



BONUS 1 – TEIL 2

Teil IV – Schütze Dich bei unvermeidlichem Stress

Schirme Dich ab

Natürlich lassen sich innere und äußere Stressfaktoren in unserem Leben nicht vollkommen ausschalten und das ist auch gar nicht nötig. Nachdem wir sie ein Stück minimiert und gelernt haben, darauf zu achten, dass sie nicht Überhand nehmen und uns überfordern, sollten wir uns ein paar Techniken aneignen, mit denen wir mit dem täglichen unvermeidlichen Stress so umgehen können, dass er uns weniger anhaben kann.

Wenn Du sehr stressanfällig bist oder gerade eine stressige Phase hast, kann es hilfreich sein, sich von der Außenwelt hin und wieder etwas abzuschirmen, sie einfach vorübergehend aus Deinem Bewusstsein zu verbannen und auszuschalten wie einen Fernseher. Natürlich nicht permanent – das wäre ja unglaublich schade – sondern für kurze Zeit und ganz gezielt in Momenten der Überlastung. Dann wenn Du merkst: jetzt wird es zu viel.

Wie Du das tun kannst? Auch das ist Übungssache. Es funktioniert, indem Du Deine Aufmerksamkeit bewusst von der Außenwelt abwendest und auf Dich hin lenkst und Dich selbst spürst. Blocke alles ab, was an Reizen, Stimmen, Geräuschen oder sonstigen Eindrücken von außen kommt und sage Dir selbst „Das ist jetzt nicht wichtig. Ich bin wichtiger als das“.

Überlasse die Außenwelt vorübergehend sich selbst, lasse die Kontrolle über sie los und kümmere Dich um Dich. Nicht indem Du aktiv etwas tust, sondern indem Du nur noch Dich selbst wahrnimmst. Es funktioniert außerdem, indem Dich einfach einmal nichts – weder das was Du tust, noch das was die Menschen um Dich herum tun – interessiert. Höre auf, zu tun was Du tust, lasse es vollständig los. Das einzige, was Dich für diesen Moment interessieren darf bist DU. Nicht Deine Ziele, nicht Deine Ideen, nicht Dein Aussehen oder Auftreten, sondern nur DU.

Es kommt vor, dass Du, wenn Du erst einmal darin geübt bist, die Außenwelt auszublenden, mitunter nicht mehr hörst, wenn Dich jemand anspricht, Du nicht mehr mit bekommst, wenn Du jemandem im Weg stehst oder gar auf der Straße an einem Bekannten vorbei läufst ohne ihn zu sehen.





Nimm dieses Risiko in Kauf. Du kannst Dich immer noch, wenn du darauf angesprochen wirst, bei den Betreffenden entschuldigen und ihnen erklären, dass du in Gedanken warst oder sehr müde bist. Höre auf, immer präsent sein und alles mitbekommen zu wollen.

Schirme Dich immer einmal wieder zwischendrin für ein paar Minuten oder auch nur ein paar Sekunden bewusst von allem da draußen ab, lasse Deine Außenwelt verschwinden und spüre DICH. So schaffst du Dir nicht nur Erholung und Schutz vor zu vielen Reizen, Du setzt auch Dein

Aktivitätslevel herab, da Du nicht mehr auf Dinge reagieren musst, Du bewegst Dich langsamer und stärkst darüber hinaus Dein Gespür für Dich selbst. Und Du trainierst - durch das bewusste Lenken Deiner Aufmerksamkeit – sogar zudem Deine Konzentration und Deine Kontrolle. Es fühlt sich unglaublich erleichternd an. Plötzlich wird alles still um Dich und kommt völlig zur Ruhe. Du kannst dann aufatmen. Probiere es aus und Du wirst sehen, wie gut es tut.





Grenze Dich von Deiner Arbeit ab

Auch von Deiner Arbeit solltest Du Dich hin und wieder für einige Augenblicke bewusst distanzieren und Dich von ihr abschirmen. In Deinem Job ist jedoch auch noch etwas anderes wichtig: Wenn Du Dich von etwas abschirmst, dann hast du in diesem Zeitraum keinen Kontakt, keine Verbindung mehr dazu.

In Deinem Job gibt es aber auch Zeiten – und das sind die meisten - in denen Du präsent und mit Anderen im Kontakt sein musst oder in denen Du aufmerksam an einer Sache arbeiten musst, von der Du Dich nicht abschirmen kannst. Was also können wir tun, um auch während wir im Job aktiv sind, unseren Stress zu minimieren?

Das wichtigste was wir dafür tun können und die Voraussetzung zu dem in den folgenden Kapiteln Beschriebenen ist es, eine gewisse innere Distanz zu unserer Arbeit zu haben. Wenn Du sie zu nah an Dich heran lässt, dann wirst Du, wenn es erforderlich wird – und das ist in jedem Job früher oder später der Fall – über deine eigenen Grenzen gehen, um das zu erfüllen, was gerade gefragt oder benötigt wird. Zwei Dinge sind dafür wichtig: Das Setzen von Prioritäten und das Auflösen von Abhängigkeiten:

Egal wie sehr Du Deinen Job liebst: Du musst eine klare Prioritätenreihenfolge im Kopf haben, die für Dich **IMMER** gilt: Zuerst kommst Du, und dann Deine Firma. Das gilt auch dann, wenn Deine Firma Dir gehört.

DU bist **IMMER** wichtiger als Dein Job und Deine Firma.

Und wenn es im Extremfall darum geht, Deine Gesundheit zu riskieren oder das Fortbestehen der Firma, so steht Deine Gesundheit **IMMER** vorne! Es muss Dir ab einem gewissen Punkt egal sein, welche Konsequenzen Dein Nichterfüllen bestimmter Erfordernisse im Job hat – nämlich dann, wenn es für Dich substantiell wird.

Verabschiede Dich darüber hinaus von dem Glauben, dass das was Du tust, niemand sonst mit ähnlichen Ergebnissen tun kann. Mache das Wohl Deiner Firma niemals von Deinem Einsatz abhängig und den Erfolg Deiner Abteilung niemals von Dir. Falls Du eine Struktur geschaffen haben solltest, in der Du tatsächlich unentbehrlich geworden bist, so mache Dich schnellstmöglich entbehrlich.

Arbeite Andere so in Teile Deiner Aufgaben ein, dass sie für Dich einspringen können oder dokumentiere Deine Arbeit in einer Weise, dass andere für Dich im Zweifel übernehmen können wenn du einmal ausfällst.





Niemals darfst Du Dich in eine Situation begeben, in der Du im Beruf so eingespannt und so unersetzlich bist, dass Du es Dir nicht einmal mehr erlauben kannst, einmal krank zu werden.

Dieser Gedanke allein ist purer Stress und führt dazu, dass Menschen sich im Extremfall künstlich nicht nur mit Kaffee, sondern auch mit sonstigen Wachmachern, künstlichen Vitaminen und Schmerzmitteln hoch pushen um sich funktionstüchtig zu halten und abends mit Schlaftabletten und Beruhigungsmitteln wieder runter bringen um einschlafen zu können, dass sie die Signale ihres Körpers massiv ignorieren und übergehen, selbst wenn er bereits nach deutlich mehr als nur einer kleinen Ruhephase ruft oder bereits „aus dem letzten Loch pfeift“.

Tue so etwas grundsätzlich niemals und für keinen Erfolg, kein Geld und für keine Anerkennung der Welt. Du riskierst damit ernsthaft und langfristig krank zu werden oder Dir im Extremfall dauerhaft Deine Gesundheit zu ruinieren.

Setze stattdessen stets eine klare Grenze zwischen Dich und Deine Arbeit. Gerade auch in sozialen Berufen. Setze klare Prioritäten für Dich, Dein Wohlbefinden und Deine Gesundheit und entscheide Dich, wenn es hart auf hart kommt, immer dafür– selbst wenn das bedeuten sollte, dass Du Insolvenz anmelden musst oder von Deinem Boss gekündigt wirst. Gehe hier niemals einen Kompromiss ein.

Mache Deine Firma und Deinen Job unabhängig von Deiner Person und Deiner persönlichen Arbeitsleistung. So kannst Du Deine Leistung einbringen, wenn und solange Du das kannst. Und wenn Du es einmal nicht kannst, dann müssen es andere tun und auch tun können.





Plane Pausen und Entspannung

Dass wir Pausen machen und uns Erholungs- und Entspannungszeiten einräumen müssen, wissen wir alle, aber wir tun es dennoch vor allem dann nicht, wenn es am nötigsten wäre.

Warum ist das so?

Wir sehen Pausen und Entspannung in der Regel als etwas Nettes und gewissermaßen als Luxus an, den man sich dann gönnt, wenn man dafür Zeit hat. In stressigen Phasen hat man aber keine Zeit dafür. Also macht man dann, wenn man sie am nötigsten hätte, gerade keine Pausen.

Dieses Problem lässt sich ganz einfach lösen. Plane Deine Pausen in Deinen Terminkalender ein und nimm sie wichtiger als den wichtigsten Termin Deiner ganzen Woche.

Solltest Du wegen unerwarteter Verzögerungen absolut keine Zeit für eine Pause haben, so sage einen anderen Termin ab (ja, tatsächlich!) und halte Deinen Pausentermin ein. Sei da wirklich eisern. Das ist keineswegs unvernünftig oder gar unverantwortlich. Im Gegenteil! Es ist Dir, Deiner Gesundheit und Deiner langfristigen Leistungsfähigkeit gegenüber das einzig verantwortungsvolle Vorgehen.

Du kannst mehrmals am Tag eine kleine Pause einplanen, in der Du etwas Schönes tust oder Dich einfach entspannst, oder Dir längere Pausen ein paar Mal in der Woche oder am Wochenende gönnen und diese im Voraus planen.

Wie Du sie verbringst, ist nicht so wichtig. Alles, was Dir gut tut und Dich entspannt, ist gut.

Werde nur nicht nachlässig und denke daran, Dir jeden Tag oder jede Woche im Voraus zu überlegen, wann Du Deine Pausenzeiten machst, die Pausen auch wirklich in Deinen Terminkalender einzutragen und Dich dazu zu verpflichten wie zu einem wichtigen Termin mit wichtigen Leuten.

Halte sie ein, denn sie sind schließlich ein Termin mit dem wichtigsten Menschen den Du hast!





Tue die Dinge hintereinander anstatt gleichzeitig

Auch das ist uns natürlich bekannt. Wenn wir mehrere Dinge gleichzeitig tun, belasten wir uns stärker, als wenn wir stets eins nach dem anderen tun. Aber wir haben wenig Zeit, wollen oder müssen vieles erledigen und der nächste Termin wartet bereits. Da setzen wir schon mal das Essen auf den Herd, rufen nebenbei noch unsere Mutter zurück und packen zeitgleich schon einmal unseren Koffer für die morgige Geschäftsreise.

Diszipliniere Dich trotz aller Hektik und Zeitmangel dazu, stets nur eine Sache und niemals mehrere Dinge gleichzeitig zu tun. Du benötigst dafür manchmal – auch nicht immer – zwar mehr Zeit, kannst aber Dinge, wenn Du Dich ganz auf sie konzentrierst, besser und oft auch schneller erledigen, wodurch sich der erhöhte Zeitbedarf wieder etwas ausgleicht - und das in einem wesentlich entspannteren Zustand.

Auch im Job solltest Du darauf achten so vorzugehen. Lasse Dich bei Deinen Tätigkeiten nicht unterbrechen. Beantworte Telefonate und Emails, wie bereits oben vorgeschlagen, zu einem Zeitpunkt der DIR passt und entgegne Kollegen, die in Dein Büro platzen und ungefragt mit ihren Fragen oder Bitten an Dich loslegen, dass Du momentan leider keine Zeit hast aber in 20 Minuten, am Nachmittag oder am nächsten Tag in der Sache auf sie zukommen wirst. Unser Umfeld wird sich auf diese Weise daran gewöhnen, uns in Zukunft zunächst zu fragen ob wir Zeit haben oder wann es uns passen würde, ein paar Dinge zu besprechen. Und das sollten wir auch erwarten und entsprechend freundlich aber bestimmt an unser Umfeld kommunizieren.

Selbst bei unseren Kindern sollten wir bei Unterbrechungen nicht jedes Mal alles stehen und liegen lassen, was wir gerade tun, um unserem Kind parallel zu dem was wir tun, oder sogar stattdessen, seinen Wunsch sofort zu erfüllen. Wir sollten stattdessen lieber abwägen, ob es dringend ist, oder ob wir unserem Kind sagen, dass wir gerade mit etwas beschäftigt sind, aber wir in einer Viertelstunde zu ihm kommen und dann für es Zeit haben.





80% reichen aus

Vielleicht kennst du bereits das Pareto-Prinzip. Es besagt, dass Du bei den Dingen die Du tust – egal ob im Beruf oder im Privatleben -- 80 % des Ergebnisses bereits in 20 % der Gesamtzeit des Projekts erreichst. Dass Du jedoch für die verbleibenden 20 % des Ergebnisses 80 % der Gesamtzeit benötigst und diese letzten 20 Prozent damit bei weitem die meiste Arbeit und den größten Zeitaufwand verursachen. Das bedeutet, dass es einen großen Unterschied im Zeit- und Energieaufwand macht, ob Du eine Aufgabe nur gut (80%) oder sehr gut (100%) erledigen möchtest. Um sie nur gut zu erledigen, benötigst Du nur 20% der Zeit.

Nutze dieses Prinzip für Dich und spare riesige Mengen an Zeit und Energie ein, indem Du es Dir zur Regel machst, die Dinge, die nicht wirklich wichtig sind, grundsätzlich nur noch zu 80 Prozent zu erledigen – sowohl im Beruf als auch im Privaten. Du wirst dadurch keine perfekten Ergebnisse erzielen, aber gute. Und das reicht in den allermeisten Fällen vollkommen aus!

Wähle nur einige wenige Dinge in Deinem Leben aus, die Du zu 100% erledigen willst, weil sie Dir sehr wichtig sind, oder sie Dir jetzt oder später bei einem perfekten Ergebnis einen hohen Nutzen bringen können, zum Beispiel ein besonders wichtiges Projekt in Deiner Firma oder auch die Vorbereitung Deiner Hochzeitsreise, die Du perfekt erleben möchtest, da sie ein einmaliges Erlebnis ist.

Wenn Du weißt, dass Du nicht alles zu 100 Prozent erledigen musst und die meisten Dinge nur mit 20 Prozent Aufwand erledigen kannst, entspannt das unheimlich und erlaubt Dir darüber hinaus auch, Dich mit Elan und Energie den ausgewählten Dingen und Bereichen zu widmen, in denen Du 100% geben und erreichen willst. Wähle diese Bereiche jedoch sehr gut überlegt und sehr selektiv aus. Und begnüge Dich ansonsten mit guten Ergebnissen von 80 Prozent.





Nein sagen lernen

Gehörst Du auch zu den Menschen, denen es schwer fällt, nein zu sagen? Die andere Menschen nicht enttäuschen oder vor den Kopf stoßen und auch nicht verärgern wollen? Oder die vorschnell auf Bitten eingehen, ohne sich klar zu machen, was das in der Konsequenz für sie bedeutet und die dann im Nachhinein in Stress geraten, weil sie die Sache unterschätzt haben?

Wer nicht nein sagen kann, der wird im Beruf und im Privatleben immer wieder nach Dingen gefragt und um Hilfe gebeten werden. Die Anderen werden denken, dass es ihm nichts ausmache und er es gern tue – und tatsächlich kommunizieren wir das häufig aus falscher Höflichkeit, sodass andere gar nicht ahnen können, dass und warum es uns etwas ausmacht, hierzu ja zu sagen.

Es ist also unsere Aufgabe zu kommunizieren, dass wir etwas nicht tun möchten. Wenn wir das häufiger tun, werden Andere sich bereits bevor sie auf uns zukommen Gedanken darüber machen, ob sie uns ihre Bitte zumuten können. Der entspannende und entlastende Effekt des Nein-Sagens verstärkt sich also mit der Zeit von selbst.

Ein Nein muss auch nicht unbedingt abweisend und schon gar nicht unhöflich sein. Du solltest Verständnis für die Bitte Deines Gegenübers zeigen, ihm dann erklären, was es für Dich bedeuten würde, wenn Du sie ihm erfüllen würdest und warum Du es deswegen leider (diesmal) nicht tun kannst. Du solltest auch bedauern, die Bitte nicht erfüllen zu können, wenn es sich nicht gerade um eine unangemessene Bitte handelt. So hinterlässt Du kein schlechtes Gefühl bei Deinem Gegenüber.

Falls Dir in der Situation spontan etwas einfällt, kannst Du Deinem Gegenüber auch einen Alternativvorschlag machen.

Wenn Du also zum Beispiel von Deinem Kollegen gefragt wirst, ob Du für ihn den Quartalsabschluss seines neuesten Projektes mitmachen könntest, da er gerade mit einer dringenden Angebotserstellung beschäftigt sei, so kannst Du ihm sagen, dass Du ihn verstehst und ihm gerne helfen würdest, dass Du jedoch momentan selbst mit der Erstellung der Quartalsabschlüsse Deiner eigenen Projekte beschäftigt seist und es daher leider nicht für sein Projekt mit machen könntest. Dass er jedoch am besten Euren Vorgesetzten fragen solle, ob er für den Abschluss seines neuen Projektes zwei Tage mehr Zeit bekommen könne und dass er Dich auch gerne in Zukunft wieder fragen könne, falls so eine Situation noch einmal vorkäme - dass du ihm gerne helfen wirst, wenn Du selbst Zeit hast.





Es versteht sich von selbst, dass Du natürlich nicht grundsätzlich zu allem nein sagen musst. Du solltest jedoch nicht das Gefühl haben, Bitten in jedem Fall erfüllen zu müssen, wenn sie an Dich gerichtet werden.

Du solltest Bitten als Bitten verstehen und nicht als Aufforderung oder gar als Befehle. Es geht hier darum, dass Du selbst entscheidest, wann Du ja und wann Du nein sagst und dass Du die Freiheit hast oder sie Dir nimmst, beides tun zu können.





Teil V – Mache aus Deinem Leben eine Verwöhnzeit (kleine Tipps mit Wirkung)

Sonne

Es ist wichtig, dass Du Dir selbst regelmäßig Gutes tust, Dich verwöhnst und Dir auch an ganz normalen Tagen und ohne besonderen Anlass Dinge gönnst, die Du voll und ganz genießen und mit denen Du Deine Sinne verwöhnen und zur Ruhe bringen kannst. Von den folgenden Ideen kannst Du Dich inspirieren lassen und diese oder andere Dinge entweder regelmäßig oder hin und wieder, wenn Du spürst dass Du Dir einmal wieder etwas Gutes tun solltest, ein Stück weit in Deinen Alltag integrieren.

Licht und Sonne wirken nicht nur stimmungsaufhellend und schenken uns Energie, sie haben auch bei direkter Einwirkung eine ungemein beruhigende und entspannende Wirkung und sind daher in stressigen Zeiten ein Multitalent. Natürlich müssen wir unsere Haut vor zu starker Sonneneinstrahlung schützen, aber wenn wir eine gute Sonnenschutzcreme oder auch eine Tagescreme mit Lichtschutzfaktor verwenden, dann spricht nichts dagegen, uns hin und wieder ein kleines Sonnenbad zu gönnen.

Dies können wir natürlich auf dem Balkon, im Freibad oder in einem Park tun, wir können es aber auch zuhause hinter geschlossenen Fenstern tun indem wir unser Gesicht einfach mit geschlossenen Augen ein paar Minuten lang am Fenster von der Sonne bescheinen lassen.

Wir können uns im Herbst oder Frühling in dicker Jacke oder sogar mit Mütze und Schal in ein Cafe in der Sonne setzen, um einen heißen Kaffee zu genießen und in die Sonne zu blinzeln und wir können im Winter- wenn die Sonne sich einmal für längere Zeit nicht blicken lassen möchte - auch ruhig einmal in ein Solarium mit mäßiger Stärkeneinstellung gehen. In Maßen genossen und bei einigen wenigen Besuchen im Jahr wird uns das Solarium nicht krank machen. Achte aber darauf, dass Du die Einstellung Deinem Hauttyp entsprechend wählst, dass du es eher dazu nutzt um einfach ein bisschen Licht aufzunehmen und verwende zum Braun werden lieber eine Bräunungscreme.





Wasser

Wasser hat ebenfalls einen höchst entspannenden und wohltuenden Einfluss auf unseren Körper, insbesondere warmes Wasser. Ein heißes Bad, versetzt mit einem hochwertigen Badeöl ist eine Wohltat zum Beispiel an grauen Montagen nach einem hektischen Wochenbeginn, aber auch der Besuch eines Dampfbades mit ätherischen Ölen ist eine echte Entspannung.

Ein besonderes Erlebnis ist das „Floating“. Beim Floating liegst Du in einem heißen Salzwasserbecken, das in der Regel einen ebenso hohen Salzgehalt hat wie das tote Meer und bewirkt, dass Dich das Wasser trägt und Du quasi wie von selbst in der riesigen Badewanne schwebst, ohne Dich anstrengen oder einen einzigen Muskel anspannen zu müssen. Du bist von allen Seiten von Wasser umgeben und kannst, da Du hier wirklich jeden Muskel vollkommen entspannen kannst, eine deutlich höhere Entspannung erreichen als in der Badewanne.

Aber auch mit kleinen Mitteln kannst Du Dich bereits wunderbar mit Wasser entspannen. Bereits eine ausgiebige heiße Dusche mit starkem Wasserdruck kann uns wunderbar entspannen und gleichzeitig beleben, unsere verspannte Rückenmuskulatur lockern und unseren Alltagsstress am Abend von uns abwaschen. Ein heißes Fußbad am Abend, während wir unsere Lieblingsserie im Fernsehen anschauen und versetzt mit einem basischen Badesalz, das unseren Körper über die Fußsohlen entgiftet, während wir uns im heißen Wasser entspannen, ist ebenfalls großartig.





Gutes Essen

„Du bist was Du isst“ sagt ein altes Sprichwort. Und da ist ganz schön viel Wahres dran. Nicht nur unsere Gesundheit, sondern auch unsere Leistungsfähigkeit, unser Energielevel und unsere Konzentration sind stark davon abhängig, welche Nahrungsmittel wir uns zuführen.

Wir sollten darauf achten, uns gleich morgens genügend Kohlenhydrate zuzuführen, um für den Tag ausreichend Energie zu haben. In keinem Fall sollten wir auf das Frühstück verzichten. Wenn wir morgens genügend Kohlenhydrate zu uns nehmen, haben wir den Tag über nicht nur mehr Kraft, sondern automatisch später auch weniger Hunger danach und müssen uns um unsere Figur daher keine Sorgen machen.

Statt Kaffee – oder in Ergänzung dazu – können wir uns hin und wieder einen Vitamin-Kick zuführen, der unser Energielevel ebenfalls unmittelbar nach oben bringt, indem wir uns einen frischen Smoothie mit reifen, süßen Früchten, Wildkräutern und grünem Blattgemüse zubereiten. Er sollte gleich nach der Zubereitung getrunken werden. Fertigsmoothies aus dem Kühlregal im Supermarkt haben nicht mehr die gleiche Nährstoffdichte wie ein selbstgemachter Smoothie ganz frisch aus dem Mixer.

Gönne Dir im Allgemeinen reichlich gutes Obst und Gemüse – am besten in Bioqualität, um Dir mehr Nährstoffe zu zuführen als mit Lebensmitteln vom Discounter und um Deinen Körper mit weniger schädlichen Stoffen zu belasten. Aus eben diesem Grund sollten wir auch versuchen, auf Fertigprodukte zu verzichten oder deren Konsum einzuschränken.

In Zeiten, in denen Du Dich stark konzentrieren musst, kannst Du mit dem Verzehr von Nüssen Deine Konzentrationsfähigkeit stärken. Sie enthalten eine Vielzahl an Nährstoffen, die das Gehirn versorgen und sind nicht umsonst auch als „Studentenfutter“ bekannt. Besonders gut eignen sich Walnüsse, aber auch Kürbiskerne, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Paranüsse, Cashewkerne oder Erdnüsse.

Mache Dich mit dem Nährstoffgehalt und den energiebringenden Eigenschaften der verschiedenen Nahrungsmittel vertraut und stelle Dir Deine Ernährung so zusammen, dass sie qualitativ hochwertig ist, möglichst viel Energie gleichmäßig über den Tag verteilt bringt, Dich mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt und Dir schmeckt.





Bewegung

Ausreichend Bewegung ist für uns ebenfalls wichtig, damit Stresshormone, die unser Körper gebildet hat, wieder abgebaut werden können. Dies gilt insbesondere in hektischen Zeiten.

Am besten tun wir etwas, das unsere Kondition trainiert und unseren Kreislauf in Schwung bringt. Wenn Du zu müde zum Joggen oder schwimmen bist, so kannst du auch einfach sehr zügig gehen– und sei es nur eine Runde durch den Park in der Mittagspause. Nimm Dir gute Schuhe mit ins Büro und achte darauf, keine Handtasche oder schwere Tüten zu tragen, sondern lasse die Arme frei schwingen.

Du solltest dafür sorgen, Dich regelmäßig zu bewegen und Dich dabei auch ein bisschen aus der Puste zu bringen.

Es ist besser, öfter einmal kürzer aktiv zu sein, als nur einmal in der Woche für eine Stunde. Schon allein deswegen, weil lange Sportzeiten einige Menschen abschrecken und sie im Ergebnis dann Gefahr laufen, gar nichts zu tun. Auch wenn Du sehr wenig Zeit hast, solltest du zumindest 15 Minuten täglich für einen strammen Spaziergang erübrigen können.

Bewegung tut nicht nur unserem Körper gut, sondern macht auch unseren Kopf frei. Sie bringt uns etwas gedanklichen Abstand zu dem, was wir gerade tun und was uns beschäftigt und kann uns dadurch mitunter ganz neue Ideen oder einfach eine Zeit der geistigen Entspannung bringen.





Teil VI – Eine neue Einstellung zu Dir selbst

Du bist das Wichtigste das Du hast

Letztendlich ist neben allen anderen in diesem Bonuskurs beschriebenen Dingen, die wir tun können, unsere Einstellung zu uns selbst der wichtigste Faktor, wenn es darum geht, einen dauerhaften Weg aus Stress und Burn-Out zu finden.

Wenn wir uns selbst und unser Wohlergehen als das Wichtigste betrachten würden, das wir haben, wenn wir es wichtiger nehmen würden als alles andere, dann würden wir uns ganz selbstverständlich keinem Stress im ungesunden Maße mehr aussetzen, sondern würden unsere Grenzen spüren und respektieren.

Aber das tun wir selten. Wir haben gelernt, es sei egoistisch, uns als wichtiger anzusehen als andere. Was wäre das für eine Welt, in der jeder nur auf sich achtet, fragen wir uns? Eine Welt ohne Rücksichtnahme und gegenseitige Unterstützung, eine Welt voller Egoisten? Und eine schöne Partnerschaft hätte in einer solchen Welt ebenfalls niemand mehr, denn Liebe und Egoismus schließen sich natürlich aus, denken wir.

Aber stimmt das so überhaupt? Ist es nicht vielmehr so, dass jeder Mensch – und daher eben auch wir selbst – so leben sollte, dass es ihm gut geht, dass er Leistung bringen sollte, aber nur in einem Maß, das für ihn gesund ist? Dass er auf sich achten und sich gut um sich kümmern sollte und daran nichts verwerflich ist?

Jedem anderen Menschen gestehen wir dieses Recht zu – warum also nehmen wir uns selbst dort aus? Natürlich sind wir nicht allgemein wichtiger als andere Menschen, aber FÜR UNS SELBST sind wir der wichtigste Mensch auf der Welt und das dürfen wir auch sein. Wir sind verantwortlich für unser Wohlbefinden und für den Schutz unserer Gesundheit und unseres Körpers – selbst jedes Tier hat einen solchen Selbstschutzzinstinkt. Unseren Körper von unserem Kopf permanent künstlich antreiben zu lassen müssen wir unterbinden. Wir sind deshalb für uns so wichtig, weil wir es sind, die die Verantwortung für uns tragen. Zudem können wir uns auch nur dann wirklich gut um Andere kümmern und Anderen etwas geben, wenn es uns selbst gut geht.

Es ist unerlässlich, dass Du Dich, falls nötig, immer wieder selbst daran erinnerst, dass Du für Dich der wichtigste Mensch auf der Welt bist. Dass Du Dich gut um Dich kümmern und für Dich sorgen musst. Dass du auf Dich achten und Dir selbst Respekt entgegen bringen musst. Dass Du dafür sorgen musst, dass es Dir gut geht. Dass Du verdienst, dass es Dir gut geht und dass Du gesund bist. Dass Du Dich wohl fühlst und Mitgefühl mit Dir hast.





Du wirst feststellen, dass Du das, was Du Dir selbst gibst, bald auch von Anderen bekommen wirst. Wenn wir überzeugt sind, dass wir es verdienen, uns gut um uns zu kümmern, so werden wir das ausstrahlen und Andere werden es in unserem Umgang mit uns selbst bemerken. Sie werden dann ebenfalls davon überzeugt sein, dass wir das verdienen und uns entsprechend behandeln.

Beginne gleich jetzt damit und nimm Dich wichtig – von heute bis zum letzten Tag Deines Lebens.





Nimm Deine Bedürfnisse ernst

Wenn Du Dich selbst wichtig nimmst, wirst Du automatisch auch Deine Bedürfnisse ernster nehmen. Der Grund dass wir sie häufig übergehen liegt darin, dass wir sie nicht ernst genug nehmen – und der Grund hierfür liegt zu einem großen Teil darin, dass wir uns selbst nicht wichtig genug finden, als dass unsere Bedürfnisse so viel Raum bekommen sollten.

Aber auch das Thema Bedürfniserfüllung hat nicht das Geringste mit Egoismus zu tun. Es geht hier nicht darum, unsere Wünsche und unseren Willen auf Kosten Anderer durch zu boxen, sondern darum, das, was unser Körper und unser Geist brauchen, als berechtigt und unsere Bedürfnisse als Warnung unseres inneren natürlichen Selbsterhaltungssystems zu verstehen, das uns darauf hinweisen will, dass uns etwas fehlt oder wir uns von etwas zu viel zumuten - und es aus diesem Grund ernst zu nehmen.

Uns selbst unsere Bedürfnisse (nicht zu verwechseln mit unseren Träumen und Wünschen), zum Beispiel nach Schlaf, Ruhe, Langsamkeit, frischer Luft, Flüssigkeit, Vitaminen, einer Pause oder einer Auszeit, Rückzug usw. zu erfüllen, ist kein Luxus, den man sich leisten kann wenn es gerade passt und der ausfallen muss, wenn es nicht passt, sondern ist vielmehr eine Voraussetzung für unser gesundes Fortbestehen. Wir müssen unsere Bedürfnisse daher unbedingt ernst nehmen.

Darüber hinaus sind WIR diejenigen, die dafür sorgen müssen, dass unsere Bedürfnisse auch erfüllt werden – und zwar auch gegen mögliche Widerstände. Wir können diese Aufgabe niemand anderem in die Schuhe schieben. Natürlich müssen wir stetig abwägen und auch die Interessen unserer Mitmenschen berücksichtigen.

Wir müssen jedoch ein Gespür dafür entwickeln, wann wir unser Bedürfnis auch einmal etwas später erfüllen können – und wann es sofort und ohne Kompromiss sein muss. Und das müssen wir dann auch durchsetzen. Das mag dazu führen, dass wir nicht mehr bei jedem das Bild des Netten, Kooperativen und jederzeit Verfügbaren abgeben. Aber wenn wir unsere Bedürfnisse ernst nehmen und wo nötig auch durchsetzen, wird uns das Respekt von Anderen einbringen.

Und es wird uns selbst und unseren Körper, unsere Gesundheit und unseren Job, unseren Alltag, unser Leben und unser Glück schützen. Bringen wir uns selbst also Respekt entgegen und nehmen wir unsere eigenen Bedürfnisse ab sofort wirklich ernst.





Sei liebevoll und geduldig mit Dir selbst

Neben der Erfüllung unserer Bedürfnisse ist auch unser Selbstbild von unermesslich großer Bedeutung, wenn es darum geht, unser Leben so zu führen, dass es in unserem Tempo abläuft und uns gut tut.

Wir sollten zu uns selbst eine liebevolle Haltung einnehmen, in der wir, wie bereits erwähnt, unsere Schwächen an uns nicht nur annehmen, sondern sogar liebenswert finden und in der wir uns für sie genauso gern mögen wie für unsere Stärken. Wir haben dann automatisch deutlich mehr Geduld mit uns selbst.

Unsere ständig kritische, überwiegend antreibende oder gar niedermachende innere Stimme muss verstummen. Diese Stimme, die uns permanent unter Stress setzt und uns Dinge sagt wie „Kannst Du nicht aufpassen!... Das schaffst du nie!... Du hast gerade ein lächerliches Bild abgegeben!... Beeil Dich, mach schneller!... Warum solltest ausgerechnet Du damit Erfolg haben!...“.

Sie muss ersetzt werden durch eine liebevolle und freundschaftliche Stimme in uns selbst, die uns Verständnis, Mitgefühl, Loyalität, Bestätigung und auch Anerkennung entgegenbringt, die uns beruhigt und tröstet und uns Dinge sagt wie „Lass Dir Zeit, Du musst Dich nicht hetzen...Du machst das ganz wunderbar...Du Armer, dass Du nach nur fünf Stunden Schlaf noch einen so langen Tag vor Dir hast. Wir machen Dir jetzt erst einmal einen schönen heißen Kaffee und dann geht es schon besser...jetzt ruhen wir uns erst einmal aus...Toll, dass du diese stressige Woche so gut gemeistert hast – Du hast wirklich viel geleistet in den vergangenen fünf Tagen...lass Dich nicht irritieren, an Dir ist alles in Ordnung...“

Wir müssen unsere innere Stimme zu unserem engsten Verbündeten machen.

Diese Stimme kommt aus uns selbst. Es sind wir, die mit uns selbst so umgehen und die dafür verantwortlich sind – und es sind wir, die darüber entscheiden, wie wir uns behandeln.

Hören wir auf damit, so grausam zu uns zu sein! Wie können wir uns so etwas antun – wo wir doch vollkommen in Ordnung sind, uns so oft so sehr anstrengen und unser Leben so gut leben, wie wir nur können.





Wir müssen uns selbst ausgezeichnet behandeln! Müssen mit uns selbst voller Wertschätzung und Hochachtung sprechen.

Wir müssen zu uns halten und uns unterstützen, uns bestätigen, anerkennen und loben, uns trösten und beruhigen. Wir brauchen all das genauso wie jeder andere Mensch.

Sei aus diesem Grund stets geduldig und liebevoll mit Dir selbst! Alles andere wäre unglaublich ungerecht Dir selbst gegenüber und Dir in keiner Weise angemessen.

Denn Du bist gut - so wie Du bist. Was Du kannst und tust ist ausreichend! Es ist nicht zu wenig – es ist viel wert.

Umgeben wir uns mit Menschen, die das ebenfalls so sehen! Aber sehen wir es zu allererst einmal selbst so!

Behandeln wir uns wie einen lieben, wertvollen, wunderbaren Menschen, denn genau das sind wir! Werden wir selbst unser bester Freund!

Geben wir uns nur Gutes-denn wir verdienen das Allerbeste! Und das sollten wir uns auch gönnen.





Gönne Dir selbst das Allerbeste und mache Schluss mit Stress und Burn-Out!

Einen dauerhaften Weg heraus aus dem Burn-Out und weg von einem Leben in Stress, Anspannung und Erschöpfung wirst Du ganz von selbst gehen, wenn Du beginnst, Dir selbst das Allerbeste zu gönnen. Wenn Du beginnst, Deine Schwächen liebenswert und Deine Stärken wunderbar zu finden und Dich traust, trotz Deiner Schwächen zu glänzen.

Wenn Du Dir erlaubst, für den Rest Deines Lebens nicht mehr perfekt zu sein, Dich trotzdem zu lieben und sogar Bewunderung von Anderen anzunehmen.

Wenn Du Zeitmanagementkurse und dergleichen als Optimierungsmöglichkeit an der Oberfläche, aber nicht als Ursachenbeseitigung des Stresses in Deinem Leben erkennst.

Der Kern und die wahre Ursache eines in dauerhafter Überforderung und Überlastung verbrachten Lebens liegt in Deiner Einstellung zu Dir selbst und in Deinem eigenen Anspruch an Dich.

Mit dem Stress wird Schluss sein, wenn Du Dir erlaubst, auf Dich zu achten und Dich zu spüren, Deine Grenzen wahrzunehmen und sie zu respektieren. Wenn Du Dich selbst wichtig nimmst und Deinen Bedürfnissen Priorität einräumst.

Wenn Du beginnst, für sie und für Dich selbst einzustehen und Dich vor Anderen für sie und für Dich stark zu machen. Wenn Du beginnst, FÜR Dich statt gegen Dich zu kämpfen.

Wenn Du die Standards von Anderen links liegen lässt und ab sofort Deinen eigenen Standards folgst. Wenn Du Dich mit Menschen umgibst, die Dich und Deine Standards, Deine Entscheidungen und Deine Sichtweise gut finden.

Niemand außer Dir selbst ist dafür verantwortlich dafür, ob Du Dir ein Leben voller Hektik, Druck und Stress antust oder nicht. Es sind nicht Dein Chef oder Dein Partner, nicht die angespannte Wirtschaftslage und nicht die Fehler Deiner Vergangenheit. Du hast es in der Hand, das zu steuern. Auch jetzt noch.

Entscheide Dich für DICH! Entscheide Dich für ein Leben das Dir wirklich gut tut - und mache ein für alle Mal Schluss mit dem Stress!

Ich wünsche Dir von Herzen viel Geduld und Nachsicht, Mitgefühl und Liebe für Dich selbst!

Deine Cosima Sieger





To Dos:

Aufgabe 1:

In diesem Kurs hast Du gelesen, wie wichtig Pausen sind. Und dass wir sie nicht nur nehmen können, wenn es gerade passt, sondern dass wir sie einplanen und diszipliniert einhalten – ja, dass wir sie zu einer Priorität machen müssen.

Hast Du in dieser Woche bereits schöne Pausen auf täglicher, wöchentlicher, monatlicher und jährlicher Basis für Dich eingeplant und organisiert, die Du Dir ansonsten nicht gegönnt hättest? Wenn nicht, tue es jetzt. Und wenn ja, dann plane bitte jetzt, wie Du diese Pausen gestalten möchtest. Und zwar so, dass Du Dir selbst eine großartige Pause oder Auszeit kreierst, in der Du Dir Ruhe, Entspannung, Stille, oder auch Bewegung, einen Aufenthalt in der Natur, Genuss und Freude gönnst und Dich richtig verwöhnst. Es ist sozusagen Dein Job, Dich zu verwöhnen, um einen Ausgleich zu Deinem leistungsstarken Alltag zu schaffen, und kein unnötiger Luxus. Deshalb lasse Deiner Kreativität und Deinem Einfallsreichtum freien Lauf und plane alle möglichen wunderbaren Dinge, mit denen Du Dich in Deinen Pausen verwöhnen wirst, sodass Du Dich bereits jetzt richtig auf sie freuen kannst.

Aufgabe 2:

Überlege Dir, wie Du das Pareto-Prinzip, das Du im Kapitel „80 Prozent reichen aus“ kennen gelernt hast, in Dein Leben integrieren willst: Bei welchen Aufgaben oder in welchen Lebensbereichen willst Du in Zukunft nur noch 80% geben anstatt 100?

Überlege Dir anschließend (und mache Dir Stichpunkte), was konkret Du in diesem Bereichen an Aktivitäten und Mühe weglassen willst, weil es ohnehin nicht ganz so wichtig für ein gutes Ergebnis ist. Lasse immer die Dinge weg, die am wenigsten zu dem von Dir gewünschten Ergebnis beitragen und tue die Dinge weiter, die am stärksten dazu beitragen. Hier bist Du gefordert, ein bisschen nachzudenken und zu überlegen. Tue es dennoch. Du schenkst Dir damit dauerhaft eine bedeutende Menge an neuer Zeit und mehr Leichtigkeit. Es lohnt sich also.

Aufgabe 3:

Notiere Dir die wichtigsten Lehren, die Du für Dich aus diesem Bonuskurs für ein stressfreies Leben mitgenommen hast und lege 2 Dinge fest, die Du zusätzlich zu denen aus Teil 1 des Kurses ab jetzt in Dein Leben einführen (oder weglassen) willst, um Dir selbst ein stressfreieres, leichteres Leben zu erschaffen.

