

Stressmanagement durch Achtsamkeit und Bewusstheit **Ein strategisches Kurzseminar**

Strategie 1: Analysieren Sie Ihre Situation

1. Gehen Sie einen typischen Tag und dann eine typische Woche durch, identifizieren Sie die wichtigsten Stressoren Ihres Lebens und beantworten Sie die folgenden Fragen:
2. Was verursacht negative Gefühle bei mir - Zornesausbrüche, Ärger, Irritation, Niedergeschlagenheit (die vor allem länger als ein paar Minuten andauern)?
3. Welche Situationen lösen bei mir regelmäßig körperliche Reaktionen aus - Magenschmerzen, plötzliche Erschöpfung, Nackenverspannung oder Herzrasen?
4. Wie sind meine mentalen Kompetenzen, z.B. positive Gedanken zu erzeugen, gezielt positive Emotionen wachzurufen, lösungsorientiert zu denken, Probleme effektiv anzupacken und schnell abzuwickeln.
5. Wie positiv und wertschätzend ist meine Sprache?
6. Wie positiv ist meine Körpersprache?
7. Was tue ich für meine Gesundheit: Schlafe ich ausreichend, tief und erholsam? Bewege ich mich regelmäßig und ausreichend? Mache ich regelmäßig Entspannungsübungen oder Meditation (sie wirken nachweislich sofort auf unseren Organismus)? Ernähre ich mich vernünftig?

Strategie 2: Entwickeln Sie Mentalkompetenzen, mit denen Sie schnell Stress reduzieren und dauerhaft bewältigen können

In einer Kurzform können wir uns aus einer Stressfalle befreien, indem wir

1. eine neue Sichtweise einnehmen und das Problem uminterpretieren. Dies hilft, die eigene emotionale Reaktion in Frage zu stellen, eine andere Einstellung zu entwickeln und locker zu lassen. (Was ist das Gute im Schlechten)
2. uns ablenken und uns auf etwas ganz anderes konzentrieren (z.B. an etwas Schönes denken, ins Kino gehen, Sport machen), wenn das Denken immer wieder um einen Stressauslöser kreist.
3. uns in akuten und andauernden Stresssituationen gezielt an vergangene Ereignisse und Erfahrungen erinnern, die positiv verlaufen sind.

Strategie 3: Körperkompetenzen stärken

1. Sich bewegen: Es gibt kaum eine bessere Möglichkeit mit jeder Art von Stress umzugehen, als körperliche Aktivität: 30 Minuten schnelles Gehen, langsames Joggen, Radfahren, Schwimmen oder Tanzen reichen aus, um die homöostatische Balance des Körpers wiederherzustellen und die Stresshormone (Adrenalin, Noradrenalin, etc.) abzubauen. Die Muskeln, das zweitgrößte Organsystem des Körpers haben eine starke ausgleichende, gar heilende Wirkung auf unseren gesamten Organismus.
2. Eine wirksame Entspannungs- und/oder Meditationsmethode lernen

Strategie 4: Lassen Sie locker

Sie erreichen viele Ziele leichter, wenn Sie lernen, locker zu lassen, Ihren übertriebenen Ehrgeiz zu zügeln, Ihr Anspruch, alles schaffen zu müssen und einmal weitgehend auf "ich bin multitaskingfähig" verzichten - eins nach dem Anderen.

Hilfe, es muss noch schneller wirken? Notfall-Hilfe, die sofort wirkt

1. Annehmen: Die Situation so akzeptieren, wie sie ist. Ärger, Vorwürfe usw. helfen überhaupt nicht. Annehmen bedeutet zweierlei: erstens das möglichst frühzeitige Wahrnehmen von Stresssignalen und zweitens eine klare und bewusste Entscheidung für das Annehmen (und damit gegen das Hadern und Lamentieren mit der realen Situation)
2. Abkühlen: Manchmal hilft ein bewusstes "Dampf ablassen", also ein ganz bewusstes langes Ausatmen. Die Gedanken und Emotionen in eine positive Richtung steuern. Gezielt Teile aus Entspannungsübungen einsetzen (bekommt niemand mit). Manchmal hilft auch schnell gezielte Bewegung.
3. Analysieren: Kurz Zeit nehmen, bewusst und schnell die Situation einschätzen.
4. Ablenkung oder Aktion: Je nach Ausgang der Analyse entweder bewusste angenehme Ablenkung oder bewusste Aktion, die zur Änderung der Stress auslösenden Situation führt.



*Tipp von
Petra Terpe - Holistic*

Ganzheitliche Gesundheitspraxis - Prävention, Therapie & Coaching
Niederbruchhausen 12, 53804 Much, 02245-911718 und
Köln-Rodenkirchen, Brückenstr. 38, 0221-392668
Petra.Terpe@t-online.de