdem schlafen Sie bereits um 22 Uhr, weil Sie morgens sehr früh raus müssen?

Gut, dann ersetzen Sie Lesen durch Musik, Baden, Kochen, Stricken, Sport, Basteln, dem Goldfisch zusehen oder was auch immer Sie mögen.

Dann wählen Sie noch einen Ihnen passenden Termin aus und setzen es in die Tat um.

Einzig wichtig ist: Es muss Ihnen absolut Spaß machen und Sie von Ihren Sorgen und Stress befreien. Und Sie müssen es

etablieren. Fest etablieren und beständig einhalten. Wenn Sie nicht 1x die Woche zum Lauftreff gehen, dann suchen Sie etwas anderes.

Machen Sie einen Wellness – Tag. Jeden Sonntag ein entspanntes ausdauerndes Entspannungsbad. Jeden Monatsersten ein Abendessen mit Partner/in. 1x im Monat ins Kino/Theater/Konzert. Massage oder was immer Ihnen gut tut.

Lachen

Zugegeben, es ist ein alter Hut. Das macht ihn aber nicht weniger wichtig. Zumal wenn ihn so wenig anziehen.

Sprechen Sie Ihren Stress doch mal persönlich an. Ich weiß, das hört sich etwas komisch an. Aber es gibt auch Menschen, die Ihren Autos Namen geben und mit Blumen sprechen. Warum also nicht mal mit Ihrem Stress sprechen oder ihn gar auslachen.

„Hör mal zu Stress, Du kannst Dich gleich wieder verziehen“.

„Heute Abend gehe ich ganz entspannt ins Kino und Du kommst nicht mit, Basta!“

Wenn es Ihnen gelingt, sich selbst auf die Schippe zu nehmen, dann ist alles halb so wild.

3 Dinge, die man gerne tut!

Hört sich erstmal ein wenig banal an. Ist es letztendlich auch.

Aber trifft es auf Sie wirklich zu?

Sprich, tun Sie täglich Dinge gerne, sehr gerne oder gehören

Sie auch zu den Getriebenen.

Morgens mit Unlust zur Arbeit. Hauptsache den Tag irgendwie überstehen. Dann endlich zu Hause und trotzdem immer wieder das Gleiche. Naja bald ist ja Wochenende. Ups, schon wieder vorbei und der gleiche Trott beginnt von vorne ...

Sie sollten mindestens 3 Dinge gerne tun und das nicht nur 3x im Jahr. Bestenfalls täglich.

Betrachten Sie für einen Augenblick den abgebildeten Wochenplan.

Es geht nicht darum, dass dieser natürlich viel zu starr ist und es geht auch nicht darum sich sklavisch daran zu halten. Auch sieht er für jeden individuell ganz anders aus.

In diesem Beispiel haben Sie eine Tochter (12) und einen Sohn (14). Beide haben 1x die Woche Training und am Wochenende Spieltag. Sie verbinden die notwendigen Einkäufe mit den notwendigen Fahrten Ihrer Kinder. Sie haben sich die Hausarbeit auf mehrere Tage gelegt.

Sie selbst haben mehrere Hobbies. Im Beispiel habe ich mal Tanzen, Lesen und Hobby / Sport gewählt, können Sie aber x-beliebig ersetzen. Es geht darum, dass Sie neben dem großen Arbeitsblock (rot bedeutet vorgegeben) noch genügend Freizeit haben. Auch unter der Woche. Da Sie gerne ausgiebig frühstücken, haben Sie am Samstag und Sonntag dazu Gelegenheit. Jeder Tag ist anders, somit haben Sie Abwechslung und Gelegenheit sich täglich auf etwas zu freuen. Ihr Ritual am Abend bietet Ihnen zusätzlich die Möglichkeit, sich um Ihr Wohlbefinden zu kümmern. Das Wochenende steht

unter dem Motto „Aktiv, aber stressfrei“.

Wie gesagt, es geht nicht darum Ihnen Vorgaben zu machen. Ich möchte Ihnen Mut machen, Ihren eigenen Plan aufzustellen und umzusetzen. Es wird sich für Sie lohnen. Überprüfen Sie lediglich, ob Sie die hier besprochenen Elemente der Stressbewältigung in Ihrem Plan verwirklichen können. Stellen Sie Ihren Plan regelmäßig auf den Prüfstand und optimieren Sie ihn.

Es wird wahrscheinlich keine Woche geben, in dem Sie diesen Plan strikt verwirklichen werden. **Darum geht es auch nicht.**

Es wäre auch total langweilig.

Natürlich müssen Sie improvisieren, verschieben und stornieren. Das ist völlig normal. Aber Sie haben eine Idee, wie Sie Dinge verbinden können. Sie wissen, wann grundsätzlich Zeit wäre, Lust vorausgesetzt, den angenehmen Dingen nach zu gehen.

Wenn Sie keine Idee vom nächsten Tag haben, wird es reine Improvisation werden und Sie wissen, was dies bedeutet.

In diesem Experiment möchte ich Sie bitten, ein eigenes Konzept „Wochenplan“ anzufertigen. Vielleicht können wir Schwierigkeiten, Ideen und Aha-Erlebnisse im Forum diskutieren. Vielen Dank!

Nehmen wir uns dafür 3 Wochen Zeit.

Die entscheidende Frage

Gehört ein Mensch zu den „Vermeidern“ oder zu den „auf etwas Hin Geher“.

Nun, was ist damit gemeint?

Jeder Mensch trifft Entscheidungen, hat Erwartungen oder lässt sich motivieren. Und dies geschieht allzu häufig durch ein bestimmtes Muster. Und zwar, zu welcher der beiden oben genannten Gruppen, er gehört. Sicherlich gibt es auch diejenigen, die aus beiden mischen. Aber tendenziell gehören sie zu einer Gruppe.

Lesen Sie bitte die folgenden beiden Abschnitte und lassen Sie sie einen Augenblick auf sich wirken.

Text A

Sehr geehrter(e) Leser/in,

wenn Sie die Stressbewältigungsstrategien umsetzen, werden Sie sich entspannter, wohler und leistungsfähiger fühlen.

Wollen Sie das, dann gehen Sie es jetzt an. Sie werden mehr

Freude empfinden und glücklicher sein. Aufgaben werden Sie leichter meistern und sich ihnen positiv entgegen stellen.

Text B

Sehr geehrter(e) Leser/in,

wenn Sie die Stressbewältigungsstrategien nicht umsetzen, werden Sie sich dauerhaft unwohl fühlen. Wenn Sie das nicht wollen, dann zögern Sie nicht länger. Sie werden Krankheiten verhindern und es vermeiden länger unglücklich zu sein.

Aufgaben werden Sie ansonsten aus der Bahn werfen und Sie werden Angst vor ihnen haben.

Wovon fühlen Sie sich mehr angesprochen? Text A oder B?

Wenn es Text A ist, kaufen Sie sich ein neues Auto, weil es Ihnen mehr Vorteile bietet, als Ihr altes. Schöner oder größer ist. Sie kommen etwas zu pünktlich, weil Sie sich schon amüsieren wollen.

Wenn es Text B ist, kaufen Sie sich ein neues Auto, weil Sie kostspielige Reparaturen oder gar ein Liegenbleiben vermeiden wollen. Sie kommen auch pünktlich, aber weil es sonst

unangenehm für Sie wäre.

Es kann auch für Sie selbst von großer Bedeutung sein, die eigene Gruppenzugehörigkeit zu kennen. Vielleicht fallen Sie deswegen auf bestimmte Werbestrategien herein? Oder Sie wissen nun, wie Sie sich zukünftig besser motivieren können, damit Sie Ihre Ziele erreichen?

Aber was hat das jetzt mit Stress zu tun?

Nun, vielleicht haben Sie sich schon mal die Frage gestellt. Warum tue ich mir diesen Stress eigentlich an? Jetzt wissen Sie es. Sie wollen entweder etwas erreichen oder vermeiden. Sie haben jetzt die Stellschraube an der Sie drehen können.

Zum Beispiel in dem Sie mal die andere Position einnehmen. Also pünktlich sind, um etwas mehr zu erleben. Sind Sie dann weniger gestresst?

Oder, da Sie jetzt wissen, was Sie eigentlich vermeiden wollen, können Sie dies vielleicht relativieren? Sie empfinden es nun unter Umständen, als absurd oder eben gerechtfertigt, sich so zu verhalten.

Nun folgt zu gleich das letzte Experiment. Finden Sie heraus zu welcher Gruppe Sie tendenziell gehören. Können Sie anhand der Erkenntnis, Veränderung Ihres Stresslevels herbeiführen? Berichten Sie doch bitte im Forum. Ein letztes Mal, vielen Dank!

Lassen Sie sich bitte bewusst 4 Wochen Zeit.

Stress mit den lieben Kindern

Auch wenn dies kein Erziehungsratgeber ist, so tun Sie sich erheblich leichter mit Ihren Kindern, wenn Sie wissen wie sie ticken.

Mit ticken ist gemeint, ob sie zu den Vermeidern gehören oder zu denen, die auf etwas zugehen.

Stellen Sie folgendes Beispiel vor. Ihr Sohn hat Probleme in der Schule. Ist vielleicht sogar in der Pubertät. Er schreibt eine schlechte Note nach der anderen und es droht vielleicht sogar die Versetzungsgefährdung.

Nun sind Sie als Eltern gefordert. Schließlich wollen Sie nur das Beste für Ihren Sohn und ihm helfen. Aber Sie kommen irgendwie nicht an ihn heran. Es herrscht immer Durchzug bei ihm.

Auch wenn es in der Pubertät sicherlich sehr anstrengend und schwierig ist, so hilft es Ihnen doch ungemein weiter, wenn Sie wissen, was für ein Typ Ihr Sohn ist.

Mal angenommen, er gehört zur Gruppe „Vermeider“ und Sie reden auf ihn ein, was für Chancen er mit Abitur, Abschluss oder sonst was hätte. Er wird es nicht hören, maximal gelangweilt reagieren. Sagen Sie allerdings, er würde seine Klassengemeinschaft / Freunde verlieren, wenn er ein Jahr wiederholt. Er könne dies aber vermeiden, in dem er wenigstens das Nötigste tut. Dann kann es gut sein, dass er reagiert.

Das alleine wird nicht ausreichen, aber Sie haben einen Ansatz und Sie können mit Bedacht mehrere Vermeidungsstrategien fahren und dadurch jede Menge Stress vermeiden.

Freiwilliges Experiment für die Eltern unter uns. Welchen Typ (soll nicht despektierlich klingen) haben Sie denn? Haben Sie das gewusst und welche Ideen haben Sie nun bezüglich Umgang und Erziehung. Auch dafür ein herzliches danke
Schön!

Schlusswort

Ich denke, Sie werden Dinge, die für Sie erfolgreich waren, beibehalten.

Oder reißen Sie Etagen einfach wieder ab, obwohl Sie Ihnen gefallen und gelungen sind?

Aus diesem Grund überlegen Sie, ob Sie noch Ihre Stressfaktoren prüfen und die Dinge tun, die in den ersten Experimenten Thema waren? Falls nein, überlegen Sie sich bitte, ob Sie dies wiederholen möchten, um es zu etablieren.

Ich hoffe weiterhin, dieses eBook hat Ihnen gefallen und Sie konnten etwas Nützliches für sich mitnehmen. Vielleicht haben Sie Ihren Hausbau abgeschlossen oder sind zumindest frohen Mutes dieses bald schaffen zu können.

Ich möchte Ihnen auf jeden Fall abschließend nochmals danken für Ihre Mithilfe an unserem gemeinsamen Antistress-Experiment. Ohne Sie und die anderen, wäre kein Experiment und Spaß möglich gewesen.

Ebenfalls danken, möchte ich Ihnen im Namen der

bespendeten und benachteiligten Kinder. Ein herzliches
DANKE!!!

Wenn es mir gelungen ist, Ihnen ...

Ein wenig zur Stressbewältigung an Hand gegeben zu haben,
würde mich das sehr freuen. Ich hoffe, Sie haben nun etwas
weniger Stress und mehr Möglichkeiten im zu begegnen. Zu
guter Letzt .. hatten und haben Sie hoffentlich ebenso viel
Spaß, wie ich.

Ich wünsche Ihnen, einen spielerischen, spaßvollen Erfolg

Ihr

J. Stephan