

S T R E S S U N D I N N E R E R U H E




NATURTREU

FELSEN FEST

Passionsblume, Baldrian &
Johanniskraut-Komplex
natürlich und vegan

W W W . N A T U R T R E U . D E



»LACHEN UND LÄCHELN SIND
TOR UND PFORTE, DURCH DIE
VIEL GUTES IN DEN MENSCHEN
HINEINHUSCHEN KANN.«

~ Christian Morgenstern

1

Einleitung S. 3
Wie entsteht
Stress? S. 3
Was passiert bei Stress
im Körper? S. 3/4

2

Ursachen für
Stress S. 5
Folgen von
Stress S. 5
Die ultimativen Tipps
gegen Stress und
für Ihre innere
Ruhe S. 5/6/7

3

Idealzustand
„Innere Ruhe“ S. 8
Wie Sie Ihre Innere
Ruhe finden S. 8/9

4

Mit diesen 6 Schritten,
die Sie 1:1 sofort
umsetzen können,
werden Sie zu mehr
innerer Ruhe finden
und Stress abbauen

Schritt 1:
Stress erkennen S. 10

Schritt 2:
Als bewusstes
Selbst Gedanken
sortieren S. 10/11

5

Schritt 3:
Körper entspannen,
sodass der Geist es
auch ist S. 11

Schritt 4:
Ihre Situation aus einer
anderen Perspektive
betrachten S. 11/12

6

Schritt 5:
Schließen Sie mit
belastenden
Situationen ab S. 12

Schritt 6:
Immer den Fokus
auf das Positive
richten S. 12/13

7

Haftungs-
ausschluss S. 14





EINLEITUNG

In seiner ganz ursprünglichen Bedeutung bezeichnet Stress den Druck oder die Belastung, die auf eine Sache oder einen Organismus einwirkt. Stress zwingt einen Organismus dazu, Strategien zu entwickeln, sich der gegebenen Situation anzupassen. Stress ist damit einer der ganz großen Motoren der Evolution. Hätten frühe, wenig entwickelte Organismen keinen Stress erfahren, wäre unser Planet wahrscheinlich heute noch in erster Linie von Ein- und wenig komplexen Mehrzellern bewohnt.

WIE ENTSTEHT STRESS?

Betrachten wir Stress für uns als Menschen, gelten die gleichen Grundbetrachtungen: Stress bewirkt eine Belastung. Um diese zu überwinden, müssen wir erfolgversprechende Strategien erlernen. Haben wir schon eine große Auswahl an solchen Strategien entwickelt, können wir viele stressauslösende Situationen erfolgreich bewältigen. Fehlen uns solche Strategien, kann uns der Stress überwältigen und sogar krank machen.

WAS PASSIERT BEI STRESS IM KÖRPER?

Empfinden wir Stress, führt dieser in unserem Körper zu verschiedenen Reaktionen. Aus Urzeiten haben wir Instinkte verinnerlicht, die Menschen haben überleben lassen. Was waren die Bedrohungen in Urzeiten? In den meisten Fällen Begegnungen mit Raubtieren wie Bär, Löwe, Säbelzahn tiger oder feindlich gesinnten Mitmenschen. Da gab es in der Regel zwei Verhaltensweisen, die das Überleben sicherten: Kampf oder Flucht.


Für beides muss der Körper in kürzester Zeit dafür sorgen, dass sehr viel Energie zur Verfügung steht. Er steigert Blutdruck und Herzfrequenz, damit so viel Blut wie möglich schnell in die Muskulatur gelangen kann. Denn Blut enthält nicht nur Sauerstoff, sondern auch Energie zur Versorgung der Muskeln.

Die Verdauung ist in einer solchen Gefahrensituation Nebensache. Das Blut, das die Muskeln benötigen, wird den Verdauungsorganen entzogen. Auch die Versorgung des Gehirns wird in einer solchen Situation auf ein Minimum reduziert. Ein Sprint ist schließlich keine Astrophysik und auch im Kampf sind Schnelligkeit und Instinkte mehr gefragt als die große Denkleistung.

Diese Strategien aus der Urzeit können Sie noch heute am eigenen Leib erfahren. Zum Beispiel, wenn Sie gleich einen Vortrag vor Kollegen halten müssen oder eine Prüfung ansteht. Sie bemerken dann, wie Ihnen das „Herz bis zum Halse“ schlägt. Sie beginnen zu zittern. Ihnen wird heiß und die Handflächen werden feucht. Am liebsten würden Sie davonlaufen, vor allem, wenn Sie bemerken, dass Ihre Erinnerung und Ihr Denken plötzlich vollkommen blockiert sind.

Kommt es zum Kampf oder können Sie tatsächlich vor der Bedrohung flüchten, ist alles schnell wieder gut. Denn Ihre Muskeln verbrauchen die Extraportion an Energie, die ihnen bereitgestellt wurde.





Die Bewegung bewirkt auch, dass der Hormon-Cocktail im Blut, der diese typischen Stress-Symptome ausgelöst hat, wieder abgebaut wird, und Sie fühlen sich nach kurzer Zeit wieder gut.

DOCH SÄBELZÄHNIGER SIND SCHON LANGE AUSGESTORBEN UND WAHRSCHEINLICH HABEN SIE AUCH NOCH NIE GEGEN EINEN BÄREN KÄMPFEN MÜSSEN.

Wenn Ihr Chef Sie nachher beauftragt, den Jahresetat Ihres Unternehmens zu präsentieren, sind also weder Kampf noch Flucht erfolgversprechende Optionen. Sie müssen stattdessen eine andere Strategie wählen. Eine, die Sie zwingt, einen kühlen Kopf zu bewahren, sich wenig zu bewegen, dafür aber logisch zu denken und Ihr Gedächtnis zu bemühen.

Da der menschliche Körper sich noch nicht an unsere neuen Lebensumstände anpassen konnte, greift er immer noch auf die altbewährten Strategien zurück: Energiebereitstellung, damit die Muskeln schnell maximale Leistung erbringen können, während alle anderen Systeme ausgebremst werden.

Kommt dies einmal vor, stellt das normalerweise kein Problem für den Organismus dar. Anders sieht es jedoch aus, wenn Sie andauernd solchen belastenden Situationen ausgesetzt sind oder wenn Sie eine extrem belastende Situation, eine Lebenskrise erleben. Dann ist es nur eine Frage der Zeit, bis Muskelanspannungen und -verspannungen, Kopfschmerzen, Migräne, hoher Blutdruck, ein Überangebot an Zucker und letztendlich Diabetes, Erschöpfung, Schlaganfall, Herzinfarkt und andere gesundheitliche Probleme auftreten.





URSACHEN FÜR STRESS

Wie gesagt, ist akuter Stress für den Organismus in der Regel kein Problem. Im Gegenteil, er spornt den Menschen viel eher dazu an, über sich hinaus zu wachsen. Er hat also eine leistungssteigernde Wirkung.

Anders sieht es jedoch aus, wenn Stress dauerhaft auf den Körper einwirkt. Das kann schon mit Leistungsdruck in der Schule, im Beruf oder sonstigen Lebensbereichen beginnen.

Existenzängste, hohe Anforderungen im Job stressen genauso. Mehrfachbelastung durch Familie und Beruf sowie die ständige Erreichbarkeit durch mobile Kommunikationsmittel verschärfen die Situation oft zusätzlich.

Auch die Ansprüche an die eigene Leistung können zu erheblichem Stress führen. Vor allem, wenn der eigene Anspruch stets 100% vorsieht und keinen Platz für Schwäche oder Fehler zulässt.

Darüber hinaus können auch einschneidende Lebensereignisse wie der Verlust geliebter Menschen Auslöser von starkem Stress darstellen.

FOLGEN VON CHRONISCHEM STRESS

Der Körper leidet unter dauerhaftem Stress? Neben den schon erwähnten direkten Folgen der akuten Stressreaktionen des Körpers gibt es auch typische Folgen des chronischen Stresses.

Zu problematischsten Folgen von dauerhaftem Stress gehören Schlafstörungen. Problematisch deshalb, weil Schlafprobleme selbst zu Stressreaktionen führen und diese zusätzlich verschlimmern können. Ein wahrer Teufelskreis. Zu Schlafproblemen bei Stress gesellen sich emotionale- sowie Verhaltensänderungen. Dazu gehören Angststörungen, depressive Verstimmungen und das Burnout-Syndrom.

In vielen Fällen führt akuter Stress zu Problemen beim Ein- und Durchschlafen, was wiederum zu chronischem Stress und chronischen Schlafstörungen führen kann. Chronischer Stress ist jedoch eine starke Bedrohung für Ihre Gesundheit. Erschöpfung bis hin zum Fatigue Syndrom, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes Typ 2, Magen-Darm-Krankheiten und andere chronische Krankheiten drohen.

Sagen Sie am besten schon frühzeitig „Stopp“ zu Stress und stressbedingtem Schlafmangel, um ein Leben lang gesund zu bleiben. Wir zeigen Ihnen, wie es geht!

DIE ULTIMATIVEN TIPPS GEGEN STRESS UND FÜR IHRE INNERE RUHE

Es klingt vielleicht banal, aber eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung kann sehr dazu beitragen, dass Sie Ihren Stresslevel senken. Denn jede Art von Stress belastet den Körper, auch eine schlechte Ernährung und Nährstoffmangel. Essen Sie vornehmlich Nahrungsmittel, die zwar arm an leeren Kalorien, gleichzeitig aber viele essentielle





Nährstoffe enthalten. Dazu gehören vor allem Vitamine der Gruppe B. Besonders wichtig sind Vitamin B12 und B9. Denn diese unterstützen die Arbeit des Nervensystems, das besonders unter dauerhaftem Stress leidet.

Vitamin B9 spielt zudem eine wichtige Rolle bei der Regeneration der Zellen. Diese beiden Vertreter der B-Gruppe tragen erwiesenermaßen zur Verringerung von Ermüdung und Müdigkeit bei und stärken das Abwehrsystem. Dies erreichen B-Vitamine dadurch, dass sie einen wichtigen Beitrag zum gesunden Energiestoffwechsel leisten. Zudem tragen Sie zur normalen Funktion unseres Nervensystems bei.

Gegen Stress, der an den Nerven zehrt, ist außerdem ein Kraut gewachsen. Eigentlich sogar mehrere. Die wirkungsvollsten sind: Baldrian zum Entspannen und zur Schlafförderung Johanniskraut, das die Stimmung aufhellt, innere Unruhe mildert und belastbarer macht Passionsblume zur Beruhigung, Stimmungsaufhellung und gegen Ängste Idealerweise führen Sie Ihrem Körper diese Stoffe täglich zu.

Das kann natürlich zu weiterem Stress führen, wenn Sie die Stoffe über diverse Tees, Tabletten und Ihre Nahrung aufnehmen oder mehrere Produkte kaufen müssen. Leichter ist es, wenn Sie sich auf ein hochwertiges Kombi-Präparat verlassen können. Vor allem, wenn es nachhaltig und klimaneutral vertrieben wird. Selbst wenn Sie nicht nur auf Qualität achten, sondern auch vegan leben, können Sie alle Vorteile eines solchen umfassenden Produkts genießen. „Felsenfest“ des Herstellers Naturtreu ist ein solches Präparat. Es wird in Deutschland frei von künstlichen Zusätzen hergestellt und von unabhängigen Laboren geprüft.


Bewegung und Sport sind nicht nur wohltuend für den Bewegungsapparat, sie helfen auch dabei, den Hormoncocktail schnell wieder abzubauen, der bei Stress ausgeschüttet wird. So bauen Sie Spannungen ab, sorgen für eine gesunde Durchblutung im ganzen Körper und dafür, dass alle Bereiche des Körpers wieder in Harmonie kommen. Wer viel leistet, hat meist das Gefühl, sich Pausen nicht leisten zu können. Verfallen Sie nicht diesem Irrtum. Denn wer viel arbeitet, sollte regelmäßig für kurze Pausen sorgen. So beruhigen Sie Ihr Nervensystem und können wieder Energie tanken. Auf lange Sicht sind Sie mit regelmäßigen Pausen deutlich produktiver.

„SPRECHENDEN MENSCHEN KANN GEHOLFEN WERDEN“

ist eine Volksweisheit, die Sie gerade bei anhaltendem Stress unbedingt beherzigen sollten. Denn Sie müssen nicht immer alles alleine bewältigen, was Sie bedrückt. Beginnen Sie damit, mit Anderen darüber zu sprechen. Sicher werden Sie Hilfe entdecken, die Sie bisher nie für möglich gehalten haben. Auch so mancher Konflikt hat sich schon sprichwörtlich in Luft aufgelöst, kaum, dass er einmal angesprochen war. Sprechen Sie über Ihre Gefühle. Machen Sie klar, was in Ihnen vorgeht. Bitten Sie um Hilfe und vor allem: Lassen Sie Hilfe zu! Wir leben in einer Welt der Dualität. Sie helfen gerne? Dann erlauben Sie, dass auch Ihnen geholfen wird. Auch wenn diese Hilfe vielleicht nicht immer 1:1 dem entspricht, was Sie erwartet haben.

Jeder Mensch hat seine eigenen Erfolgsstrategien.





„Wie im Innen, so im Außen“ – und umgekehrt. Selbst wenn Ihnen nicht immer nach Lächeln zumute sein sollte, können Sie nachweislich Stress reduzieren, wenn Sie häufiger lächeln. Ein kleiner Trick dazu kann es sein, dass Sie sich in besonders schlimmen Momenten einen Bleistift quer zwischen die Lippen stecken.

Das „zwingt“ Sie dazu, die Mundwinkel hochzuziehen. Ihrem Körper ist es egal. Als Reaktion auf dieses „Lächeln“ wird er schon in kurzer Zeit Ihre Stimmung erhellen. Selbst die Menschen um Sie herum werden auf Ihre bessere Laune positiv reagieren. Probieren Sie es aus! Sie werden überrascht sein!

SORGEN SIE FÜR EINE AUSGEGLICHENE WORK-LIFE-BALANCE.

Denn auch wenn Arbeiten wichtig ist, auch Ihre täglichen Auszeiten sind es. Denn sie sorgen für Glücksmomente und Ablenkung von Stress und Problemen. Schalten Sie ab, am besten aktiv. Versuchen Sie täglich etwas Neues zu erleben. Nehmen Sie vielleicht eine andere Bus-Linie oder einen anderen Nachhauseweg als gewohnt. Oder bleiben Sie, wie es Kinder lieben, einfach mal stehen, wenn Sie einen Schmetterling in der Frühlingssonne fliegen sehen. Lernen Sie ein Instrument oder eine neue Sprache. Beginnen Sie eine neue Sportart oder treffen Sie sich einfach wieder mal mit Freunden. Den krönenden Abschluss eines ereignisreichen Tages bietet ein entspannendes Wannenbad, kurz bevor Sie früh zu Bett gehen. So bekommen Sie ausreichend Schlaf und Ihr Körper kann ganzheitlich regenerieren.

Wenn sich die Akten auf Ihrem Schreibtisch stapeln und noch ein Anruf in letzter Sekunde hereinkommt, ist es Zeit, dass Sie einen Moment innehalten. Betrachten Sie sich die Aufgaben und verteilen Sie Prioritäten. Das Kriterium kann der Abgabetermin sein, aber auch die Zeit, die Sie benötigen, um die Aufgabe zu erledigen. Denn wenn Sie in kurzer Zeit die Lappalien abgearbeitet haben, können Sie sich anschließend ausschließlich auf die größeren Projekte konzentrieren.





IDEALZUSTAND „INNERE RUHE“

Wann immer über Stress gesprochen wird, ist der Begriff der „Inneren Ruhe“ nicht weit. Er wird als das Gegenteil von Stress angenommen. Die „Innere Ruhe“ bezeichnet genauso einen Zustand der Gelassenheit und Impulskontrolle. Wenn Sie Ihre innere Ruhe wahren, werden belastende Ereignisse es nicht schaffen, Ihnen den Boden unter den Füßen wegzuziehen. Stattdessen sind Sie dazu in der Lage, sich in Ihr Inneres zurückzuziehen, um Ruhe und Gelassenheit zurückzugewinnen. **Ängste, Unruhe und Nervosität haben keine Macht mehr über Sie oder Ihr Denken und Handeln.**

Das wiederum ist die Voraussetzung dafür, dass Ihr Körper und Ihre Seele im Einklang miteinander sind. Diese Harmonie ist nämlich die Basis dessen, was man Homöostase nennt. Diese Homöostase ist das gesunde Gleichgewicht im Zusammenspiel aller Organe und Körperfunktionen. Dieser Idealzustand ist es, der Ihnen die emotionale Stärke gibt, auch anstrengende Situationen souverän zu überwinden und dabei energievoll und ausgeglichen zu bleiben.

WIE SIE IHRE INNERE RUHE FINDEN

Zugegeben, die meisten Menschen kennen sich eher mit Stress und Druck aus, als mit ihrer inneren Ruhe. Dies liegt in erster Linie daran, dass dies der Zustand ist, den Sie öfter erleben. Sie haben quasi „mehr Übung“ im Gestresstsein als darin, in Harmonie und Ruhe zu leben.

Doch innere Ruhe kann man lernen. Auch wenn alle Menschen verschieden sind und dementsprechend auch solch ein Ruhezustand sehr verschieden aussehen kann. Eine Grundvoraussetzung, sich stabil, ruhig und souverän zu fühlen, ist ein starkes Selbstbewusstsein. Denn dieses schützt Sie davor, sich ständig mit Anderen und deren Leistung zu vergleichen und an sich selbst zu zweifeln. Ein hoher eigener Anspruch und der Hang zu Perfektionismus sind weitere Ursachen für empfundenen Stress. Solche Idealvorstellungen erzeugen eine große Menge subjektiven Stress. Das ist einer, den es, objektiv betrachtet, gar nicht gibt. Schaffen Sie es, Ihren Anspruch an die Gegebenheiten anzupassen, können Sie für sich sehr viel Lebensqualität und innere Ruhe erschaffen.

KENNEN SIE DAS PARETO-PRINZIP? NEIN? SOLLTEN SIE ABER.

Es ist denkbar einfach und doch genial. Genau für Sie geeignet, wenn Sie ein Perfektionist sind. Das Pareto-Prinzip wird auch gerne die 80/20-Regel genannt. Denn es besagt, dass Sie 20% der gesamten angesetzten Zeit und Energie benötigen, um eine Aufgabe zu 80% zu lösen. Die restlichen 80% des Aufwands müssen Sie jedoch aufwenden, um die restlichen 20% bis zur Perfektion zu schaffen.

Diese Regel ist derart allgemein, dass Sie heutzutage der Goldstandard in der Wirtschaft ist, wann immer es um Produktivität und Zeitmanagement geht. Betrachten Sie sich doch einfach einmal eine anstehende Arbeit genau nach dieser Vorgabe. Ist es überlebensnotwendig, dass Sie die Arbeit zu 100% perfekt machen, oder genügen zu Beginn



vielleicht 80%? Wenn Sie diese Frage mit „Ja“ beantworten können, haben Sie sich 80% der vorgesehenen Zeit gespart. Sollte Ihnen am Ende Ihrer restlichen Arbeiten noch Zeit übrigbleiben, können Sie das Ergebnis immer noch ausfeilen.

Ein wesentlicher Faktor zu Ihrer inneren Ruhe sind Wohlbefinden und Genuss. Achten Sie auf eine gesunde, schmackhafte und nährstoffreiche Ernährungsform, so können Sie viel für Ihre innere Ruhe bewirken. In der Praxis ist es häufig so, dass gerade chronisch gestresste Menschen einwenden, sie hätten keine Zeit, ihre Mahlzeiten täglich frisch zuzubereiten. Doch auch in diesem Fall gibt es eine Lösung. Ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel, das genau auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist und Ihren Qualitätsansprüchen genügt. „Felsenfest“-Passionsblume-Kapseln bieten Ihnen nicht nur die Kraft von Passionsblume, Johanniskraut und Baldrian, sondern liefern Ihnen auch die wichtigen Vitamine B9 und B12. Mit zwei Kapseln am Tag tragen Sie einen wichtigen Beitrag zu Ihrer inneren Ruhe bei.





MIT DIESEN 6 SCHRITTEN, DIE SIE 1:1 SOFORT UMSETZEN KÖNNEN, WERDEN SIE ZU MEHR INNERER RUHE FINDEN UND STRESS ABBAUEN

SCHRITT 1: STRESS ERKENNEN

Um einen Zustand des Stresses erkennen zu können, gibt es eine einfache Grundregel: „Wenn es sich nicht richtig anfühlt, kann es keine innere Ruhe sein“. Das ist ein sehr guter Ansatz, damit Sie sich schnell einen Überblick verschaffen können.

Damit Ihnen dies gelingt, ist es wichtig, dass Sie sich angewöhnen, mehrmals am Tag die Rolle des neutralen Beobachters einzunehmen. Ein Beobachter, der wahrnimmt, ohne zu beurteilen. Zum Beispiel, indem Sie einen tiefen Atemzug nehmen und sich die Frage stellen: „Wie fühle ich mich in diesem Augenblick?“ Das wäre eine sehr allgemeine Frage, kann aber als erste Übung wunderbar geeignet sein. Um sich den Einstieg leichter zu gestalten, ist es ratsam, dass Sie sich für die ersten Wochen Weckzeiten auf Ihrem Handy oder Computer einrichten und sich somit jeden Tag zu festen Zeiten genau diese Frage stellen zu können. Das Gute ist, dass eine Handlung, die wir mehrere Wochen immer und immer wieder durchführen, zu einer Gewohnheit wird. Wenn diese sich eingestellt hat, können Sie damit beginnen, sich gezielt in Situationen, die Sie als stressig wahrnehmen, neutral zu beobachten. Fragen Sie sich zum Beispiel: „Warum habe ich jetzt das Gefühl, nicht rechtzeitig fertig zu werden?“ oder „Warum nervt es mich, dass mein Kollege jetzt mit seinen Fragen kommt?“ oder „Wieso fühle ich mich unter Druck, wenn jetzt zwei neue Mails eingehen?“

SCHRITT 2: ALS BEWUSSTES SELBST GEDANKEN SORTIEREN

Vor allem, wenn Sie sich die spontanen Antworten auf solche Fragen betrachten, werden Sie gute Anregungen bekommen, um die richtigen Veränderungen bewirken zu können. Ein weiterer wichtiger Schritt ist es aber, diese Antworten und die Gedanken hierzu zu sortieren und zu hinterfragen. Lassen Sie uns hierzu einmal ein Beispiel anschauen:

Sie haben eine Deadline für ein Projekt. Ihnen bleibt nur noch ein Arbeitstag.

Das sind 8 Stunden, wobei Sie wissen, dass an einem idealen Tag 4 Stunden genügen würden, um das Projekt abzuschließen. Das möchten Sie auch gerne so schnell wie möglich angehen, damit Sie auch sicher fertig werden und Ihnen nichts mehr dazwischenkommen kann. Sie machen sich daran, zuerst die Routinearbeiten wie Mails, Anrufe etc. abzarbeiten, wollen dann aber unbedingt sofort wieder an das Projekt.

Bevor Sie starten können, steht aber schon Ihr Kollege vor Ihrem Schreibtisch und nervt Sie mit Fragen, bei denen Sie gar nicht verstehen können, dass er die überhaupt noch stellen muss. Sie werden sofort ungeduldig und fürchten, dass Sie Ihr Projekt niemals rechtzeitig abschließen können, weil er so weitermachen.

Jetzt ist genau der Punkt, an dem Sie sich zum Beispiel fragen können: „Moment! Ist es tatsächlich so, dass mein Kollege die Sachverhalte, zu denen er jetzt Fragen stellt, längst verstanden haben müsste? Ist es vielleicht einfach nur so, dass Sie die Dinge alle schon lange verstanden haben, er aber ganz neu in der Abteilung ist? Sie könnten sich auch fragen: „Werde ich das Projekt wirklich nicht schaffen können, wenn ich mir jetzt eine Viertelstunde Zeit nehme, um meinem Kollegen bei seinen Problemen zu helfen?“



Es ist nämlich durchaus möglich, dass Sie die Angst zu versagen, nicht rechtzeitig fertig zu sein oder Ihren Vorgesetzten zu enttäuschen, auf Ihren Kollegen projizieren. Er hat jedoch gar nichts damit zu tun. Objektiv betrachtet, spielt sich alles ja nur in Ihren Gedanken ab. Sie wissen ja aus Erfahrung, dass Sie sehr wohl problemlos fertig werden können. Es sind Versagensängste in Ihnen, die wider besseren Wissens Stress in Ihnen auslösen.

Verstehen Sie? Wenn Sie beginnen, sich solche Fragen zu stellen und zu beantworten, werden Sie sich auf Dauer Stress aus Ihrem Leben nehmen. **Es ist vielleicht kein schneller Weg und womöglich auch nicht immer ein einfacher. Er ist aber machbar und vor allem: Er lohnt sich!**

SCHRITT 3: KÖRPER ENTSPANNEN, SODASS DER GEIST ES AUCH IST

Sie werden bestimmt bemerkt haben, dass auch Ihre Muskeln verspannt sind, wenn Sie viel Stress erfahren. Dann sollten Sie eine Entspannungsmethode lernen, die genau hier angreift. Das kann zum Beispiel die „Muskelrelaxation nach Jacobson“ sein. Das ist eine Methode, die Sie sehr schnell selbst erlernen können. Auch für Ungeübte ist sie leicht umzusetzen. Und sie hilft vom ersten Tag an, selbst aktiv Entspannung bei sich herbeizuführen.


Das Prinzip, das dahintersteckt, ist, dass Muskeln sich nur eine Zeit lang anspannen können. Danach ermüden sie und sind gezwungen, sich zu entspannen. Denn Muskeln kennen nur diese beiden Zustände: Anspannung und Entspannung. Die meisten Menschen haben mehr Erfahrung damit, Muskeln anzuspannen, als sie zu entspannen. Deshalb ist das genau das, was Sie bei der Muskelrelaxation nach Jacobson machen: sie spannen systematisch eine Muskelgruppe nach der anderen an und lassen anschließend zu, dass sie sich wieder entspannt. Viele Volkshochschulen, Heilpraktiker, Entspannungstherapeuten und ähnliche Berufsgruppen bieten spezielle Kurse zu dieser Entspannungstechnik an, bestimmt auch in Ihrem Ort.

SCHRITT 4: IHRE SITUATION AUS EINER ANDEREN PERSPEKTIVE BETRACHTEN

Entspannung zu lernen, ist zwar nicht schwer, aber es ist ein sehr großer Schritt. Denn mit der körperlichen und dadurch auch geistigen Entspannung ist es möglich, Ihre Situation aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Die bisherige Perspektive hat sich nämlich nicht als gesund für Sie herausgestellt. Können Sie in aller Ruhe und mit dem nötigen emotionalen Abstand eine für Sie bedrohliche Situation betrachten, eröffnen sich oft ganz neue Bewältigungsansätze.

Solche neuen Ansätze sind es, die Ihnen den Weg aus dem Stress und hinein in die Entspannung weisen können. Dabei kann es erfolgversprechend sein, einmal zu beobachten, wie Menschen, die eine tiefe Ruhe ausstrahlen, in der gleichen Situation denken und handeln. Sprechen Sie ruhig mit Ihnen und fragen Sie ganz gezielt nach ihrer Sicht der Dinge. Machen Sie aber nicht den Fehler, sich gleich wieder selbst unter Druck zu





setzen. Denken Sie lieber daran, dass etwas, was für einen Menschen gilt, nicht zwingend passend für einen anderen sein muss. Nehmen Sie an, was für Sie passt. Es gibt so viele Strategien, wie es Menschen gibt – mindestens.

SCHRITT 5: SCHLIESSEN SIE MIT BELASTENDEN SITUATIONEN AB

Situationen, die für Sie belastend sind, müssen Sie nicht ein Leben lang begleiten. Es ist viel besser, wenn Sie lernen, solche Situationen zu überwinden. Dazu ist es wichtig, dass Sie mit ihnen abschließen.

Es gibt dazu drei verschiedene Ansätze:

a) Situation verändern

Wenn es Ihnen möglich ist, etwas an Ihrer belastenden Situation zu ändern, ist jetzt der richtige Zeitpunkt, dies zu tun. Warten Sie nicht, bis dieser Umstand Ihres Lebens Sie krank macht. Suchen Sie nach Alternativen und treffen Sie Entscheidungen. Sonst werden diese Entscheidungen vielleicht für Sie getroffen. Und das kann unter Umständen schmerzhaft werden.

b) Situation verlassen

Manche Situationen lassen sich auch beim besten Willen nicht verändern. Vielleicht, weil Sie dazu nicht das richtige Handwerkzeug zur Verfügung haben. Oder weil Sie nicht in der Position sind, sie zu verändern. Dann bietet sich als Alternative an, diese Situation zu verlassen. Das heißt jetzt nicht, einfach die Flinte ins Korn zu werfen und etwas Neues zu starten. Es geht vielmehr darum, sich zu informieren, zu organisieren und eine alternative Situation zu schaffen, die es Ihnen ermöglicht, mit weniger Stress zu leben.


c) Situation akzeptieren

Oft ist es gar nicht die Situation, die Stress bei uns auslöst, sondern vielmehr die Art, wie wir darüber denken. Das kennen Sie vielleicht auch: Wenn Sie neu sind an Ihrem Arbeitsplatz, sind Sie dankbar und neugierig. Sie lernen schnell und viel und jeder Tag ist spannend und im Nu vorüber. Doch sind Sie erst einmal ein paar Monate da, stört Sie die kleinste Fliege an der Wand. Sicher hat sich, objektiv betrachtet, nicht die Situation geändert. Aber sobald der Reiz des Neuen vorbei ist, macht alles plötzlich nicht mehr so viel Spaß. Alle paar Minuten schweift der Blick zur Uhr. Erfolgreiche und glückliche Menschen akzeptieren ihre Lebenssituation und motivieren sich selbst.

SCHRITT 6: IMMER DEN FOKUS AUF DAS POSITIVE RICHTEN

Damit Sie sich jeden Tag aufs Neue motivieren können, ist es wichtig, dass Sie Ihren Fokus immer auf das Positive ausrichten. Auf das Schöne im Leben, an der Arbeit, in der Beziehung. Rufen Sie in sich das Gefühl hervor, das Sie ganz zu Beginn erfüllt hat. Diese freudige Spannung, die Neugierde, die Begeisterung, die Liebe. Je nachdem, um welche Art von Situation es sich handelt. Bringen Sie sich ein. Geben Sie auch von sich das Beste und Positivste, was Ihnen möglich ist. Schenken Sie Ihren Mitmenschen Ihr Lächeln, ein paar aufmunternde Worte und wahre, aufrichtige Hilfe.

Lassen Sie aber auch zu, dass Andere Ihnen helfen.



Suchen Sie sich einen Mentor, von dem Sie lernen können. Bauen Sie sich Netze und Kontakte auf und lassen Sie zu, dass Sie durch diese Netze unterstützt werden. So lernen Sie von den Talenten und Fähigkeiten Ihrer Kontakte und können mit Ihren Stärken selbst helfen, wann immer es nötig ist. Das stärkt Ihr Selbstvertrauen und macht Sie um Klassen effektiver. Geben Sie auch ruhig einmal Arbeit ab. Kontrollieren Sie am Ende, dass auch alles wie erwartet erledigt wurde. Aber erlauben Sie, dass Ihre Kollegen und Mitmenschen ihre persönlichen Lösungsstrategien einbringen. Anders ist anders, weder besser noch schlechter. Meist zählt in erster Linie das Ergebnis.





HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Sie spiegeln die persönliche Meinung und Erfahrungen des Autors wider. Der Autor übernimmt daher keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch eventuelle Fehler oder kontraproduktive Ausübung durch den Leser entstehen. Zudem ist dieses Buch und dessen Anleitungen nicht als medizinischer Rat zu verstehen. Sprechen Sie gesundheitliche Themen und die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln bitte immer mit Ihrem Arzt ab.

Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

© Copyright 2018 NATURTREU

ZENKOH GmbH // Pfirsichweg 4a // 22175 Hamburg Deutschland // E-Mail: service@naturtreu.net
Geschäftsführer: Albert Alexander Adlung, Alexander Jansen
Handelsregister: Amtsgericht Hamburg, HRB 149031

Alle weiteren Angaben finden Sie unter **NATURTREU.NET** – Alle Rechte vorbehalten.