

# **FREI VON STRESS & ÄNGSTEN**

Gelassener durchs Leben gehen



# Frei von Stress und Ängsten

Gelassener durchs Leben gehen

Copyright © by Christian Richter

Das vorliegende Buch ist in vollem Umfang urheberrechtlich geschützt. Der vollständige sowie der teilweise Nachdruck, die Verbreitung durch Fernsehen, Film, Rundfunk und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Datenverarbeitungssysteme und Tonträger jeder Art sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Die Inhalte des Buches wurden nach bestem Gewissen des Herausgebers erstellt. Trotz größtmöglicher Sorgfalt können Fehler nicht ausgeschlossen werden. Der Herausgeber übernimmt aber keine Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen und Inhalte. Der Leser/die Leserin ist für sein/ihr Handeln selbst verantwortlich.

Es wird keine Haftung für mögliche Schäden übernommen, die direkt oder indirekt mit der Verwendung dieses Buches entstehen.

Alle Empfehlungen und Vorgehensweisen sind nach bestem Wissen recherchiert.

Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	<b>4</b>
<b>Stress und seine Facetten</b> .....	<b>6</b>
Der negative Stress und sein Ursprung .....	7
Der positive Stress und seine Auswirkungen.....	10
Den Stressfaktoren auf der Spur .....	12
Berufliches Leben .....	13
Schlechte Organisation oder Strukturierung.....	13
Zu viele Aufgaben .....	13
Der falsche Weg.....	14
Soziales Leben.....	15
Haushalt.....	16
Freizeitgestaltung .....	17
<b>Wie Sie vom Stress die Gelassenheit erreichen</b> .....	<b>19</b>
Stressindikatoren des eigenen Körpers .....	19
Stressindikator Nummer eins: Schlechte Laune.....	20
Stressindikator Nummer zwei: Ständig kreisende Gedanken .....	20
Stressindikator Nummer drei: Schlafprobleme .....	20
Stressindikator Nummer vier: Infektanfälligkeit .....	21
Stressindikator Nummer fünf: Fehlende Entspannung .....	21
Stressindikator Nummer sechs: Resignation und Wut.....	21
Stressindikator Nummer sieben: Emotionale Ausbrüche .....	22
Praliné-Muster .....	26
<b>Mehr Gelassenheit integrieren</b> .....	<b>28</b>
Leben Sie im Hier und jetzt.....	28
Ärgern Sie sich nicht über Dinge, die Sie nicht ändern können .....	29
Nehmen Sie nicht alles persönlich.....	30
Achten Sie auf Ihre Gedanken und Worte.....	30
Setzen Sie gesunde Grenzen.....	31
Lachen Sie mehr .....	32
Vermeiden Sie selbstaufgebauten Druck .....	33
Nur Sie treffen die Entscheidungen.....	33
Achten Sie auf Ihre Selbstsorge .....	34
Leben Sie sorgenfrei .....	35

# Einleitung

Stress und Ängste hängen eng miteinander zusammen. Haben wir Angst produziert unser Körper das Stresshormon Cortisol. Und umgekehrt können sich aus Stress auch die verschiedenen Ängste entwickeln, die unser Leben so sehr belasten, dass wir kaum noch handlungsfähig sind. Es ist geradezu eine negative Symbiose, die sich aus Stress und Ängsten ergibt. Und dabei ist jeder von uns, in irgendeiner Weise, betroffen. Denn die meisten schlagen sich Tag ein Tag aus mit einem vollgestopften Alltag herum – Arbeit, soziales Leben, familiäre Verpflichtungen, Haushalt, Einkauf etc. Diese und viele weitere Dinge stehen auf dem Plan und wollen erledigt werden. Zeit zum Durchatmen bleibt da kaum noch.

Und selbst die wichtigsten Grundbedürfnisse wie Essen und Schlafen werden hintenangestellt. Eine gewisse Zeit lang macht unser Körper dies auch alles mit. Doch irgendwann wird es auch ihm zu viel und er sendet unüberhörbare Signale in Form von Erkrankungen und Beschwerden, die wir einfach nicht mehr ignorieren können. Wir leben in einer Gesellschaft, in der vor allem Leistung und Druck favorisiert werden. Bevor wir unsere eigenen Grundbedürfnisse befriedigen, kümmern wir uns um die, der anderen. Doch ist das wirklich der Sinn des Lebens?

Ziel und auch Sinn eines Lebens sollte es sein, glücklich und frei zu leben. Ohne zu viel Stress und Probleme sollte das eigene Leben genossen werden, anstatt immer zu, von einer Aufgabe oder zum nächsten Termin hetzen zu müssen. Aber um dieses Leben führen zu können, müssten wir die gesellschaftliche Norm, bestehend aus Druck und Leistung, verlassen. Und genau das könnte Ängste wecken. Das ist mit der Hauptgrund, weshalb so viele Menschen sich der Norm ergeben und die eigenen Bedürfnisse einfach vergessen.

Aber ist dies wirklich ein solches Schlamassel, wie es gerade den Anschein hat? Ich  
sage: NEIN!

Es gibt aber nicht nur Schwarz oder Weiß. So ist es auch möglich ein Leben zu leben, in dem die eigenen Bedürfnisse und Wünsche ausgelebt werden können, ohne der gesellschaftlichen Norm den Rücken zu kehren. Kurz gesagt, es gibt also einen Mittelweg. Nur kennen die Wenigsten von uns diesen oder wissen, wie dieser zu beschreiten ist.

Auf den folgenden Seiten dieses Buches erkläre ich Ihnen diesen Weg und zeige Ihnen, wie Sie Stress und Ängste minimieren, um endlich glücklich und zufrieden leben zu können. Sie werden erfahren, wie Sie mit ganz banalen und einfachen Veränderungen mehr Gelassenheit in Ihr Leben bringen. Und diese wiederum wird Sie dabei unterstützen, mit stressigen Situationen viel souveräner umzugehen.

# Stress und seine Facetten

Bevor es aber darum geht, wie Sie Stress und Ängste in Ihrem Leben minimieren können,



lassen Sie uns zunächst die Frage klären, was Stress eigentlich ist. Stress ist eine der Hauptursachen für unterschiedliche Beschwerden und Erkrankungen. Zusätzlich macht Stress aber auch unser Leben schwer und sorgt dafür, dass wir uns unwohler und teilweise auch ohnmächtig fühlen. Auf lange Sicht hat Stress eine negative Wirkung auf unsere allgemeine Gesundheit. Um einen persönlichen Ausweg aus dem Stress zu finden, ist es jedoch nötig den Stress und seine Entstehung zu verstehen. Zeitgleich sollten Sie auch darüber Bescheid wissen, welche Mechanismen in

stressigen Situationen ablaufen. Also lassen Sie uns beginnen.

Zunächst einmal gibt es zwei Arten von Stress. Zum einen den negativen Stress, der auch als **Disstress** bezeichnet wird. Auf der anderen Seite haben wir den positiven Stress, der wiederum auch den Namen **Eustress** tragen kann.

Beide Silben, „dis“ und „eu“, leiten sich aus dem Griechischen ab. So bedeutet die griechische Silbe „dys“ unter anderem „schlecht“. Die Silbe „eu“ wiederum steht für „gut“, „richtig“ oder „leicht“.

## Der negative Stress und sein Ursprung

Bei Stress handelt es sich eigentlich um nichts anderes als einen Mechanismus, der bereits seit Beginn der Evolution als nützlich und überlebenswichtig gilt. Unser Körper reagiert auf lebensbedrohliche Situationen mit Stress. Dementsprechend war er für unsere Vorfahren sehr nützlich. Denn diese mussten sich im Alltag mit einigen Gefahren auseinandersetzen.

Solche Gefahren kennen wir in unserer modernen Zeit jedoch nicht mehr. Denn wir müssen nicht mehr auf die Jagd gehen und sehen uns entsprechend auch nicht in der Konfrontation mit gefährlichen Tieren. Und so ist Stress heute zu einem belastenden Problem geworden. Doch warum ist das eigentlich so?

Im Laufe der Jahrhunderte haben sich die Lebensumstände so schnell verändert, dass die Evolution des Menschen sich nicht so schnell anpassen konnte. Entsprechend müssen wir selbst aktiv werden und unseren Intellekt nutzen, damit der Stress keine negativen Wirkung auf unser Leben hat.

Doch was genau geschieht eigentlich, wenn wir gestresst sind? Dazu vielleicht ein kleines Beispiel: Ein Hase wird von einem Fuchs bedroht. In dem Moment, indem der Hase die Witterung des Fuchses aufnimmt, weiß dieser, dass er in Lebensgefahr schwebt und eine Entscheidung treffen muss. Es stellt sich für den Hasen also die Frage, wie er mit dieser Situation umgehen will. Eine solche Situation erfordert schnelles Handeln und lässt keine Zeit für komplexe Denkvorgänge zu. Entsprechend hat sich im Körper eines jeden Lebewesen ein Mechanismus entwickelt, der das Überleben des Individuums priorisiert. Durch den Erfolg dieses Mechanismus hat sich dieser auf lange Sicht in allen Lebensformen manifestiert.

Wir können also auch sagen, dass Stress ein evolutionäres Programm für den Umgang mit lebensbedrohlichen Situationen ist. Entsprechend wichtig war Stress für unsere Vorfahren und ist es auch heute noch für Tiere, die in der freien Wildbahn leben.



Wie bereits erwähnt haben wir aber in unserem heutigen Leben kaum noch lebensbedrohliche Situationen. Dennoch führen alle Situationen, die das Gefühl in uns auslösen, keine Kontrolle mehr zu haben, dazu, dass in unserem Körper das evolutionäre Stressprogramm getriggert wird.

Zum damaligen Zeitpunkt, als das Überlebensprogramm entstand, galt jeder Kontrollverlust auch zugleich als Lebensgefahr. Im Zusammenhang mit diesem Programm wird auch gerne vom Kampf- oder Flucht-Modus gesprochen. Und genau dieser Name beschreibt sehr präzise, was im Körper passiert, wenn dieser Stress ausgesetzt ist.

Der Körper reagiert auf die aktuelle Anforderung - Kampf oder Flucht. Sowohl der Kampf wie auch die Flucht erfordern Stärke und Schnelligkeit, um am Ende zu überleben. Und so werden bestimmte Hormone wie Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet, damit die Leistungsfähigkeit des Körpers gesteigert werden kann. Zusätzlich beschleunigt sich die Herzfrequenz, damit das Blut schneller transportiert werden kann, während zeitgleich alle Zellen mit ausreichend Sauerstoff und Energie versorgt werden können. Auch die Atmung wird intensiviert, damit der erhöhte Sauerstoffbedarf des Körpers gedeckt werden kann. Abschließend werden auch noch unsere Muskeln angeregt, damit diese Höchstleistung erbringen können.

Während einer Stresssituation pumpt sich der Körper also selbst mit Energie voll, um Höchstleistungen vollbringen zu können. In der heutigen Zeit werden diese Höchstleistungen aber nicht mehr benötigt und entsprechend muss die Energie irgendwohin - der Körper muss die Energie also auf irgendeine Weise kompensieren. So ist auch die Aussage: „**Stress frisst einen auf.**“ nicht ganz abwegig.

Wir spüren also instinktiv, dass der Stress etwas in unserem Körper verursacht. So ist es auch nicht verwunderlich, dass Stress in unserer heutigen Gesellschaft zu einem Dauerproblem geworden ist. Von der Natur war es eigentlich so vorgesehen, dass dieser Ausnahmezustand der höchsten Leistungsfähigkeit nicht länger als ein paar Minuten aufrechterhalten wird. Um zurück zum Hasen zu kommen, war mehr Zeit auch nicht nötig,

um die Flucht anzutreten oder sich im Kampf gegen den Gegner zu stellen. Egal ob nun Flucht oder Kampf, es gab jedoch immer eine körperliche Reaktion auf den Stress-Modus. Und diese Reaktion wiederum sorgte dafür, dass die Stresshormone wieder abgebaut werden konnten. So gelangte der Organismus vom Modus der Höchstleistung in den Normalzustand zurück.

In unserer heutigen Gesellschaft leben wir aber mit dem ständigen Gefühl des Kontrollverlustes und sind nicht selten einer völligen Ohnmacht ausgeliefert. So wird auch unser Kampf- oder Flucht-Modus ständig aktiviert. Wir können sogar sagen, dass dieser Modus dauerhaft aktiv ist. Dabei fehlt es uns jedoch an der natürlichen und biologisch vorgesehenen Reaktion, die uns wieder aus diesem Modus herausholt. Auf diese Weise steigert sich der Stress-Modus immer weiter, da der Körper stetig in Alarmbereitschaft ist.

Daraus resultieren wiederum viele körperliche Beschwerden und Probleme. Unsere Organe leiden unter der Belastung, was auch die Entstehung von Krankheiten erklärt. Fataler ist jedoch, dass unser gesamtes System, sprich Körper, Geist und Seele vollkommen aus dem Gleichgewicht geraten.

Einmal im Stress-Modus angekommen, befindet man sich in einer Abwärtsspirale, die scheinbar das gesamte Leben über anhält. Diese Abwärtsspirale kann unter Umständen sogar den frühen Tod begünstigen. Wenn wir nicht gekonnt lernen mit Stress umzugehen und diesen im



eigenen Leben zu mindern, verkürzen wir damit unsere Lebenszeit. Und genau diese Tatsache macht den negativen Stress so gefährlich für das gesamte Leben.

## Der positive Stress und seine Auswirkungen

Nach dem negativen Stress folgt nun der positive Stress. Dieser ist physiologisch gesehen genau das Gegenteil und auch dieser beginnt durch verschiedene Trigger. So wird der positive Stress vor allem durch eine Situation ausgelöst, die zwar anstrengend und fordernd ist, die wir aber eher als Herausforderung und Spaß ansehen. So gibt es sicherlich auch in Ihrem Leben Situationen, in denen Sie gefordert werden, vor denen Sie aber keine Angst haben und Sie auch nicht daran zweifeln, diese zu schaffen.

Auch beim positiven Stress schüttet der Körper Hormone aus, die uns leistungsfähiger machen. In diesem Fall sind es Dopamin und Serotonin. Diese Hormone haben vor allem eine effektive Wirkung auf unsere Wachheit sowie auf unsere Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Aber auch unsere Aufmerksamkeit und unsere emotionale Verfassung wird von diesen Hormonen positiv beeinflusst.

Beim positiven Stress spielt die emotionale Stimmung eine entscheidende Rolle. Anders als beim negativen Stress fühlen wir uns nicht ohnmächtig oder handlungsunfähig. Positiver Stress begünstigt, dass wir aktiv werden - egal ob nun geistig oder körperlich. Das wiederum hilft dabei, dass die ausgeschütteten Hormone abgebaut werden können. Auf diese Weise kann der Stress-Modus auch nicht neu getriggert werden und so entsteht entsprechend auch kein Teufelskreis, wie beispielsweise beim negativen Stress.

Positiver Stress führt dazu, dass wir produktiver werden und mehr Lust auf einer Aufgabe oder auch einen Termin haben. Zwar kann sich auch am Ende eines Tages, der mit positiven Stress angefüllt ist, eine Erschöpfung einstellen. Hierbei handelt es sich jedoch um eine zufriedene Erschöpfung, die zudem auch noch mit positiven Gefühlen wie beispielsweise Stolz oder Vorfreude verbunden ist. Positiver Stress führt dazu, dass wir auch zufriedener und erholsamer schlafen. Wir haben keine Angst vor dem nächsten Morgen, sondern freuen uns regelrecht einen neuen Tag beginnen zu können.

Durch die Unterscheidung der beiden Stressarten ist es entsprechend auch wichtig die Einstellung zu einer Situation zu überdenken. Sie allein können entscheiden, in welchen Stress-Modus Sie bei Anforderungen oder Belastungen wechseln wollen. Das klingt vielleicht ein wenig banal, ist jedoch der erste Schritt, wenn Sie mehr Gelassenheit in Ihr Leben lassen wollen.

Nun muss aber auch ehrlicherweise gesagt werden, dass Sie nicht alle negativen Stressfaktoren in eine positive Art verändern können - selbst wenn Sie noch so viel an Ihrer



Einstellung arbeiten. Es wird immer wieder Situationen geben, in denen Sie das Gefühl haben die Kontrolle zu verlieren. Oder vielleicht wissen Sie auch einfach nicht weiter. In solchen Situationen kann es von Vorteil sein, alles aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Es gibt Dinge, die

grundsätzlich geändert werden müssen und manchmal ist es zudem auch nötig einige Faktoren komplett aus dem Leben zu streichen. Hier müssen Sie unter Umständen ein wenig reflektierter werden.

Dinge, die Sie nicht ändern können, sollten Sie mit einer entsprechenden Gelassenheit hinnehmen. Das erfordert sicherlich ein wenig Übung und entsprechend können Sie solche Änderungen nicht von heute auf morgen erwarten.

Und Dinge, die Sie ändern können, sollten Sie auch wirklich ändern. Dieser Schritt erfordert in den meisten Fällen ein wenig Überwindung und vielleicht sogar etwas Mut. Gelassenheit und Mut sind also zwei wichtige Faktoren, die Sie in Ihrem Leben benötigen, wenn Sie dieses glücklich und frei von Ängsten und Problemen führen wollen.

## Den Stressfaktoren auf der Spur

Sie wissen jetzt, wie sowohl negativer wie auch positiver Stress auf Ihren Körper wirkt. Entsprechend ist es an der Zeit, dass wir uns mit verschiedenen Stressfaktoren beschäftigen. Diese können nicht nur sehr unterschiedlich sein, sondern oftmals sind wir uns dieser negativen Faktoren gar nicht bewusst.

Denn Stressfaktoren haben die Angewohnheit sich relativ unbemerkt in unser Leben zu schleichen. Dabei haben sie nicht nur eine negative Wirkung auf unsere Lebensqualität, sondern es sind auch Situationen, die uns stressen und wir sind uns dessen nicht einmal bewusst. Wir fühlen uns gestresst und kennen manchmal gar nicht den Auslöser dafür. Aus diesem Grund lassen Sie uns einzelne Lebensbereiche ein wenig genauer betrachten, während ich Ihnen erläutern möchte, welche möglichen Stressfaktoren dort auftreten könnten.

Behalten Sie beim Lesen jedoch immer im Hinterkopf, dass der Auslöser für Stress immer eine Situation ist, die in Ihnen Angst oder auch ungute Gefühle hervorruft. Stress kann zudem auch dazu führen, dass Sie sich überfordert fühlen. Mithilfe dieser Erkenntnis können Sie Ihre persönlichen Stressfaktoren sehr leicht ermitteln.

Sie können sich zudem auch nur in jedem Lebensbereich wohlfühlen und entsprechend gut funktionieren, wenn bestimmte Grundvoraussetzungen erfüllt sind. Damit dies auch der Fall ist, müssen die Grundbedürfnisse erfüllt sein. Zu diesen Grundbedürfnissen gehören:

- Atmung
- Nahrung
- Freiheit
- Sicherheit
- Liebe
- Persönliche Erfüllung
- Fortpflanzung.

Für jedes Lebewesen sind diese Grundbedürfnisse gleich. Und verhindert irgendetwas im Leben die Erfüllung dieser Grundbedürfnisse führt dies ohne Zweifel zu negativen Stress. Deshalb sollten Sie Ihre Grundbedürfnisse in allen Lebensbereichen fokussieren.

Kommen wir nun zu den verschiedenen Lebensbereichen:

### Berufliches Leben

In diesem Bereich können die stressauslösenden Faktoren sehr vielseitig sein. Unter Umständen kreuzen sich die Faktoren aus dem beruflichen Leben mit dem Sozialleben. Stressfaktoren im beruflichen Leben haben meist ihren Ursprung in den folgenden drei Gründen:

#### *Schlechte Organisation oder Strukturierung*

Eine solide und durch geplante Struktur ist in diesem Bereich vor allem notwendig, wenn Sie viele Anforderungen bewältigen müssen. Ist eine solche Struktur nicht vorhanden, werden Sie schnell den Überblick verlieren. Das führt nicht nur zu einer ineffizienten Arbeitsweise, sondern Sie werden sich auch sehr schnell überfordert fühlen.

Wenn Sie also im beruflichen Leben Probleme haben, sollten Sie zunächst einmal beginnen Ihre Aufgaben besser zu strukturieren. Hilfreich kann in diesem Fall ein Tages- oder Wochenplan sein. Für den Beruf sollten Sie nicht mehr als 8 bis 9 Stunden am Tag und höchstens 5 Tage die Woche einplanen. Sprich, das Wochenende sollten Sie sich also stets freihalten. Wenn dies nicht möglich sein sollte, beschränken Sie die Zeit, die Sie für den Beruf benötigen, auf maximal 4 Stunden für das gesamte Wochenende.

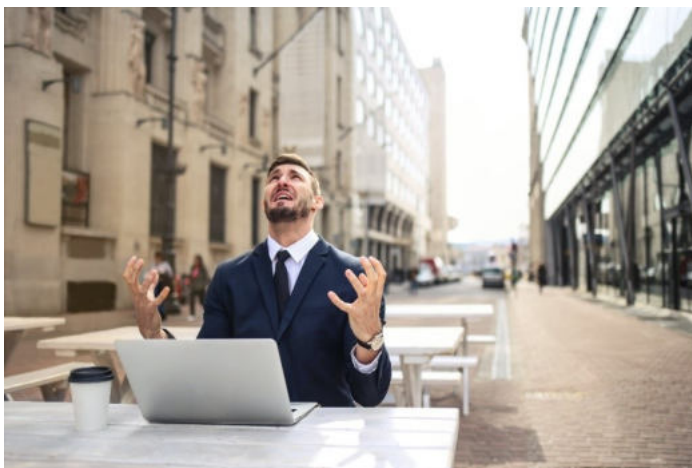
#### *Zu viele Aufgaben*

Ein weiterer Grund, weshalb es zu Stressfaktoren im beruflichen Leben kommen kann, ist die Tatsache, dass Sie zu viele Aufgaben zu bewältigen haben. Es liegt in der Natur des Menschen, dass wir immer wieder denken, dass wir bestimmte Dinge noch on Top meistern können. In den meisten Fällen müssen wir dann jedoch erkennen, dass wir es nicht schaffen - zumindest nicht so, wie wir es uns vorgestellt haben.

Ist der Zeitaufwand für den Beruf so hoch, dass das Leben nur noch aus Essen, Schlafen und Arbeit besteht, wird es nicht lange gut gehen. Unser Körper ist in der Lage maximal ein halbes Jahr eine solche Überbelastung mit zu tragen. Nach dieser Zeit werden aber sowohl Körper wie auch Geist und Psyche nicht mehr mitspielen. Dauerhaft darf die Erfüllung der Grundbedürfnisse nicht zu kurz kommen. Und zu diesen Grundbedürfnissen gehört auch das soziale Leben sowie die freie Zeit, die Sie nutzen sollten, um sich zu erholen oder die Dinge zu tun, die für Sie wichtig sind und die Ihnen guttun.

### *Der falsche Weg*

Auch die Tatsache, dass Sie nicht auf dem richtigen Weg sind, kann dazu führen, dass sich vermehrt Stressfaktoren aus beruflicher Sicht in Ihr Leben schleichen. Die Erfüllung der Grundbedürfnisse ist die Voraussetzung dafür, dass wir in allen Bereichen unseres Lebens gut funktionieren können. Und wenn Sie sich kurz erinnern, gehört die persönliche Erfüllung zu diesen Grundbedürfnissen.



Vielleicht haben Sie sich bisher noch nicht sonderlich viel mit diesem Grundbedürfnis beschäftigt. Aber vor allem aus beruflicher Sicht spielt dieses eine entscheidende Rolle.

Wenn wir von der persönlichen Erfüllung sprechen, sind damit die individuellen Moralvorstellungen und Werte sowie Interessen, Vorlieben, Träume und Talente gemeint. Sofern Sie also beispielsweise einen Beruf ausüben, der diesen Faktoren nicht entspricht oder im schlimmsten Fall sogar widerspricht, geraten Sie in einen Konflikt, der sich in Ihrem Inneren abspielt. Wir können sogar so weit gehen und sagen, dass der innere Kompass ausschlägt und signalisiert, dass wir auf dem falschen Weg sind. Wenn wir diesen Weg weiterverfolgen, führt er unweigerlich zum negativen Stress-Modus.

In unserer Gesellschaft findet sich leider jedoch der Leitsatz, dass Arbeit keinen Spaß machen muss oder soll. Dieser Leitsatz ist aber nicht nur falsch, sondern führt unweigerlich dazu, dass die meisten Menschen ein unglückliches Leben führen.

Oder haben Sie sich schon einmal darüber Gedanken gemacht, wovon sich der Begriff **Beruf** eigentlich ableitet? Hier kommt die Antwort: **Berufung**. Sie sollten also im Idealfall einen Job ausüben, für den Sie sich berufen fühlen. Allerdings führt die schwierige Lage auf dem Arbeitsmarkt dazu, dass die meisten von uns lediglich einen Beruf auswählen, mit dem der eigene Lebensunterhalt gedeckt werden kann.

Aber ist dies wirklich das Ziel, das wir verfolgen sollten? Einige Menschen wählen ihren Beruf so aus, dass sie am Ende möglichst viel Geld verdienen. Aber ist es das wirklich wert, wenn Sie am Ende nicht einmal die Zeit haben, das verdiente Geld auch auszugeben? Glück können Sie sich nicht kaufen. Und entsprechend kann es sich durchaus lohnen den eigenen Beruf einmal zu überdenken und vielleicht nach Alternativen Ausschau zu halten. Unter Umständen ist es sogar nötig Kompromisse einzugehen. Aber Ihr eigentliches Ziel sollten Sie dabei niemals aus den Augen verlieren. Der richtige Beruf kann also immens dazu beitragen, dass sich der Stress in beruflicher Weise drastisch verringert. Und so lohnt es sich auch, in puncto Beruf mal ein wenig über den Tellerrand zu schauen.

## Soziales Leben

Nach dem beruflichen Leben widmen wir uns nun dem sozialen Leben. Viele Menschen haben mit Problemen im sozialen Umfeld zu kämpfen. Sehr häufig kann in diesem Fall eine mangelnde Selbstreflektion auf beiden Seiten beobachtet werden. Aber auch Egoismus oder die Unfähigkeit die eigenen Grenzen zu erkennen und zu wahren sowie das Vorhandensein von toxischen Menschen können Stress in diesem Lebensbereich begünstigen. Dabei können Sie sich merken, dass Ihr Stresslevel immer weiter nach oben schießen wird, je mehr ungesunde Beziehungen Sie in Ihrem Leben haben. Das betrifft vor allem Menschen, die Ihnen das Gefühl geben nicht genug zu sein.



Vielleicht haben Sie aber auch Menschen in Ihrem Umfeld, die Ihnen einen Weg vorschreiben wollen. Diese lassen sich vor allem im familiären Bereich finden. Leider gehört die Familie bei den meisten Menschen zum gestörtesten Bereich im sozialen Leben. Das liegt sicherlich auch an der Tatsache, dass wir in unsere Familie hineingeboren werden und uns diese nicht aussuchen können. Zusätzlich erschweren es die gesellschaftlichen Normen ungesunde Beziehungen in diesem Bereich zu verlassen. Stattdessen sorgen diese Normen dafür, dass wir alles hinnehmen und nicht einmal den Versuch starten etwas zu ändern.

Neben der Familie sind aber auch falsche Freunde oder toxische Menschen Stressfaktoren im sozialen Leben, die Sie eliminieren sollten. Es geht hier primär also um Menschen, die es darauf abzielen, Sie auszunutzen und zu manipulieren, damit Sie deren Bedürfnisse erfüllen und Ihre eigenen hintenanstellen. Diese Menschen haben ein Talent dafür, alle Situationen so aussehen zu lassen, als wären sie die guten und im schlimmsten Fall erzeugen Sie in Ihnen ein schlechtes Gewissen. So haben Sie stets das Gefühl, dass Sie schlecht, falsch oder einfach nicht genug sind. Leider lassen sich diese Menschen in jedem Bereich finden - Familie, Freunde, Bekannte, Kollegen, Vorgesetzte etc.

## Haushalt

Auch der Haushalt gehört zu den Lebensbereichen, in denen sich Stressfaktoren finden lassen. Das Führen des eigenen Haushaltes gehört zu den Grundlagen des Wohlbefindens. Allerdings ist auch dies oftmals mit einer großen Belastung verbunden. Das liegt sicherlich auch daran, dass nur die wenigsten von uns gerne putzen oder aufräumen. Die Hauptgründe für mögliche Stressfaktoren lassen sich aber auch hier in der falschen Planung und Struktur finden.

Menschen, die nicht strukturiert an die Haushaltsführung herangehen, gelangen schneller in den Stress-Modus. Denn in diesem Fall werden die Aufgaben immer wieder aufgeschoben und erst dann erledigt, wenn es keinen anderen Ausweg mehr gibt.

Unser Umfeld hat einen starken Einfluss auf unser Wohlbefinden und so kann auch eine unordentliche oder gar unsaubere Umgebung Unbehagen in uns auslösen. Aus diesem Grund empfiehlt sich auch für den Haushalt ein Tages- oder Wochenplan. Idealerweise planen Sie am Tag eine Stunde für Haushalt und Einkauf ein.

Anstehende Aufgaben können Sie auch auf alle Haushaltsmitglieder aufteilen, wobei jeder die Aufgaben übernimmt, die er oder sie am besten kann und vielleicht sogar am liebsten macht. Mit solch kleinen, aber effektiven Methoden, verschaffen Sie sich mehr Zeit und verringern zudem den Stress.

### Freizeitgestaltung

Stressfaktoren innerhalb der Freizeit treten vor allem dann auf, wenn diese nicht sinnvoll



gestaltet ist. Viele von uns vergeuden eine Menge Zeit vor allem im sozialen Bereich. Doch hauptsächlich fallen die sozialen Aktivitäten in der Freizeit an. Und so verbringen wir sehr viel Zeit mit Menschen, die einfach nicht gut für uns sind. In diesem Fall kann es sich also

lohnen einfach mal darüber nachzudenken, mit welchen Menschen Sie Ihre Freizeit verbringen wollen und mit welchen eher nicht.

Stress kann aber auch innerhalb der Freizeit durch das Ausgehen am Wochenende verursacht werden. In diesem Fall setzen viele Menschen auf Alkohol und laute Musik, um den Stress einfach mal hinter sich lassen zu können.

Was im ersten Moment gut gemeint ist, entwickelt sich jedoch als komplettes Gegenteil. Denn laute Musik und Alkohol erzeugen in unserem Körper nur noch mehr Stress. Alkohol als Gift belastet unseren Körper automatisch und so wird der Stress-Modus erhöht. Denn unser Gehirn stuft den Genuss von Alkohol als lebensbedrohlich ein. Auch laute Musik kann dafür sorgen, dass unser Körper darauf mit Stress reagiert. Die Kombination aus Alkohol

und lauter Musik ist somit also eher negativ für den Körper und vor allem für den Stress. Es findet also keine Erholung, sondern eher das Gegenteil in unserem Körper statt.

Kommen wir zu einem weiteren Stressfaktor, den Sie vielleicht bisher noch gar nicht bedacht haben: Langeweile. Diese kann vor allem für unseren Geist zu einem Problem werden, sofern wir unsere freie Zeit nicht wirklich sinnvoll nutzen. Dabei müssen wir berücksichtigen, dass unser Hirn eigentlich zum Lösen von Problemen geschaffen wurde. Eine Unterforderung über einen längeren Zeitraum begünstigt neue Probleme. So werden wir unruhig und unsere Gedanken beginnen immer wieder zu kreisen. Eine Erholung ist demnach vollkommen ausgeschlossen.

Auch wenn man es kaum glauben mag, aber die Freizeit besitzt ein hohes Potential für mögliche Stressfaktoren. Aus diesem Grund sollten Sie also auch Ihre freie Zeit genauer unter die Lupe nehmen und auf mögliche Belastungen überprüfen. Unter Umständen setzen Sie auch in diesem Bereich auf ein wenig Planung und Strukturierung.

## Wie Sie vom Stress die Gelassenheit erreichen

Grundsätzlich ist ein Leben ohne Stress eigentlich nicht möglich. Denn schließlich lässt sich dieser in verschiedenen Bereichen des Lebens nicht immer vermeiden. Bei all Ihren Bemühungen werden Sie dennoch hin und wieder mit Situationen oder Herausforderung konfrontiert werden, die in Ihnen negativen Stress auslösen. Jetzt aber die gute Nachricht: Sie können diese Situationen nicht nur auf ein Minimum beschränken, sondern auch trainieren, auf diese Situation richtig zu reagieren und gekonnt damit umzugehen. Mit der Zeit wird es sogar möglich sein, dass Sie negativen Stress in Positiven verwandeln. Wie genau das funktioniert, erfahren Sie auf den nun folgenden Seiten.



Bevor wir uns damit allerdings beschäftigen, sollten Sie lernen die Signale Ihres Körpers und Ihrer Psyche zu verstehen. Dazu ist es unerlässlich, dass Sie sich selbst kennenlernen und zudem auch wissen und akzeptieren, wo genau Ihre Grenzen sind und in welchem Bereich Sie diese erweitern können und wo eben nicht. Ihr Körper sendet Ihnen in Stresssituationen verschiedene Warnsignale. Mit diesen möchte er Ihnen mitteilen, dass alles gerade zu viel wird. Diese sogenannten Stressindikatoren sollten Sie kennen.

### Stressindikatoren des eigenen Körpers

Die folgenden Stressindikatoren sind also Warnsignale des Körpers. Anhand dieser können Sie auch Ihr eigenes Stresslevel identifizieren. Die folgenden Indikatoren habe ich Ihnen der Priorität nach aufgelistet. Sprich, die Nummer eins zeigt sich als erstes und sofern Nummer sieben auftritt, ist der Stress schon sehr weit fortgeschritten und hat bereits einen enormen negativen und nachhaltigen Einfluss auf Ihr Leben.

### Stressindikator Nummer eins: Schlechte Laune

Wird der Stress im Körper zu viel, äußert sich dies in der Regel zuerst in der Laune eines Menschen. Wenn Sie also nur noch schlecht gelaunt sind und gute Laune für Sie zu einem Fremdwort geworden ist, sollten Sie hellhörig werden und die Stressfaktoren in Ihrem Leben genauer betrachten. Unter Umständen sind Sie auch nervös, leicht reizbar oder regen sich über Kleinigkeiten auf. Vielleicht haben Sie auch sprichwörtlich das Lachen verlernt. All dies sind Indikatoren dafür, dass der Stress in Ihrem Leben überhandnimmt.

### Stressindikator Nummer zwei: Ständig kreisende Gedanken

Ihr Kopf ist voll mit Gedanken und diese hindern Sie unter Umständen sogar daran, sich zu konzentrieren? Auch dies ist ein klares Anzeichen dafür, dass der Stress in Ihrem Leben zu viel geworden ist. Immer wieder kreisen Ihre Gedanken nur noch um aktuelle Probleme, Belastungen oder Anforderungen. Unter Umständen ist es sogar für Sie schwierig geworden einige Minuten abzuschalten oder sich auf wirklich wichtige Aufgaben zu konzentrieren.

### Stressindikator Nummer drei: Schlafprobleme

Probleme beim Einschlafen oder Durchschlafen sind ebenfalls ein Hinweis darauf, dass der Körper zunehmend gestresst ist. So kommt es vielleicht auch häufiger bei Ihnen vor, dass Sie müde ins Bett gehen und das Gefühl haben, einschlafen zu wollen - am Ende tritt jedoch das vollkommene Gegenteil ein: Sie sind müde und erschöpft und dennoch ist Ihr Kopf hellwach und die Gedanken beginnen zu kreisen. Sie wälzen sich von einer Seite auf die andere, weil Sie einfach keine bequeme Schlafposition finden.

Unter Umständen haben Sie aber auch mit dem Einschlafen keine Probleme, wachen dafür aber ständig auf oder haben sogar Albträume. Wenn Sie jeden Morgen aufwachen und sich gerädert fühlen, anstatt ausgeschlafen und erholt, sollten Sie darüber nachdenken den Stress in Ihrem Leben zu minimieren. Dieser ist nun schon so weit fortgeschritten, dass selbst Geist und Unterbewusstsein nicht mehr zur Ruhe kommen.

### Stressindikator Nummer vier: Infektanfälligkeit

Wenn Sie ständig krank sind und vor allem jeden Infekt, der in Ihrer unmittelbaren Umgebung stattfindet, mitnehmen, ist auch dies ein akutes Stresswarnzeichen. Vor allem Erkältungen und grippale Infekte werden Ihnen das Leben schwer machen. Sie brauchen schlichtweg eine Pause und da Sie nicht selbst dafür sorgen, übernimmt der Körper das für Sie und signalisiert Ihnen, mit der Infektanfälligkeit, dass Sie einen Gang zurückschalten sollten.

### Stressindikator Nummer fünf: Fehlende Entspannung

Sie sind nicht mehr in der Lage, sich zu entspannen. Statt Ihre freie Zeit sinnvoll zu nutzen, verschwenden Sie diese oder langweilen sich. Sie verspüren eine innere Unruhe und alles, was Ihnen früher Spaß gemacht hat, erscheint Ihnen vollkommen unwichtig oder fühlt sich nicht mehr richtig an. Stattdessen drehen sich Ihre Gedanken um zahlreiche Stressfaktoren und in Ihnen kommt unter Umständen sogar ein schlechtes Gewissen auf, weil Sie gerade nichts tun. Abschalten ist in diesem Fall kaum noch möglich.

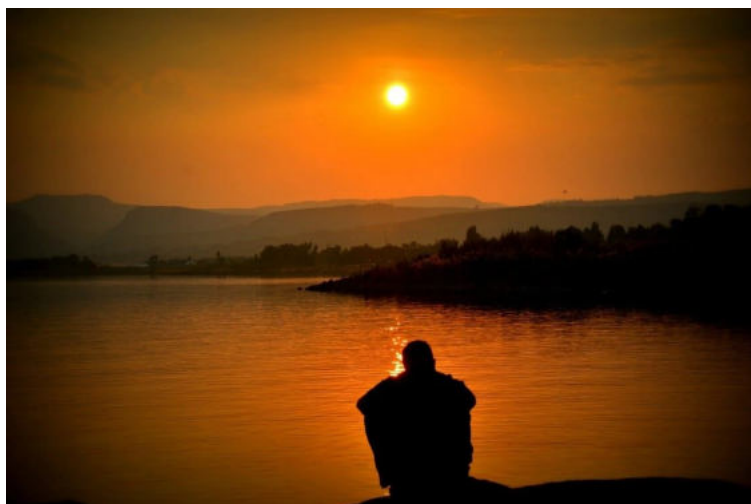
### Stressindikator Nummer sechs: Resignation und Wut

Vielleicht wurden auch Sie von einer solchen Wut übermannt, dass Sie am liebsten alles hinschmeißen möchten. Sie möchten einfach resignieren und alles vergessen, was irgendein negatives Gefühl in Ihnen auslöst. Unter Umständen ist die Wut auch schon so weit fortgeschritten, dass Sie irgendjemanden anschreien möchten. Dieses negative Gefühl in Ihnen wird immer größer und manchmal warten Sie nur darauf, dass es einen Auslöser gibt, damit Sie endlich explodieren können. Wenn diese Tage, an denen Resignation und Wut den Alltag bestimmen, immer mehr werden, ist Ihr Stresslevel bereits besonders hoch.

## Stressindikator Nummer sieben: Emotionale Ausbrüche

Dieser Stressindikator ist ein deutliches Zeichen dafür, dass Ihr Körper und auch Ihre Psyche dem Stress nicht mehr standhalten können. Sie sind sehr sensibel geworden und verlieren unter Umständen vielleicht sogar schneller die Fassung als früher. Sie bekommen schneller Dinge in den falschen Hals und andere Menschen können Sie sehr leicht unabsichtlich verletzen. Vielleicht haben Sie auch von Ihren Mitmenschen in letzter Zeit gehört, dass Sie überreagieren. Ihre Psyche zeigt Ihnen ganz klar, dass es etwas gibt, mit dem Sie sich auseinandersetzen sollten. Einige Gefühle in Ihnen wollen schlichtweg wahrgenommen werden.

Sie kennen jetzt also die verschiedenen Stressindikatoren, auf die Sie in Zukunft vermehrt



achten sollten. Für mehr Gelassenheit in Ihrem Leben sollten Sie vor allem damit beginnen auf diese Indikatoren zu achten und zeitgleich mehr Strukturierung und Freiräume zu integrieren. Damit Ihnen das gelingt, habe ich für Sie eine kleine Visualisierungsübung.

Mit dieser finden Sie schnell heraus, wo Sie sich gerade befinden. Es geht also darum, den Ist-Zustand zu erkennen. Und genau dies ist entscheidend, um mit den Tipps aus dem nächsten Kapitel mehr Gelassenheit in Ihr Leben zu integrieren.

Für die Visualisierungsübung benötigen Sie:

- Ein Blatt Papier
- Vier Textmarker (rot, grün, gelb und orange)
- Einen Stift.

Sie beginnen nun alle Stichwörter aufzuschreiben, die Ihren Alltag von Montag bis Sonntag bestimmen. Sie notieren alle Aufgaben, Anforderungen, Freizeitaktivitäten, soziale Aktivitäten und Aktivitäten im Haushalt und innerhalb der Familie. Zur besseren Übersicht gliedern Sie diese Liste von Beginn an in die folgenden Themenbereiche:

- Arbeit
- Haushalt
- Ernährung (kochen und einkaufen)
- Soziales Leben
- Familie
- Freizeitgestaltung.

Zu den Bereichen schreiben Sie dann die Punkte, die am meisten Zeit beanspruchen. Arbeiten Sie sich dabei in absteigender Reihenfolge vor.

Anschließend markieren Sie die einzelnen Einträge farblich. Nutzen Sie dafür die folgende Anleitung:

**Grün** = „*Macht mir Spaß, gibt mir Energie und tut mir gut.*“

**Gelb** = „*Es gibt zwar Schöneres, aber es belastet mich nicht  
sonderlich.*“

**Orange** = „*Tut mir nicht sonderlich gut, raubt mir auch viel  
Energie, aber ich muss es tun.*“

**Rot** = „*Tut mir gar nicht gut und raubt mir enorm viel  
Energie, ist aber kein absolutes Muss.*“



Sie haben dann eine deutliche Visualisierung vor sich, die Ihnen Aufschluss darüber gibt, wie hoch Ihre Lebensqualität ist. Sie haben also so den Ist-Zustand Ihrer Lebensqualität, um es ganz konkret zu sagen.

Grün sollte dabei die Hälfte der Liste ausmachen. Natürlich wird es gelbe Bereiche immer wieder geben, aber diese sollten nicht in einem ausgeprägten Maß vorhanden sein. Orange und auch rote Bereiche werden unter Umständen einen großen Teil ausmachen - diese sollten aber für einen gesunden und optimalen Lebenswandel Ausnahmefarben sein.

Wichtig ist zunächst, dass Sie das Ergebnis erst einmal auf sich wirken lassen. Schlafen Sie eine Nacht darüber und nutzen Sie anschließend die Zeit, um sich bewusst zu werden, wo Ihre Baustellen sind. Als Baustellen werden in diesem Fall Energieräuber und Stressfaktoren bezeichnet.

Sollte Ihr Blatt vorzugsweise mit den Farben Orange und Rot gekennzeichnet sein, kann es durchaus sein, dass Sie sich zunächst einmal hoffnungslos und entmutigt fühlen. Aber die gefärbten Bereiche können Sie ändern. Und genau das, sollten Sie sich immer wieder bewusst machen. Denn Sie ganz allein entscheiden, was Sie tun müssen und was eben nicht. Natürlich werden unter diesen Punkten auch einige sein, die getan werden müssen - daran gibt es keine Zweifel.

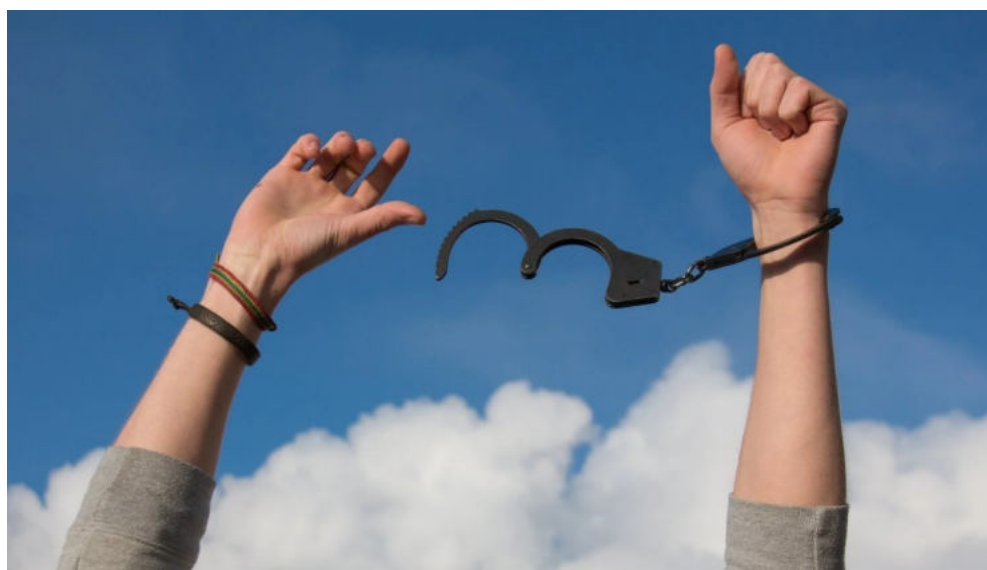
So ist es natürlich unerlässlich, dass Sie arbeiten gehen. Aber müssen Sie wirklich weiter einen Job ausüben, den Sie überhaupt nicht mögen? Ich sage Ihnen: Nein, das müssen Sie nicht! Ihnen stehen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung und natürlich bedeuten diese erst einmal einen zusätzlichen Aufwand. Sie müssen vielleicht ein wenig überlegen oder auch recherchieren. Vielleicht sind auch andere Dinge dafür nötig. Langfristig gesehen können diese Möglichkeiten aber auch eine Verbesserung bedeuten. Entsprechend sollten Sie also herausfinden, wo genau Ihre Probleme liegen bzw. was genau der Grund für die orange oder rote Markierung ist.

Bei einer möglichen Überforderung sollten Sie herausfinden, was genau Sie überfordert. Auch hier ist es sicherlich nötig ein wenig zu analysieren und Zeit zu investieren. Aber all dies wird sich lohnen. Nichts in Ihrem Leben ist wirklich **unabänderlich**.

Sie können alles in eine positive Richtung lenken. Was Sie dazu benötigen ist lediglich Mut, ein wenig Mühe und Aufwand. Und genau diese Faktoren sollten Ihnen Wert sein, wenn Sie ein besseres Leben führen möchten. In diesem Fall ist es auch hilfreich, sich konkrete Ziele zu setzen, wie dieses bessere und glücklichere Leben aussehen soll. Schreiben Sie also noch einmal eine Liste, in der Sie vermerken, wie Sie sich Ihren Alltag eigentlich wünschen.

Wenn Sie anschließend beide Listen nebeneinanderlegen, haben Sie einen Ausgangspunkt und auch einen Wegweiser, mit dem Sie ihr Ziel erreichen können. In diesem Zusammenhang kann es sich auch lohnen, die eigene Wahrnehmung in einer positiven Weise zu beeinflussen. Dazu eignen sich beispielsweise unterschiedliche Methoden aus dem NLP.

Mithilfe des **neuro-linguistischen Programmierens** lassen sich typische Abläufe zum Positiven verändern. Auf diese Weise können Sie eben nicht nur die eigene Wahrnehmung verbessern, sondern auch negative Gedanken und Muster werden mithilfe des NLP durchbrochen und im Gehirn neu programmiert. Eine dieser Methoden möchte ich Ihnen nachfolgend vorstellen.



## Praliné-Muster

Es handelt sich hierbei um eine Motivationsstrategie, die nicht nur schnell und einfach umsetzbar ist, sondern zudem auch vorzugsweise in verschiedenen Bereichen angewendet wird. Mithilfe dieser Methode können Sie Aufgaben, an denen Sie keine Freude haben, die aber getan werden müssen, leichter bewältigen.

Das Prinzip dieser Methode liegt darin, etwas Positives an der entsprechenden Aufgabe zu finden. Auf diese Weise werden Sie ausreichend oder sogar stark motiviert, sodass Sie diese Aufgabe nicht nur erfüllen, sondern vielleicht sogar Spaß daran haben.

Stellen Sie sich also zum Beispiel vor, Sie müssten jeden Abend für Ihre Familie kochen. Das Problem an der ganzen Sache liegt nicht daran, dass Sie nicht kochen können, sondern dass Sie es einfach nicht mögen. Sie empfinden das Kochen einfach als aufwendig und anstrengend. Mithilfe der NLP-Methode können Sie nicht nur das Kochen leichter bewältigen, sondern auch Ihre komplette Einstellung dazu langfristig verändern. Einzig vorausgesetzt wird in diesem Fall nur, dass Sie auch wirklich etwas an Ihrer Einstellung ändern wollen.

Sie müssen sich zunächst also überlegen, was Sie persönlich davon haben, wenn Sie diese Aufgabe erledigen. In dem Beispiel wäre es also das fertige Gericht. Stellen Sie sich vor, wie es aussehen, riechen und schmecken würde. In Gedanken können Sie das Gericht schon einmal essen und genießen.

Während des Kochens konzentrieren Sie sich dann auf die angenehmen Sinneseindrücke. Nehmen Sie den Geruch der einzelnen Zutaten und den Geschmack beim Abschmecken wahr. Auf diese Weise steigern Sie Ihre Vorfreude auf das Essen. Als kleines Highlight können Sie sich auch vorstellen, wie Sie Ihre Familie mit dem fertigen Gericht beeindrucken. Wie begeistert werden sie sein, von dem was Sie dort gezaubert haben. Sie können sich beispielsweise auch darauf konzentrieren, dass die Zubereitung des Gerichtes ein Geschenk an Ihre Familie ist und dass Sie ihnen auf diese Weise Ihre Zuneigung zeigen möchten.

Aus einer ungeliebten Tätigkeit wird so etwas Besonderes. Indem Sie positiv an das Kochen herangehen, werden Sie neue Freude daran entdecken und zugleich lernen, es zu mögen. Wenn Sie mit dieser Methode an Ihre Aufgaben herangehen, können Sie eine regelrechte Begeisterung dafür entwickeln. Denn Ihre Aufmerksamkeit richtet sich ausschließlich auf die positiven Aspekte der Tätigkeit.

## Mehr Gelassenheit integrieren

Sie haben jetzt eine Menge über Stress erfahren und wissen, wie Sie die verschiedenen



Stressindikatoren und Stressfaktoren in Ihrem Leben erkennen. Jetzt ist es an der Zeit, dass Sie mehr Gelassenheit in Ihr Leben integrieren, um besser mit Stress und Ängsten umgehen zu können. Indem Sie mehr

Gelassenheit in Ihren Alltag integrieren, werden Sie mit der Zeit auch lernen besser mit Stress umzugehen und diesen im Idealfall auch zu vermeiden.

Die nachfolgenden Tipps sind einfache und logisch nachvollziehbare Grundregeln. Es ist von elementarer Bedeutung, dass Sie diese wirklich verinnerlichen. Wenn Sie also nach diesen Regeln leben, werden Sie ein möglichst stressfreies Leben führen können. Neben den bereits genannten Möglichkeiten sollten Sie also diese Regeln beherzigen.

Leben Sie im Hier und jetzt

Der irische Schauspieler und Autor Gabriel Byrne schrieb einmal für seine Tochter ein Gedicht mit den Zeilen:

*„Yesterday is dust*

*Tomorrow a dream*

*Our gift is now“*

Vor lauter Stress, Angst und Sorgen vergessen viele von uns eigentlich im **Jetzt** zu leben. Dies macht das Gedicht sehr deutlich. Wir können weder in der Vergangenheit leben noch unsere Zukunft vorhersehen. Die einzige Möglichkeit zum Leben besteht im Hier und Jetzt. **Jetzt** haben Sie die Möglichkeit Entscheidungen zu treffen und auch nur **jetzt** können Sie handeln. Versuchen Sie Ihre Gedanken aus der Vergangenheit oder Zukunft in die Gegenwart zu bringen. Denn solche Gedanken führen ansonsten nur unwillkürlich zu Stress und lenken Sie von dem Wesentlichen ab. Und das Wesentliche ist, dass Sie im Hier und Jetzt leben sollten.

**Ärgern Sie sich nicht über Dinge, die Sie nicht ändern können**

Eine weitere wichtige Regel, für mehr Gelassenheit im Leben, ist es sich nicht mehr mit Dingen auseinanderzusetzen, die in der Vergangenheit liegen und die in Ihnen vielleicht negative Gefühle hervorrufen. Wenn Sie sich ärgern, sollten Sie sich immer die Frage stellen, ob Sie daran etwas ändern können.

Wenn ja, tun Sie es! Lassen Sie sich durch nichts und niemanden davon abhalten Dinge zu ändern, die in Ihnen negative Gefühle hervorrufen. Wenn Sie allerdings nichts an den Dingen ändern können, die dazu führen, dass Sie sich ärgern, sollten Sie es einfach dabei belassen.

Lassen Sie diese Gedanken los und ärgern Sie sich nicht weiter. Das gilt vor allem für Dinge oder Ereignisse, die in der Vergangenheit liegen. Daran können Sie nichts mehr ändern, so sehr Sie sich das auch wünschen. Sie verschwenden nur unnütz Energie und auch Lebenszeit. Nutzen Sie beide Aspekte lieber für andere Dinge.

## Nehmen Sie nicht alles persönlich

In Bezug auf die Gelassenheit ist es von entscheidender Bedeutung, dass Sie nicht alles persönlich nehmen. Versuchen Sie zu erkennen, dass alles, was andere Menschen tun, wie sie sich Verhalten, was Sie zu ihnen oder auch hinter Ihrem Rücken sagen, nichts mit Ihnen zu tun hat.

Sie haben keinen Einfluss darauf, was andere Menschen über Sie denken oder wie diese Sie sehen. Und Sie können auch nicht beeinflussen, wie Sie von anderen wahrgenommen werden. Wenn Menschen ein Problem mit Ihnen haben, liegt es primär nicht an Ihnen. Es liegt vielmehr daran, dass diese Menschen ein Problem mit sich selbst haben und versuchen dieses auf irgendeine Weise zu kompensieren.

Leider liegt es aber in der Natur von uns Menschen, dass wir auch oft Dinge persönlich nehmen, die nicht einmal persönlich gemeint waren. Unter Umständen nehmen Sie es beispielsweise persönlich, wenn Sie nicht begrüßt werden oder wenn andere Menschen ihre schlechte Laune an Ihnen auslassen. Aber auch darauf haben Sie keinen Einfluss.

Sie kennen die Beweggründe dieser Menschen nicht und sollten auch entsprechend keine voreiligen Schlüsse ziehen. Vielleicht gibt es einen triftigen Grund dafür, warum der Nachbar Sie nicht begrüßt hat. Und Unter Umständen waren Sie einfach nur zur falschen Zeit am falschen Ort, als der Kollege eine schlechte Phase hatte. Entsprechend ist es ratsam nicht alles persönlich zu nehmen. Auf diese Weise leben Sie weitaus ruhiger und entspannter.

## Achten Sie auf Ihre Gedanken und Worte

Unsere Gedanken sind mit einer enormen Macht verbunden. Nicht umsonst wird auch davon gesprochen, dass unsere Gedanken in Kombination mit unserem Unterbewusstsein eigentlich unser Leben lenken. Entsprechend sollten Sie vermehrt auf Ihre Gedanken und Worte achten. Je mehr Sie negative Gedanken haben und diese Gedanken auch glauben, umso mehr werden Sie auch unterbewusst von dieser Negativität geleitet.

Entsprechend sollten Sie also vor allem negative Gedanken und Worte über sich selbst komplett aus Ihrem Leben eliminieren. Sie verletzen sich damit auf eine unbewusste Art und Weise selbst. Und genau eine solche Verletzung sollte ab jetzt vermieden werden. Also denken Sie ausschließlich in einer positiven Weise von sich selbst und reden Sie auch nur gut von sich – egal, ob im Selbstgespräch oder in der Unterhaltung mit anderen.

### Setzen Sie gesunde Grenzen

Es ist wohl kein Geheimnis, dass es vielen Menschen unheimlich schwerfällt Grenzen zu setzen. Wenn auch Sie zu diesen Menschen gehören, sollten Sie sich fragen, warum das eigentlich so ist. Was hindert Sie daran einfach mal „**Nein**“ zu sagen? Wenn Sie wirklich etwas nicht tun wollen oder es für Sie nicht gut ist, haben Sie das Recht dieses kleine Wort zu verwenden.

Sie müssen dabei auch keine Konsequenzen befürchten. Denn alle Menschen, die Sie wirklich mögen und die auch loyal Ihnen gegenüberstehen,



werden das Nein akzeptieren. Ein berechtigtes Nein wird grundsätzlich respektiert, ganz egal ob es dem Gegenüber gefällt oder nicht.

Sofern Menschen negativ auf Ihr Nein reagieren, können Sie sicher sein, dass es sich hierbei um Menschen handelt, die Sie lediglich ausnutzen wollen und auf die Sie grundsätzlich in Ihrem Leben verzichten sollten.

Wenn Sie beginnen in den richtigen Situationen und zu den richtigen Gelegenheiten Nein zu sagen, werden Sie nicht nur mehr Gelassenheit in Ihr Leben integrieren, sondern Sie werden auch mögliche toxische Menschen aus Ihrem Leben eliminieren.

Vor allem diese toxischen Menschen spielen immer wieder eine entscheidende Rolle, wenn es darum geht, dass wir uns selbst stressen und entsprechend nicht unbeschwert durch das Leben gehen können. Da sich toxische Menschen sehr gut tarnen können,



möchte ich Sie darauf aufmerksam machen, wie Sie diese besser enttarnen können. Auf diese Weise fällt es Ihnen dann auch noch leichter diese Menschen zukünftig zu meiden.

Es gibt vier wichtige Attribute, die einen toxischen Menschen kennzeichnen:

1. Toxische Menschen mindern das eigene Selbstwertgefühl.
2. In Auseinandersetzungen mit toxischen Menschen hat man selbst das Gefühl, dass etwas nicht stimmt.
3. Toxische Menschen überschreiten bewusst und immer die Grenzen anderer.
4. Aus einer Beziehung mit toxischen Menschen kann man sich nur sehr schwer lösen.

Vor allem für die Psyche stellen toxische Menschen eine enorme Bedrohung und Belastung dar. Und entsprechend wichtig ist, dass Sie diese Menschen erkennen und so gut wie möglich aus Ihrem Leben verbannen.

Lachen Sie mehr

Lachen ist nicht nur die beste Medizin, sondern sorgt auch dafür, dass Stress und Ängste gemindert werden. Durch das Lachen wird ein bestimmter Nerv der Gesichtsmuskulatur stimuliert. Dieser wiederum vermittelt die Botschaft an das Gehirn, dass Sie glücklich sind und so werden entsprechende Glückshormone ausgeschüttet. Das bedeutet also, wenn Sie lachen, wird Ihr Körper in einen Zustand versetzt, der nicht nur für den Organismus, sondern auch für die Psyche gut ist. Je mehr Sie das Lachen in Ihren Alltag integrieren, umso glücklicher werden Sie sich fühlen.

In stressigen Situationen kann es deshalb ratsam sein, einfach mal zu lächeln. Schauen Sie sich lustige Videos an oder lassen Sie sich von anderen Menschen zum Lachen bringen. Durch das Lächeln wird das Stresslevel automatisch sinken und Sie werden sich besser fühlen.

## Vermeiden Sie selbstaufgebauten Druck

Sie kennen solche Situationen sicherlich auch: Sofern die Anforderungen steigen, setzen wir uns selbst unter Druck. Dabei ist dies jedoch vollkommen unproduktiv. Denn durch Druck werden wir nicht schneller unsere Aufgaben erledigen und wir können auch nicht mehrere Tätigkeiten auf einmal absolvieren, wenn wir uns unter Druck setzen.

Druck führt nur dazu, dass wir uns noch schlechter fühlen und somit hat auch unser Stresslevel einen Grund nach oben zu schießen. Ein altes Sprichwort besagt: *In der Ruhe liegt die Kraft*. Und genau dies sollten Sie verinnerlichen. Konzentrieren Sie sich ausschließlich auf eine Sache und erledigen Sie diese möglichst konzentriert - ganz ohne Druck.

Sie werden schneller an Ihr Ziel kommen und zudem dabei auch noch viel gelassener sein, wenn Sie einen Gang zurückschalten und jede Aufgabe und Tätigkeit mit der benötigten Sorgfalt erledigen. Erledigen Sie alle Aufgaben nacheinander, bis alles erledigt ist. Behalten Sie diesbezüglich auch immer im Hinterkopf, dass sich Aufgaben oder Dinge nicht schneller erledigen, wenn Sie die ganze Zeit darüber nachdenken, was Sie noch alles erledigen müssen.

## Nur Sie treffen die Entscheidungen

In unser aller Leben gibt es Situationen, in denen wir Entscheidungen treffen müssen. Und manchmal haben diese Entscheidungen einen wesentlichen Einfluss auf unser Leben. In diesem Zusammenhang ist es wichtig, dass Sie solche Entscheidungen ganz allein treffen. Entscheiden Sie dabei nach Ihrem eigenen höchsten Wohl.

Machen Sie sich keine Gedanken darüber, was andere von Ihrer Entscheidung halten werden oder könnten. Denn dies würde nur Stress begünstigen. Behalten Sie im Hinterkopf, dass niemand mit Ihrer Entscheidung einverstanden sein muss, diese verstehen oder gut finden muss. Nur Sie allein müssen mit der Entscheidung leben können!

Nehmen Sie also den Druck von sich selbst, dass Ihre Entscheidung auch anderen gefallen soll. Denn das muss sie nicht! Wie bereits erwähnt haben Sie keinen Einfluss darauf, was andere Menschen über Sie denken oder was sie von Ihnen halten. Aber alle Entscheidungen, die Sie treffen, haben unter Umständen einen Einfluss auf **Ihr** Leben! Und entsprechend sollten Sie sich bei der Entscheidungsfindung auch von niemanden beeinflussen lassen.

### Achten Sie auf Ihre Selbstsorge

Mit einer der wichtigsten Punkte, damit Sie mehr Gelassenheit in Ihr Leben integrieren



können, ist die Selbstsorge. Sie sollten also gut für sich selbst sorgen, denn nur auf diese Weise können Sie auch ein glücklicheres Leben führen. Es gibt keine andere Person, die so effektiv für Ihr Wohlbefinden sorgen kann, wie Sie selbst. Sie können von keiner anderen Person erwarten, dass diese sich um Ihr Wohlbefinden kümmert - nur Sie allein sind dafür verantwortlich!

Erkennen Sie sich selbst als Ihren besten Freund an und behandeln Sie sich entsprechend auch so. In Kombination mit der Gelassenheit sollten Sie also auch die benötigte Selbstliebe in Ihren Alltag

integrieren. Diesbezüglich geht es nicht nur darum, die eigenen Bedürfnisse zu akzeptieren, sondern vor allem auch diese zu erfüllen.

Entsprechend sollten Sie sich hin und wieder etwas Gutes gönnen und sei es noch so banal. Verwöhnen Sie sich mit einem leckeren Essen oder einem Entspannungsbad nach dem Feierabend. Und wenn Sie müde sind, gönnen Sie sich eine kleine Pause - ganz egal, wie dies auf andere wirken mag.

Es geht vor allem um die kleinen Dinge, mit denen wir unsere Selbstliebe verbessern können. Sie selbst sind für Ihre Zufriedenheit verantwortlich. Also sollten Sie sich selbst auch so behandeln, wie Sie von anderen behandelt werden wollen.

Leben Sie sorgenfrei

Wie bereits in dem Gedicht geschrieben, können Sie nicht vorhersehen, was morgen passieren wird. Entsprechend bringt es auch nichts, sich darüber Sorgen oder Gedanken zu machen. Sie wissen nicht, was morgen, in einer Stunde oder in 5 Minuten passieren wird. Alles ist möglich und nichts kann oder muss.

Natürlich ist es sehr einfach zu sagen, dass man sich keine Sorgen oder Gedanken machen soll. Dennoch erzeugt dieses Gedankenkarussell einen Teufelskreis, aus dem Sie nur schwer wieder herauskommen können. Ich gebe Ihnen einen kleinen Tipp, wie Sie erst gar nicht wieder in dieses Karussell einsteigen.

Immer, wenn Sie sich Sorgen oder negative Gedanken machen, sollten Sie sich folgende Fragen stellen:

***Habe ich ein Problem in meinem Leben?***

Wenn ja: ***Kann ich etwas dagegen tun?***

Wenn ja: ***Warum sorge ich mich dann?***

Wenn Nein: ***Warum sorge ich mich dann?***

Wenn Sie bereits die erste Frage mit Nein beantwortet haben, stellen Sie sich die Frage:

***Warum sorge ich mich dann überhaupt?***

Durch das Beantworten dieser Fragen, wird es Ihnen unter Umständen sogar lächerlich vorkommen, dass Sie sich überhaupt Sorgen gemacht haben. Sie werden die ganze Sache vielleicht auch als unsinnig empfinden. Aber auch das ist okay. Mit der Zeit und dem stetigen Integrieren der Gelassenheit in Ihrem Leben, werden Sie sich immer weniger

Sorgen und Gedanken machen. Denn schließlich sind Sie gelassen genug, um es mit jeder Herausforderung und jedem Problem aufnehmen zu können.

Das waren sie also nun, die Grundregeln, damit Sie mehr Gelassenheit in Ihr Leben integrieren können. Wichtig ist in diesem Zusammenhang, dass Sie nicht immer alles so ernst nehmen. Wenn Sie sich Situationen oder Ereignissen konfrontiert sehen, die vielleicht im schlimmsten Fall ein Ende bedeuten könnten, kann sich dies morgen schon wieder ändern. Schließlich verändert sich alles stetig.

Und unter Umständen ist das vermeintlich Negative, das sich gerade in Ihren Alltag schleicht, doch noch mit etwas Positivem verbunden. Solange Sie aber alles immer nur aus einer Perspektive betrachten und nicht auf die Suche gehen, werden Sie es auch nicht herausfinden.

Bedenken Sie immer, alles im Leben hat zwei Seiten. Und unser Leben ist viel zu kostbar, als dass wir es mit zu viel Stress, Ängsten und Sorgen verschwenden sollten. Versuchen Sie jeden Tag so gut zu leben, wie Sie können. Denn auch Ihre Zeit ist begrenzt. Und was Sie damit anstellen, liegt ganz allein bei Ihnen.

