

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 inforatgeber-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.

01.05.2015

Impressum

Stressabbau / Stress reduzieren leicht gemacht

Praktische Tipps für Ihren Alltag

Autor: J. Stephan

Lektorat: Johann, Anna

Beratung: Andrea, Anna

Copyright: 2015 J. Stephan
published by: epubli GmbH, Berlin
www.epubli.de

ISBN 978-3-7375-4110-7

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

Einleitung

Rückenbeschwerde 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.

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.

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.