



Zehn Tipps für eine erfolgreiche Stressbewältigung

Doris Kirch hat die zehn erfolgreichsten Stressbewältigungstipps ihrer langjährigen Berufspraxis als Stress-Coach für Sie zusammengetragen – alltagstauglich und ohne zusätzliche Mühe ins Leben zu integrieren.



1. Sorgen Sie für Worthygiene

Wer viel zu tun hat, sagt gerne, er habe Stress. Der Hamster im Rad hat auch viel zu tun – aber der hat keinen Stress. Nur weil Sie viel um die Ohren haben, bedeutet das noch nicht, dass Sie Stress haben. Den bekommen Sie aber unvermeidlich, wenn Sie allen, die es hören wollen, verkünden, dass Sie „im Stress“ sind. Ihr Gehirn versteht diese Formulierung quasi als Auftrag und beginnt unverzüglich mit der Produktion von Stresshormonen. Sagen Sie lieber, Sie wären sehr beschäftigt – das ist neutral und lässt den Adrenalinspiegel nicht steigen.

Schon die alten
Lateiner wussten:
"Nomen est omen."

Ähnlich verhält es sich mit dem Wörtchen „muss“. Wenn Sie ständig betonen, was Sie alles „müssen“, erzeugt das enormen inneren Druck. Sagen Sie lieber „ich möchte“, oder „ich mache“, denn das entspricht auch eher den Tatsachen. Niemand zwingt Sie zu etwas. Und wenn Sie zum Beispiel sagen, Sie „müssten“ arbeiten gehen, dann stimmt selbst das nicht. Denn Sie „möchten“ eine nette Wohnung, ein Auto und zwei Urlaube pro Jahr haben. Und nur, weil Sie das *möchten*, gehen Sie arbeiten. Nicht, weil Sie jemand dazu zwingt. Probieren Sie es aus und Sie werden sehen: Alles wird gleich viel leichter.

2. Schaffen Sie sich die Affen von den Schultern

Wenn Ihre Freundin innerhalb einer Woche das dritte Mal ihre Jungens bei Ihnen abliefern möchte, damit sie in Ruhe shoppen gehen kann, dann wissen Sie etwas über Affen auf den Schultern. Affen sind Gefälligkeiten, Verantwortlichkeiten und Projekte. Diese kleinen Biester wollen alle gehegt und gepflegt werden und wenn Sie nicht aufpassen, tun sie das, was sie am besten können: sie vermehren sich. Im Laufe der Zeit kann sich so eine ganze Affenhorde ansammeln. Manche Affen gehören zu uns. Einige wurden uns unbemerkt auf die Schultern gesetzt – und etliche haben wir sogar freiwillig übernommen. Aber sehr viele gehören anderen. Schauen Sie von Zeit zu Zeit mal nach, ob Ihnen nicht Affen das Leben schwer machen, die nicht Ihre sind. Wenn das so ist, dann geben Sie sie freundlich aber bestimmt an ihre Eigentümer zurück. Und achten Sie in Zukunft darauf, wann jemand versucht, Ihnen mal wieder eines seiner possierlichen Tierchen unter die Weste zu jubeln.



3. Zeigen Sie nervigen Zeitgenossen die rote Karte

Es gibt Menschen, in deren Gegenwart fühlen wir uns einfach wohl. Gespräche und gemeinsame Unternehmungen sind angenehm und freudevoll. Und dann gibt es die anderen, von denen wir uns schnell angenervt fühlen. Auch wenn sie im Grunde okay sind – manchmal passt die „Chemie“ einfach nicht.

Ihre Zeit ist kostbar. Setzen Sie sich deshalb in einer ruhigen Minute hin und listen Sie Ihre sozialen Kontakte auf. Schauen Sie sich an, wer Ihnen nicht gut tut und meiden Sie künftig den Kontakt mit ihm. Wo das nicht möglich ist, verringern Sie ihn auf ein Minimum. Verbringen Sie stattdessen mehr Zeit mit denen, die Ihnen wirklich am Herzen liegen.

MBSR

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

- KURSE UND SEMINARE -

Sie müssen nicht unbedingt Stress haben, um unsere Seminare und Kurse zu besuchen. Es reicht der tiefe Wunsch, das eigene Leben so erfüllt und glücklich leben zu wollen wie möglich. Im Rahmen unserer Kurse und Seminare leiten wir Sie an, Ihren eigenen Weg zu diesem Ziel zu finden – denn Sie sind der Spezialist für sich selbst und Ihr Leben.

Unsere Seminare basieren auf MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction = Stressbewältigung durch Achtsamkeit). Dieses Programm beinhaltet seit Jahrtausenden bewährte Erkenntnisse und Meditations-techniken; es ist umfassend wissenschaftlich evaluiert.

Tiefe Erkenntnisse über sich selbst und das Leben, ein klarer, ruhiger Geist, eine stabile Psyche und Lebensfreude ermöglichen Ihnen, auch angesichts von Herausforderungen ein Höchstmaß an Lebensqualität zu leben. Wir freuen uns auf Sie!

DFME - www.dfme.de



4. Hören Sie auf, runde Pfeiler in viereckige Löcher zu klopfen

Manchmal verbeißen wir uns so sehr in eine Sache, dass wir das gesunde Maß für Aufwand und Nutzen verlieren, ohne es zu merken. Da hilft es, öfter mal innezuhalten und sich darüber klar zu werden, ob das angestrebte Ziel seinen Aufwand wirklich wert ist. In der indianischen Tradition heißt es, man solle keine toten Pferde reiten. Deshalb: Schauen Sie hin und wieder nach, ob das Pferd, das Sie gerade reiten, noch lebendig ist.



5. Gönnen Sie sich einen Scout

Wenn Sie jetzt an einen braungebrannten, muskulösen Dschungelführer dachten, muss ich Sie leider enttäuschen. Der Scout, den ich meine, hat eher die Form eines weißen, flachen Blattes Papier. Es ist ein Tagesplan, der Sie zielgerichtet und stressfrei durch den Dschungel Ihrer alltäglichen Erledigungen und Aufgaben führt. Was Sie auf dem Papier stehen haben, müssen Sie nicht im Kopf behalten. Schaffen Sie sich Ruhe im Hirn, in dem Sie sich jeden Abend hinsetzen und aufschreiben, was Sie am nächsten Tag erledigen wollen. Teilen Sie Ihre Aufgaben in möglichst kleine Päckchen auf und streichen Sie dann eines nach dem anderen ab. Sie werden sehen: es macht Spaß, so erfolgreich zu sein und endlich sehen Sie am Ende des Tages einmal, was Sie alles geschafft haben.

Wenn Sie noch eins draufsetzen wollen, dann machen Sie am Sonntagabend einen Plan dessen, was in der kommenden Woche ansteht. Sie werden sehen: *Dieser* Scout ist ein Begleiter, der Sie ruhig schlafen lässt.

6. Machen Sie Achtsamkeit zu Ihrem Verbündeten.

Dinge achtsam zu tun bedeutet, im täglichen Hurrikan immer wieder ins Auge des Sturms zurückzukommen, wo Ruhe herrscht. Das können Sie erreichen, indem Sie jeweils nur eine Sache auf einmal tun. Machen Sie so das Starten Ihres Autos, das Annehmen eines Telefonates, oder das Geschirrspülen zu einer Meditation. Lassen Sie sich ganz bewusst auf das ein, was Sie jeweils tun. Bringen Sie Ihre Gedanken zur Ruhe, indem Sie ganz bewusst jeder Ihrer Bewegungen und Ihrem Atem nachspüren. Indem Sie sich angewöhnen, das mit vielen gewöhnlichen Verrichtungen Ihres Alltags tun, werden Sie merken, dass nach und nach mehr Gelassenheit in Körper und Geist einkehren.

7. Buchen Sie sich einmal täglich

Machen Sie jeden Tag einen Termin mit sich selbst – eine Zeit, die Sie ganz mit sich selbst verbringen. Meistens reicht dafür schon eine halbe Stunde. Bauen Sie Ihren Termin fest in Ihren Tagesplan ein. Lernen Sie ein Entspannungsverfahren, mit dem Sie sich wohlfühlen und praktizieren Sie es in dieser Zeit. Einfach nur abhängen ist auch mal nett, aber nur aktive Entspannung sorgt dafür, dauerhaft eine stabile innere Gelassenheit aufzubauen. Gut geeignet sind je nach Vorliebe Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga, Tai Chi und Qigong.

8. Richten Sie Ihren Kompass auf „F“ aus

„F“ steht für Freude – eine neue Ausrichtung in Ihrem inneren Kompass. Bei dem, was uns der Alltag abverlangt, geht einem manchmal unbemerkt die Lebensfreude verloren. Selbst unspektakuläre Ereignisse können so schnell den Beigeschmack einer Katastrophe bekommen. Räuber Hotzenplotz hat's verstanden, denn er sagt: „Selten ein Schaden, an dem nicht auch ein Nutzen wäre.“ Auch unangenehme Situationen haben eine unfreiwillig komische Seite. Versuchen Sie öfter mal, diese zu sehen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder verstärkter auf das Schöne, Aufbauende und Freudige im Leben.

9. Schauen Sie öfter mal über den Gartenzaun.

Die berufstätige alleinerziehende junge Frau von nebenan mit den beiden Kindern scheint diese anstrengende Lebenssituation mühelos zu meistern. Ja, es gibt sie tatsächlich, die Menschen, die viel zu bewältigen haben und dabei trotzdem entspannt und glücklich sind. Ergründen Sie das Geheimnis von Wonderwoman! *Modelling by excellence* nennt man im Management das Abkupfern bei denen,



FACHAUSBILDUNG STRESSBEWÄLTIGUNG UND ACHTSAMKEIT (DFME)



Werden Sie Seminar- und Kursleiter, Coach und Projektleiter für Stressbewältigung und Persönlichkeitsentwicklung auf der Basis des von Jon Kabat-Zinn entwickelten achtsamkeitsbasierten MBSR-Programms.



In dieser 770-stündigen berufsbegleitenden Ausbildung lernen Sie, Kurse, Seminare, Coachings und Projekte mit Menschen jeden Alters professionell zu planen und anzuleiten.

Ein besonderer Schwerpunkt der anderthalbjährigen Ausbildung liegt auf der Entwicklung einer persönlichen stabilen Meditations- und Achtsamkeitspraxis, als Grundlage für die spätere Arbeit mit achtsamkeitsbasierten In



DFME - www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de

die es besser machen, als man selbst. Bestimmt finden Sie das eine oder andere, das Sie wohltuend in Ihren Alltag einbauen können.



10. Suchen Sie Rückhalt bei Gleichgesinnten

Wer von lauter Stress-Junkies umzingelt ist, hat es schwer, Gelassenheit im Leben aufzubauen, denn der Wind von außen weht ihm kalt ins Gesicht. Suchen Sie sich deshalb Gleichgesinnte – Menschen, die ebenfalls an guter Lebensqualität und einer ausgewogenen Work-Life-Balance interessiert sind. Besuchen Sie gemeinsam Entspannungskurse, schließen Sie sich der Slow-Food-Bewegung an und tauschen Sie hilfreiche Bücher aus. Gemeinsam macht's einfach mehr Spaß, den „Dämon“ Stress so klein schrumpfen



Handbuch Stressbewältigung

von Stress-Spezialistin Doris Kirch

"Stress ist ein ubiquitäres Problem unserer Zeit. Entsprechend groß ist das Angebot an Büchern, Webseiten und Kursen, die schnelle und anhaltende Hilfe bei chronischer Überlastung versprechen. Doris Kirch geht in Ihrem Buch einen erfrischend anderen und seriösen Weg."

Ärztliches Journal Reise und Medizin, Nr. 9/2010, S. 66

Die Trainer- und Personalberater-Fachzeitschrift *managerSeminare* hat Bücher über Stress und Stressbewältigung getestet: **Das Handbuch Stressbewältigung hat am besten abgeschnitten!**

"Eine Fundgrube an Tipps für alle, die Stress kennen und besser damit umgehen wollen. Auch Trainer, Coachs und Berater erhalten hier wertvollen Input. Sowohl für Einsteiger als auch erfahrenere Leser geeignet. Das Wissen, das die Autorin an ihre Leser weitergibt, beruht auf 20 Jahren Erfahrung mit Stressbewältigung – eine Expertise, die man dem Buch anmerkt. Absolut empfehlenswert!"
managerSeminare 146, 05/2010

"Das Buch lehrt, wie Entspannungstechniken, stressmindernde Sichtweisen und Stressbewältigungsstrategien in das individuelle Leben zu integrieren sind."
Bewusst Sein, 12/2009

Urheberrechts-Hinweis

Sie dürfen diese Pdf-Datei in unveränderter Form gerne für den privaten Gebrauch nutzen und an Freunde verteilen. Eine gewerbliche Nutzung ist nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung von Autorin Doris Kirch gestattet.