



BONUS 1 – TEIL 1

Ich möchte Dir zum Abschluss Deines Kurses noch einen Bonuskurs zum Thema „**Stressfrei leben**“ schenken. Es gibt nämlich einen direkten Zusammenhang zwischen einem stressfreien Leben und der Selbstliebe:

Je weniger wir uns selbst lieben, desto stressiger und belastender ist unser Leben langfristig.

Natürlich hat jeder Mensch hin und wieder Stress, denn wir können uns nicht vollkommen von den Herausforderungen des Lebens abschirmen und uns selbst vor Schicksalsschlägen bewahren. Und das ist auch gar nicht nötig. Einzelne Phasen von Stress sind kein Problem für uns und unseren Körper. Problematisch wird es, wenn stressige Phasen in unserem Leben nicht mehr aufhören, oder wenn ein Problem das nächste und eine Stressphase in unserem Leben die nächste jagt.

In diesem Fall liegt nämlich ein strukturelles Problem vor, und das hat mit unserer zu geringen Selbstliebe zu tun: Es ist unser Umgang mit uns selbst und dem Leben, die Art und Weise, wie wir unsere Prioritäten setzen und unsere Entscheidungen im Leben treffen, wie wir langfristig unser Umfeld, unseren Beruf, unser Wohnumfeld und unsere Verpflichtungen auswählen, die uns dauerhaft in einem überfordernden und stressvollen Leben gefangen hält. Und diese Art und Weise steht in direktem Zusammenhang mit unserer eigenen Selbstfürsorge.

Wenn wir uns selbst lieben und fürsorglich mit uns umgehen, dann werden wir uns dauerhaft nicht ein Leben zumuten, das von Stress, Überforderung, Hektik und Chaos geprägt ist, und wir werden uns auch in kurzfristigen Stressphasen selbst beruhigen und uns auch dann so gut es geht schonen und Hilfe holen, um gut für uns selbst zu sorgen und auf uns aufzupassen.

Mit diesem Bonuskurs will ich Dir eine Anleitung schenken, wie Du durch Selbstfürsorge Dein Leben ganz praktisch so gestaltest, dass Du langfristig keinem übermäßigen Stress und belastenden Gedanken und Situationen mehr ausgesetzt bist.

Du hast es tatsächlich in der Hand, wie stressvoll Dein Leben ist! Und Du kannst jederzeit eine neue Entscheidung treffen.

Arbeite mit diesem Bonuskurs, wenn Du Dir mehr Ruhe, Wohlgefühl und Geborgenheit und weniger Stress wünschst. Der Kurs ist aufgrund der Länge in 2 Teile aufgeteilt. Viel Spaß!





Teil I – Auszeit

Eine Pause einlegen

Wenn Dir bei der Arbeit oder Zuhause die Dinge immer öfter zu viel werden, Dir alles über den Kopf wächst, Du häufig krank oder müde bist, wenn der Kontakt mit Menschen Dich zunehmend anstrengt, Du immer öfter denkst „ich kann nicht mehr“, oder Du sogar schon in ein Burn-Out hinein gerutscht bist und morgens nicht mehr aufstehen, geschweige denn an Arbeit denken kannst, dann ist es Zeit, Dein Leben vollkommen neu zu ordnen, neu zu strukturieren und zu organisieren und Deine Einstellungen und Prioritäten zu überprüfen.

Bevor Du jedoch damit anfängst benötigst Du zunächst einmal endlich Ruhe und musst Dir Zeit nehmen, wieder ganz zu Kräften zu kommen. Nimm Dir jetzt die Zeit, um „aufzutanken“, möglichst noch bevor Dein Körper mit einem Burnout reagiert.

Nimm wichtig, wie es Dir geht, auch und gerade, wenn Du im Moment viel zu tun und eigentlich keine Zeit für eine Auszeit hast.

Nimm Dich selbst wichtig.

Insbesondere wenn Dein Körper bereits Überlastungssymptome zeigt, dann setze Deine Prioritäten entsprechend und nimm Dir Zeit für Dich. Lege eine Pause ein, in der Du konsequent nicht arbeitest, in der Du Dich ganz von Deinen Verpflichtungen frei machst, Dir wenn möglich Zeit und Raum nur für Dich alleine nimmst und wirklich einmal gar nichts tust - und in der Du Dich vor allem um lediglich einen einzigen Menschen kümmerst, und dieser Mensch bist Du!

Eine solche Auszeit kann ein paar Tage lang sein, wenn Dir in letzter Zeit einfach alles etwas viel wurde und Du wieder Kräfte sammeln willst. Sie kann mehrere Wochen lang sein, falls Du größerem Stress ausgesetzt warst oder krank geworden bist, oder auch mehrere Monate oder länger, falls Du bereits ausgebrannt bist.

Wenn Du Dich für einen Moment zurückziehst und in Dich hinein hörst, wirst Du wissen, wieviel Zeit Du wirklich brauchst. Auch wenn es Dir schwierig zu organisieren scheint, gönne Dir diese Zeit in jedem Fall und nimm Dir eine Pause.





Die Dinge ganz langsam tun

Damit Du während Deiner Auszeit auch wirklich wieder ganz zu Kräften kommst, solltest Du ein paar Dinge beachten.

Zunächst einmal ist es hilfreich, alles was Du tust, für eine Zeit sehr langsam zu tun. Begebe Dich in einen „Zeitlupenmodus“. Decke im Schneckentempo den Esstisch und räume Deine Einkäufe so langsam ein, dass es für Beobachter ein beinahe komisches Bild abgäbe. Mache alle Deine Bewegungen, selbst Dinge wie Autofahren, ganz langsam und in aller Ruhe.

Für Menschen die gewohnt sind, vieles in ihrem Alltag zu bewältigen und sich daher über Jahre daran gewöhnt haben, die Dinge möglichst schnell, effizient und oft auch parallel zu erledigen, ist das eine wirkliche Herausforderung. Sie verfallen, sobald sie einen Teil ihrer Kräfte zurück erlangt haben, sofort wieder in ihren gewohnten, schnellen „Erledigungsmodus“. Sie tun dann zwar vielleicht etwas weniger als zuvor, aber sie tun das was sie tun, nach wie vor im gewohnt schnellen Tempo und müssen sich immer und immer wieder selbst in ihrem Tempo bremsen.

Beobachte Dich genau und überwinde Dich immer wieder, in ein Schneckentempo zurück zu gehen, immer wieder das Tempo zu drosseln, auch wenn Du es zu Beginn kaum aushältst, dass alles plötzlich deutlich länger dauert. Du kommst so nicht nur deutlich schneller wieder zu Kräften und gewöhnst Dir eine viel energiesparendere Art an, Dinge zu erledigen, auf die Du auch später in Stresssituationen zurückgreifen kannst, Du wirst zudem auch merken, dass sich Deine Konzentration und Dein Fokus verschieben – und zwar weg von der Außenwelt und hin zu Dir selbst!





Nimm Dich selbst wahr

Genau diese Verschiebung Deines Fokus hin zu Dir selbst ist notwendig, um mit dem Stress in Deinem Leben jetzt und ein für alle Mal Schluss machen zu können. Wir bleiben häufig nur deswegen eine zu lange Zeit in Situationen die uns überlasten, weil wir verlernt haben, uns selbst, unseren Körper, unsere Kräfte, unsere Stimmung und selbst unseren Willen deutlich zu spüren.

Ein Kind spürt sich selbst. Und es äußert auf irgendeine Weise wenn eine Situation ihm nicht gut tut. Aber das ändert sich bereits sehr früh. Schon als Kinder haben wir uns in der Schule und auch später im Laufe unseres Lebens so häufig zusammen gerissen, haben so oft die Zähne zusammen gebissen, weiter gemacht, wenn wir eigentlich nicht mehr konnten, nur um noch schnell etwas zu Ende zu bringen oder weil wir dachten wir hätten keine andere Wahl, sind damit so oft über unsere eigenen Grenzen gegangen, haben so oft unsere Signale bewusst ignoriert und übergangen, dass unser Körper es irgendwann aufgegeben hat, uns weiterhin Signale zu senden die ohnehin nicht gehört werden und er sich stattdessen der Situation gefügt hat.

Für eine gewisse Zeit sind stressige Phasen für uns auch kein Problem, wir kommen damit klar, können sie kompensieren und den Stress anschließend wieder abbauen. Wenn der Stress jedoch anhält und unser Körper immer und immer weiter Stresshormone produzieren muss und sie nicht abbauen kann, wenn wir unsere verschiedenen Organe ohne es zu merken durch ungesundes Verhalten dauerhaft überstrapazieren, dann gerät unser Körper aus dem Gleichgewicht und kann sich irgendwann selbst dann nicht mehr selbst regenerieren, wenn wir es schließlich merken und kürzer treten.

Je stärker ein Mensch bereits als Kind zur Leistung angetrieben wurde oder anderen gefallen musste, und je weniger er als Kind eine Stimme für seine Bedürfnisse bekam, die auch gehört und beachtet wurde, desto höher ist die Gefahr, dass er später seine eigene Stimme und sein Gespür für sich selbst verliert und sich einfach irgendwann selbst nicht mehr wahrnimmt. Dann kann es sogar passieren dass wir ihn fragen wie er sich fühlt, wonach er sich sehnt oder was ER gerne möchte und er daraufhin sagt, er wisse es eigentlich nicht genau.

Es ist also unabdingbar, dass wir uns selbst wahrnehmen und spüren können, um zu große oder zu lang anhaltende Belastungen im Leben von uns fern halten zu können und rechtzeitig zu merken, ab wann sie uns schaden. Stärken wir also unsere innere Stimme, oder – wenn wir sie schon nicht mehr hören können - erobern wir sie uns zurück!





Dazu gibt es verschiedene Wege und wir müssen etwas üben!

Ein Weg ist es, die Dinge die wir tun besonders langsam zu tun und uns durch nichts und niemanden von diesem Tempo abbringen zu lassen.

Ein anderer ist das ruhige und entspannte Sitzen oder Liegen, ohne jede Ablenkung wie Musik, essen oder trinken, und das Hineinspüren in unseren Körper. Wir sollten nichts herausfinden wollen, keinerlei inneren Druck aufbauen, nichts erreichen wollen, sondern uns einfach nur spüren.

Auch verschiedene Formen der Meditation (von geführten Meditationen über die Meditationen im Yoga oder im Zen) können uns dabei helfen. Wichtig ist bei allen Methoden, dass wir sie regelmäßig ausüben wie ein Fitnesstraining. Mehrmals am Tag ein paar Minuten sind besser als alle fünf Tage eine halbe Stunde. Aber selbst das ist besser als nichts.

Und wir sollten diese Rituale langfristig und auch nach dem Ende unserer Auszeit beibehalten. Je mehr wir „trainieren“, desto stärker werden wir uns selbst wieder wahrnehmen. Nutze Deine Auszeit unbedingt dazu, Dich darin zu üben und Deine Stimme wieder zu hören. Es ist einfacher, sie in der Ruhe zu hören, als in stressigen Zeiten, daher ist Deine Auszeit ein idealer Ausgangspunkt, um mit dem Training zu beginnen und mit Deiner Aufmerksamkeit wieder zu Dir zurück zu finden.





Höre auf, wenn Deine Grenze erreicht ist

Sobald Du nun beginnst, Deine innere Stimme wieder zu hören und zu spüren, wann Dir etwas zu viel wird, musst du Dich entgegen Deiner Konditionierung überwinden und Dich langfristig dazu verpflichten, auf Deine Stimme auch zu hören. Wir müssen uns dazu durchringen, unserer angeborenen Stimme, die uns und unseren Körper schützen und uns vor Schädlichem bewahren und warnen möchte den Vorrang zu geben vor unserer zweiten, anerzogenen Stimme, die uns sagt „so kannst du das aber nicht abgeben“, „was sollen denn die anderen denken“, „es ist ja nicht mehr lang“, „reiß Dich zusammen“, „da musst Du jetzt durch“, „wie sieht das denn sonst aus“, „erst die Arbeit, dann das Vergnügen“ und so weiter und so fort.

Wir können unserer anerzogenen Stimme immer nur so lange folgen, bis sich unsere innere Stimme zu Wort meldet. Dann jedoch ist sie es, auf die wir hören und der wir nachgeben müssen.

Das hat natürlich gewisse Konsequenzen. Unsere Wohnung wird vielleicht an manchen Tagen nicht mehr ganz so sauber und unsere Arbeitsleistung nicht mehr ganz so perfekt sein. Wir werden vor dem Chef nicht mehr ganz so glänzend dastehen oder könnten sogar feststellen, dass unser Job gar nicht das richtige für uns ist. Wir werden es vielleicht in manchen Jahren nicht schaffen, unseren Kindern die Geburtstagstorte selbst zu backen und das Auto wird womöglich auch einmal für einige Wochen schmutzig herum gefahren, bis wir dazu kommen, es in die Waschanlage zu fahren. Wir werden nicht mehr jeden Tag gut gelaunt auftreten und auf andere vielleicht an manchen Tagen nicht mehr ganz so sympathisch wirken, werden vielleicht nicht mehr ganz so viel Bewunderung oder Komplimente bekommen.

Aber erstens sind die Konsequenzen in der Realität meistens viel kleiner, als wir uns ausgemalt haben. Und zweitens ist der Preis den wir für unsere Perfektion zahlen schlicht und einfach zu hoch! Verzichten wir also auf Perfektion und nehmen die Nachteile daraus in Kauf, aber gewinnen wir dafür unsere innere Balance, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit und unsere Gesundheit und langfristige Leistungsfähigkeit wieder zurück.

Solltest Du es nicht schaffen, Dich über Deine anerzogene Stimme hinweg zu setzen und das Gefühl haben, ihr nicht widerstehen und nach kurzem inneren Ringen stets doch nachgeben zu „müssen“, dann solltest du Dir überlegen, einmal heraus zu finden, woran das liegen könnte. Ein guter Therapeut kann Dir dabei helfen.

Wenn das bei Dir der Fall ist, hast du wahrscheinlich Angst davor, dass etwas Schlimmes passieren könnte, Du zum Beispiel die Kontrolle verlieren und fallen oder Du von anderen abgelehnt und





SELBSTLIEBE STÄRKEN

ausgeschlossen werden könntest, wenn Du es Dir erlaubst, Deine anerzogene Stimme zu übergehen. Und um das zu verhindern, übergehst Du stattdessen lieber Deine eigenen Kraftgrenzen.

Vielleicht hast du auch früher bereits erleben müssen, dass es schlimme Konsequenzen für Dich hatte, die anerzogene (und in der Kindheit noch von außen kommende) Stimme nicht zu befolgen. Du solltest in jedem Fall in Deinem eigenen Interesse lernen, Dich von dieser anerzogenen Stimme unabhängig zu machen und Dich in eine Situation bringen, in der Du immer selbst entscheiden kannst, ob und bis wohin Du der anerzogenen Stimme folgen möchtest – und ab wann nicht mehr.

Neben unserer Gewohnheit hat die Frage, ob wir aufhören wenn unsere Grenze erreicht ist, oder ob wir trotzdem weiter machen auch damit zu tun, wie wichtig wir uns selbst nehmen. Wir sollten uns darüber bewusst sein, dass wir selbst für uns das Wichtigste sind, das wir haben. Dass wir in unserem eigenen, aber auch im Interesse unserer Kinder und Familien dafür sorgen müssen, dass es uns gut geht.

Kein anderer kann das im Alltag für uns tun. Wir müssen uns wichtig genug nehmen, um unsere Grenzen stets zu spüren und zu beachten, müssen UNS im Zweifel den Vorrang vor äußeren Notwendigkeiten geben und lernen, unsere Bedürfnisse bei anderen durchzusetzen. Wir müssen uns selbst Priorität geben.

Grundsätzlich kann es helfen, Dir in Deiner Auszeit eine kleine Liste anzufertigen mit den Einwänden und Befürchtungen die Du hast für den Fall, dass du Dir erlaubst, einfach auf Dich zu hören und Deiner angeborenen Stimme zu folgen, Dich ab einem gewissen Punkt Dir selbst zuzuwenden, die Außenwelt auszublenden und Dich vorübergehend ausschließlich um Dich zu kümmern. Teste es anschließend einfach einmal in der Praxis aus und kümmere Dich in Situationen, zu denen Du Befürchtungen notiert hast, trotzdem um Dich – und warte dann ab was passiert. Meist ist es gar nicht so schlimm wie Du vorerst dachtest.





Teil II - Befreie Dich von äußeren Stressfaktoren

Setze Prioritäten und tue das, was wirklich wichtig ist

Für die Zeit nach dem Ende Deiner Auszeit wirst Du nicht umhin kommen, zu lernen, den von der Außenwelt sowie auch aus Dir selbst auf Dich einwirkenden Stress in seinen verschiedensten Formen zu reduzieren. Du musst dich dazu entscheiden, Dich selbst in Zukunft weniger Stress auszusetzen.

Beginnen wir mit dem Stress, den die Außenwelt, Dein Alltag, Deine Verpflichtungen, Deine Umgebung und Deine Mitmenschen auf Dich ausüben und schauen uns in diesem Bereich zunächst einmal den Stress an, dem Du Dich aussetzt weil Du einfach zu viel tust.

Sicher gibt es immer einmal Phasen, in denen es viel zu tun gibt und sich das nicht vermeiden lässt und das ist auch in Ordnung. Du solltest jedoch immer darauf achten, dass diese Phasen zeitlich begrenzte Ausnahmen sind, die Du am besten mit einer kleinen Ausruhphase oder einer Mini-Auszeit wie einem schönen Erholungswochenende oder Ähnlichem beendest, wenn das möglich ist. Die Regel sollte sein, dass Du Deine verschiedenen Aktivitäten im beruflichen und privaten Bereich entschlackst und auf das Wesentliche konzentriert hältst.

Dazu musst Du Dir einmal bewusst machen, was Du eigentlich in einer Woche alles so tust, was davon Dich besonders anstrengt und was Dir davon wirklich wichtig ist und am Herzen liegt. Mache Dir bewusst, was Dir in Deinem Leben am Herzen liegt und entscheide dich dafür, Deine Aktivitäten auf die Dinge zu begrenzen, die in Deinem Leben momentan echte Bedeutung haben (das ändert sich natürlich kontinuierlich, sodass Du Dir darüber regelmäßig Gedanken machen solltest) und die nicht wichtigen Aktivitäten einfach auszusortieren.

Neben der Wichtigkeit, weniger Dinge zu tun, ist es ebenfalls ratsam, dass Du die Dinge, die Du tust, möglichst effizient, also direkt zielführend und auch hier wieder auf das Wesentliche konzentriert tust. Wenn wir etwas tun wollen, lassen wir uns häufig ablenken, verheddern uns, grübeln zu lange, gestalten Dinge aus mangelnder Erfahrung umständlicher als nötig - womit wir uns mehr Arbeit machen - oder wir erledigen Arbeiten für andere mit, weil sie diese so geschickt an uns delegieren, dass es uns oftmals erst im Nachhinein auffällt.

Wenn es darum geht, Dich selbst zu schonen, solltest Du daher stets die folgenden drei Punkte beachten:





SELBSTLIEBE STÄRKEN

Erstens: Mach Dir im beruflichen und privaten Bereich bei jeder Kooperation mit Anderen im Voraus, (also bevor Du Dich näher mit der Sache befasst oder dafür aktiv wirst) klar, was dabei Deine und was die Aufgabe des anderen ist, für welche Leistungen Du bezahlt hast oder bezahlt wirst und schärfte Dein Urteilsvermögen, das zu erkennen und klar zu sehen. Das ist Übungssache und jeder kann lernen das zu erkennen.

Nimm Dir vor, nur dann bewusst etwas für jemand anderen zu tun, wenn DU das möchtest (und dann solltest du auch kommunizieren, dass Du ausnahmsweise als Entgegenkommen etwas tust, das eigentlich der andere hätte leisten müssen, damit es nicht als selbstverständlich genommen wird - was es nicht ist) und ansonsten nur Deinen Teil zu erfüllen. Fordere ein, was der andere zu leisten hat und kooperiere kein zweites Mal mit Menschen, bei denen Du für Dein Recht erst kämpfen musst.

Natürlich heißt das nicht, dass Du anderen Menschen nicht helfen oder sie unterstützen solltest. Aber DU entscheidest, wann und für wen Du das tust und niemand darf Deine Mühe als selbstverständlich ansehen, auch und ganz besonders nicht Du selbst.

Zweitens: Wenn Du alleine an etwas arbeitest, egal ob es sich um ein größeres oder kleineres Projekt oder nur eine einzelne Aktivität handelt, mache Dir, ebenfalls bereits im Voraus, klar, was Du damit erreichen willst und konzentriere Dich dann auf die nötigsten Schritte, die Du tun musst, um das Gewünschte zu erreichen.

Plane das gesamte Vorhaben im Voraus und bündle Aktivitäten die gut zusammen passen und sich gut zusammen oder am Stück erledigen lassen. So musst du Dich nicht mehrfach an die gleiche Sache setzen und Dich von neuem hineindenken, sondern kannst die Aufgaben sinnvoll aufeinander abstimmen und verteilen und sie effizient erledigen. Verzichte dabei auf alles, was nicht unbedingt nötig ist und bleibe konzentriert auf das was Du tust, während Du es tust, um das was dabei wesentlich ist, nicht aus dem Auge zu verlieren.

Drittens: Mache es Dir einfach und übernimm bei Deinen Aktivitäten Erfahrungen und Vorleistungen von anderen, die bereits bestehen und Dir frei zugänglich sind. So vermeidest Du, alles selbst zu machen oder „das Rad neu zu erfinden“. Du kannst immer jemanden mit Erfahrung, der effizient arbeitet, fragen oder im Internet googlen, um zu erfahren, wie Du am besten bei Deiner Aufgabe vorgehen kannst.

Konzentriere Dich also ab sofort auf die Dinge, die eine wirkliche Bedeutung für Dich (oder Deinen Job) haben und tue sie auf eine Weise, die Dir bei gleichem Ergebnis möglichst wenig Arbeit und damit Stress bringt.





Reizüberflutung und Hektik meiden

In unserem Alltag sind wir, ganz besonders wenn wir in größeren Städten leben und arbeiten, einer ständigen Überflutung von Reizen, insbesondere in Form von Lärm und Geräuschen, von Lichtern, aber auch durch Abgase und visuelle Eindrücke ausgesetzt. Obgleich wir uns mit den Jahren so sehr daran gewöhnen, dass uns diese Reize oft kaum noch auffallen, wird eine solche Reizüberflutung selbst den entspanntesten Menschen nach einiger Zeit belasten.

Es ist daher wichtig, dass Du erstens Deinen Alltag ein klein wenig umgestaltest, um die Reize denen Du ausgesetzt bist, ein Stück weit zu minimieren, und dass du Dich zweitens ganz bewusst und in regelmäßigen Abständen aus der Stadt oder dem Reizumfeld zurück ziehst an einen Ort an dem Du Dich ganz und gar erholen kannst.

Schaffe Dir in Deiner Wohnung ein ruhiges Zimmer, in das Du Dich täglich für eine kurze Zeit zurückziehen und Dich entspannen kannst – falls nötig mit Ohrstöpseln. Langfristig solltest Du in Deiner Wohnung mindestens einen wirklich ruhigen Raum haben, in dem Du auch in Ruhe schlafen kannst.

Lasse Deinen Fernseher oder Dein Radio nicht nebenbei laufen sondern nur dann, wenn Du wirklich hin hörst und begrenze die Zeit vor dem Fernseher auf einige bewusst genossene Momente am Tag oder in der Woche.

Genieße Deine tägliche oder wöchentliche Lieblingssendung und schalte anschließend – und ganz besonders während des Essens – den Fernseher aus. Nutze Deine Mittagspause für Einkäufe, um überfüllte Innenstadt-Meilen an Samstagen zu meiden, lasse Dir Dein Essen nachhause liefern, anstatt Dich nach Feierabend im vollen Supermarkt in die Schlange zu stellen, fahre regelmäßig oder immer wieder einmal eine ruhigere und freiere Strecke zur Arbeit, auch wenn sie etwas länger ist und vermeide es, zu Stauzeiten im Auto zu sitzen, wenn du es einrichten kannst.

Einen regelmäßigen Rückzug aus der Überreizungsflut kannst Du durch einen Spaziergang in unberührter Natur, einen Tag am See, ein Wochenende in einem vollkommen ruhigen abgelegenen und kaum gebuchten Hotel (am besten ebenfalls abgelegen in der Natur) oder auch durch einen Nachtspaziergang mit Deinem Hund in einem ruhigen Wald oder Feld machen. Hauptsache Du begibst Dich in eine Umgebung, in der es ruhig ist und Du keinen weiteren Reizen ausgesetzt bist, sodass Dein Körper und Deine Sinnesorgane sich erholen und Dein Gehirn die vielen durch die Reize erhaltenen Informationen verarbeiten kann.





SELBSTLIEBE STÄRKEN

Sei erreichbar wann es Dir passt

Wir müssen auch nicht ständig erreichbar sein! Handys und Smartphones haben nicht nur die Möglichkeit, sondern auch die Erwartung mit sich gebracht, dass wir jederzeit für jeden zugänglich sein, sowie jederzeit unsere Emails lesen und beantworten können und auch sollen. Egal womit wir gerade beschäftigt sind, wenn das Telefon klingelt, wir eine SMS oder eine Whats App Nachricht oder auch eine Email erhalten, dann unterbrechen wir unsere Tätigkeit um aus Neugierde oder aus Pflichtbewusstsein die Nachricht zu lesen oder entgegenzunehmen. Das sollten wir ändern.

Lese und bearbeite Deine E-Mails sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich gebündelt nur wenige Male am Tag (es sollte reichen, wenn Du in Deinen privaten und beruflichen Email-Account 2-3 Mal am Tag hinein schaust und Emails dann in einem bestimmten Zeitfenster beantwortest.

Für Deine privaten Mails genügt es meistens, sie nur einmal am Tag zu beantworten. Entscheide selbst, wann Du Dir dafür Zeit nehmen willst. Wer Dir schreibt, muss sich bis dahin auf Deine Antwort gedulden. Stelle außerdem Dein E-Mail Postfach so ein, dass du nicht benachrichtigt wirst, wenn du eine neue Email bekommst. Das ist wichtig, denn fast immer erliegen wir der Neugier, in die neu erhaltene Mail, wenn wir benachrichtigt werden, einmal kurz hinein zu schauen und ebenso oft machen wir uns dann auch gleich schon an die Beantwortung.

Auch Anrufe solltest du sowohl im Büro als auch privat nur dann entgegennehmen, wenn es Dir passt. Natürlich gibt es Ausnahmen und Personen, für die Du immer erreichbar sein solltest, wie zum Beispiel Deine Kinder – oder während der Arbeitszeit Dein Chef. Alle anderen aber müssen – falls Du gerade mit etwas anderem beschäftigt bist – je nach Dringlichkeit und nach Deinem Beschäftigungsgrad ein paar Minuten bis ein paar Stunden darauf warten, bis Du sie zurück rufst. In der Regel sehen wir ja, wer uns anruft und können uns bereits denken, wie dringend der Anruf ist.

Wir müssen uns keine Sorgen machen, in Notfällen nicht erreichbar zu sein, denn in einem echten Notfall wird der Anrufer mehr als einmal anrufen und wir können dann immer noch abheben. Lasse Dich weder zuhause noch im Büro durch Telefonanrufe aus Deiner aktuellen Tätigkeit reißen, sondern rufe die Person dann zurück, wenn du Deine Tätigkeit beendet und Du Zeit und einen freien Kopf für sie hast.

Die Kernaussage dieses Kapitels lautet: Lege selbst den Zeitpunkt fest, an dem Du zu einer Kommunikation (mündlich oder schriftlich) mit anderen bereit bist und zwar so, dass es Dir passend und angenehm ist oder zumindest nicht völlig ungelegen kommt. Unterbreche auf keinen Fall regelmäßig Deine Tätigkeiten für Kommunikationsanfragen von Anderen.





Teil III – Befreie Dich von inneren Stressfaktoren

Du musst nicht perfekt sein

Aber nicht nur von außen, sondern auch aus unserem Inneren, insbesondere aus unseren eigenen Gedanken und Erwartungen, wirkt permanenter Stress auf uns ein, der bei manchen Menschen so stark ausgeprägt ist, dass nur er allein uns über Jahre hinweg in ein Burn out führen kann. Diesen selbst produzierten Stress müssen wir reduzieren. Nur wie geht das? Und woher kommt er überhaupt?

Wir geraten immer dann von innen heraus in Stress, wenn wir in der Zukunft etwas Beunruhigendes kommen sehen oder erwarten. Solche Erwartungen können auch unbewusst sein und sie führen dazu, dass wir uns innerlich dazu unter Druck setzen, uns abzusichern oder etwas Bestimmtes tun zu müssen, oder auch das, was wir tun besser, schneller oder zielführender machen zu müssen.

Selbst erzeugter Stress entsteht also in erster Linie durch negative Erwartungen, die in Dir über bestimmte Situationen oder über die Zukunft im Allgemeinen bestehen und deren Du Dir teilweise kaum bewusst sein könntest, weil sie Dich seit Jahren begleiten und für Dich bereits normal geworden sind.

Diese Erwartungen können die verschiedensten Formen annehmen und sich unter anderem in Form von Ängsten äußern. Wenn Du genauer darüber nachdenkst, wirst Du jedoch feststellen, dass sie über allgemeine Ängste und ganz konkrete Ängste wie die Sorge um unsere kranke Mutter, die Angst vor dem Scheitern der morgigen Verhandlungen mit dem Großkunden oder der Blamage bei der Präsentation nächste Woche hinaus gehen können und das häufig auch tun. Eine sehr weit verbreitete Form des inneren Stresses ist die Vorstellung, dass wir etwas besonders gut tun müssen, dass wir mehr oder gar alles wissen müssen, dass wir keine Fehler machen dürfen oder dass wir besser als andere sein, das schönere Haus oder die bessere Figur haben müssen. Wir setzen uns durch diesen Anspruch unter Druck und geraten in Stress. Aber warum tun wir das?

Wir tun es, weil wir davon ausgehen, also erwarten, dass wir einen (möglicherweise gravierenden) Nachteil haben könnten oder etwas Schlimmes passieren kann, wenn wir nicht das Perfekte abgeben – oder eben darstellen. Perfektion entsteht aus einer Angst, also einer negativen Erwartung, heraus, die uns häufig nicht bewusst ist. Wir merken dann nur, dass wir einfach nicht anders können, dass wir es nicht aushalten, eine unfertige, weil noch nicht ganz fehlerfreie und perfekte Arbeit abzuliefern, oder den kleinen Bauchansatz an unserem Körper unbekümmert bestehen zu lassen und so weiter. Und wir setzen uns durch den Zwang, unseren eigenen Anspruch zu erfüllen, unter teilweise massiven Druck.





Betriffst Dich das Thema Perfektionsanspruch ebenfalls? Auch Menschen, die in bestimmten Lebensbereichen sehr entspannt sind, können in anderen Lebensbereichen perfektionistische Tendenzen haben- einfach deshalb, weil sie im ersten Lebensbereich aufgrund positiver Erfahrungen oder positiver Prägung eine positive Erwartung an die Zukunft haben und im zweiten Bereich eben nicht (weil sie dort entweder selbst schlechte Erfahrungen gemacht oder von ihren Eltern oder anderen Personen deren Ängste aus deren schlechten Erfahrungen übernommen haben. Ängste sind leider ansteckend).

Wenn Du es schaffst, Deinen Perfektionismus los zu lassen, wirst du sofort eine große Erleichterung und Entspannung spüren. Falls tiefere oder auch unbewusste Ängste hinter Deinem Streben nach Perfektion stehen sollten, kann es erforderlich sein, dass du Dir diese mit der Hilfe eines Therapeuten bewusst machst und lernst, dass sie heute nicht (mehr) nötig sind.

Wenn Dein Perfektionismus weniger stark ausgeprägt ist, dann schau Dir einmal an, welche Erwartung eigentlich hinter Deinem hohen Anspruch steckt. Was befürchtest Du – ganz ehrlich - wenn Du einfach nur Mittelmaß wärst? Würdest Du dann vielleicht nicht mehr bewundert oder nicht mehr beachtet werden? Nicht mehr dazu gehören, keinen Partner finden oder behalten, ausgeschlossen oder gar vielleicht gemobbt werden? Was sind Deine wahren Gründe? Warum musst du perfekt sein?

Frage Dich dann, warum Dein Umfeld so negativ auf Deine Nicht-Perfektion reagieren würde? Sei ehrlich: kann es sein, dass du denkst, sie hätten eigentlich recht? Häufig steckt hinter einer solchen Erwartung über die Reaktionen Deines Umfelds eine tief verborgene Haltung in Dir selbst, dass die Reaktionen Deines Umfelds in irgendeiner Form angemessen oder berechtigt wären.

Wärst Du selbst felsenfest davon überzeugt, dass Du toll bist mit all den Dingen die Du nicht kannst, hast, weißt und bist - und dass Du das allerbeste verdienst, obwohl Du nur Mittelmaß bist - dann wärst Du , falls Du doch einmal eine schlechte Erfahrung mit der Reaktion von anderen Menschen machen müsstest, empört über ihre Reaktionen, Du fändest sie unberechtigt, würdest Dich verteidigen und für Dich einstehen, anstatt Dich dem zu beugen.

Wenn wir aber tief in uns drin der Meinung sind, dass wir im Vergleich zu Anderen eigentlich ein langweiliger Mensch sind, weil wir vielleicht nicht studiert, nicht jahrelang im Ausland gelebt und andere Kulturen erforscht haben und keine ungewöhnlichen Hobbies haben, dann glauben wir, dass die anderen mit ihrer Reaktion recht haben und es an uns liegt. Dass wir so, wie wir sind, eigentlich nicht ausreichen.





SELBSTLIEBE STÄRKEN

Natürlich sind uns diese inneren Haltungen über uns selbst oft auch tatsächlich über Jahre von unserem Umfeld suggeriert worden, wenn wir das Pech hatten, in einem solchen Umfeld aufzuwachsen oder lange leben zu müssen. Heute aber haben wir es in der Hand. Und wir sollten zwei Dinge tun, um uns von unserer Perfektion zu befreien:

Wir sollten uns entschieden von Menschen distanzieren, die tatsächlich die von uns erwartete negative Reaktion auf unsere Durchschnittlichkeit zeigen würden. Ihre Sicht der Dinge entspricht nicht dem objektiven Anspruch der Welt an uns, sondern sie spiegelt nur ihre subjektive Sicht wider und die ist deren, und nicht unser Problem! Sie hat mit uns noch nicht einmal etwas zu tun. Wir sind genug und wir sind toll – so wie wir sind! Und wir sollten uns aktiv solchen Menschen zuwenden, die uns und das, was wir tun, gut und richtig finden. Distanzieren wir uns nicht von Menschen, die uns negativ sehen, werden sie unweigerlich auch einen negativen Einfluss auf unsere innere Haltung und Einstellung zu uns selbst ausüben. Wir werden nach kurzer Zeit zu denken beginnen, dass sie ja eigentlich Recht haben und wir daher lieber ihren Anspruch erfüllen sollten.

Und als zweites müssen wir unsere eigene innere Haltung zu uns selbst positiv verändern und stärken. Wir müssen uns selbst so sehen, wie wir ohne jede Perfektion sind. Vielleicht sind wir langsamer als andere Menschen, vielleicht verstehen wir manche Dinge nicht, vielleicht entsprechen unsere Körper nicht dem Modediktat und vielleicht ist unser Leben in der Vergangenheit nicht sehr abwechslungsreich gewesen, vielleicht haben wir nie beruflichen Erfolg gehabt. Und wir müssen uns dann ERLAUBEN, genauso zu bleiben und es trotzdem wert zu sein, das Allerbeste im Leben zu bekommen.

Wir sind mehr als ausreichend! Niemand glänzt in allen Bereichen des Lebens. Zermartern wir uns also nicht wegen der Bereiche, in denen wir von Natur aus weniger glänzen als andere (was natürlich ohnehin eine sehr subjektive Sache ist) und hören wir auf, sie durch besondere Anstrengungen zu kompensieren.

Lassen wir uns so sein wie wir sind! Und konzentrieren wir uns dafür auf die Bereiche, in denen wir glänzen – oder glänzen könnten!! Jeder Mensch hat sie!

Mach Dich frei vom Diktat des Zeitgeistes, der vorgibt, in welchen Bereichen wir zu glänzen haben! Vergiß die Vorgaben, dass wir erfolgreich, hoch intelligent und in allen Bereichen kompetent, fit und sexy sein müssen, dass wir gut aussehen, extrovertiert, offen und gut drauf sein müssen. Setze Deine eigenen Standards! Und lebe nach ihnen. Es gibt übrigens eine unglaublich große Zahl an menschlichen Eigenschaften und Fähigkeiten, die zwar nicht in Mode sind, aber dennoch bei fast allen Menschen hoch geschätzt sind, wie Zuverlässigkeit, ein warmer Charakter, ein höflicher Umgang, Einfühlsamkeit, Mitgefühl und Zärtlichkeit, ein Sinn für Schönes, Kreativität und





Ideenreichtum, Interesse an anderen, ein geduldiges Gemüt oder der Mut, eigensinnig eigenen Ideen zu folgen und sich vom „Mainstream“ abzusetzen. Womit glänzt Du?

Höre auf, dem Trend entsprechen zu wollen (das hast du in Deiner Jugend wahrscheinlich bereits lange genug getan) und erlaube Dir stattdessen, Dir einfach trotz Deiner Schwächen gut zu zureden, Dich selbst zu bestärken und Dich selbst toll zu finden. Hänge Dir für die erste Zeit einen Zettel in Sichtweite in Deine Wohnung (z.B. an den Spiegel im Bad), auf dem Du Dir Deine Schwäche ausdrücklich erlaubst! Schreibe darauf „Ich darf langsamer sein als andere“ oder „Ich muss nicht Karriere machen“.

Tue das beinahe Unvorstellbare und belohne Dich für Deine Schwäche. Sei liebevoll zu Dir selbst, obwohl und sogar weil Du diese Schwäche hast. Schone Dich in diesem Bereich anstatt Dich selbst zu fordern und zu überfordern. Kümmere Dich gut um Dich – gerade in diesem Bereich, damit du NICHT überfordert wirst. Du musst nicht alle Anforderungen Anderer erfüllen und selbst wenn du Dir einmal eingestehen musst, dass Du einen bestimmten Job nicht leisten kannst, weil zu Dir etwas anderes passt, dann ist das überhaupt nicht schlimm! Im Gegenteil! Es ist der erste Schritt hin zu etwas, das Deiner Person mehr entspricht. Kompensiere Deine Schwächen nicht. Sie sind ohnehin keine definitiven Schwächen (was eine Schwäche oder eine Stärke ist definiert ja nur der Zeitgeist) sondern vielmehr eine Eigenart.

Alles was Dich auszeichnet ist Teil deiner Individualität und deshalb so wie es ist in Ordnung und zutiefst liebenswert. Beginne Dich darüber zu amüsieren, wenn Menschen Dich entsetzt anstarren, dass du dies oder jedes nicht kannst oder weißt und es unglaublicherweise – anstatt Dich dafür angemessen zu schämen - VOLLKOMEN OKAY FINDEST und Dein Unwissen nicht einmal versteckst! Denn wenn Menschen so reagieren kannst Du Dir sicher sein, dass sie sich selbst ihre Schwächen nicht erlauben und sich ebenfalls deswegen verrückt machen – auch wenn sie es nie zeigen würden, da das ja gleich eine weitere Schwäche wäre. Lasse sie einfach zurück, genauso wie auch Deinen eigenen Anspruch auf Perfektion.

Folge stets DEINEN EIGENEN Standards, betrachte Dich liebevoll und mitfühlend für Deine Schwächen, sei stolz auf deine Stärken und erlaube es Dir, mit ihnen zu glänzen. Mit der Zeit werden sich dann Menschen um Dich scharen, die Dich ebenfalls so sehen. In Teil V dieses Bonuskurses wird das Thema Innere Einstellung zu Dir selbst etwas näher betrachtet.





SELBSTLIEBE STÄRKEN

Gib Verantwortung ab und erwarte Unterstützung

Ein weiterer innerer Stressfaktor ist auch die bei vielen von uns fest verankerte Ansicht, wir müssten die meisten Dinge alleine bewältigen. Wir tun zu viel selbst und holen uns zu wenig Unterstützung und wir belasten uns damit. Wir bitten nicht oder kaum um Hilfe, entweder weil wir uns schämen oder niemanden haben, den wir bitten können, oder weil wir der Ansicht sind, wir könnten die Dinge ohnehin besser als andere und erledigen sie daher am besten gleich selbst.

Das ist jedoch ein Trugschluss. Es ist unwahrscheinlich, dass wir alles besser können als die anderen, aber selbst wenn das so sein sollte, zum Beispiel wenn es darum geht, unsere Kinder im Haushalt helfen zu lassen, sollten wir andere auch etwas tun lassen – und zwar auf ihre eigene Art – und uns selbst davon entlasten, auch wenn das Ergebnis ein anderes ist, als es gewesen wäre, wenn wir es selbst getan hätten.

Wir dürfen uns hier etwas entspannen. Es wird im Ergebnis nicht alles so aussehen, wie wir es uns idealerweise vorgestellt hatten, aber wir müssen auch nur noch deutlich weniger tun und das ist die Sache bereits wert. Falls Dir das sehr schwer fällt, dann beginne damit in Bereichen, in denen das Ergebnis nicht ganz so wichtig ist und taste Dich dann langsam in die Dir wichtigeren Bereiche vor.

Falls Du Dich nicht traust, Andere um Unterstützung zu bitten, dann übe Dich darin ein wenig. Überwinde Dich zunächst bei Menschen die Dir sehr nahe stehen, ihnen freundlich mit zu teilen, dass Du gerade dies oder jenes tust (oder bald tun willst) und Dich über ihre Unterstützung freuen würdest, falls sie es einrichten können. Oder frage direkt, ob sie Dir helfen würden und formuliere es so, dass sie entscheiden können, ob sie das möchten oder nicht. Signalisiere ihnen, dass Du nicht böse bist, falls sie nein sagen.

Falls sie jedoch ja sagen, frage sie wann sie Zeit haben und wie sie dabei gerne vorgehen möchten. Dies solltest du ihnen nach Möglichkeit nicht vorgeben sondern sie selbst entscheiden lassen.

Du wirst vielleicht die Erfahrung machen, dass einige Leute Dich enttäuschen und sich mit Entschuldigungen um die Hilfe herum drücken, aber andere werden Dir gerne helfen und Du wirst Dich dabei nicht einmal schlecht fühlen müssen weil es ihre eigene Entscheidung war.

Bei Angelegenheiten, die mehrere Leute betreffen, kannst du natürlich direkt um Hilfe bitten und diese auch einfordern von den Leuten, die von der Sache ebenfalls betroffen sind. (zum Beispiel bei einem Umzug mit der ganzen Familie oder der Planung eines Urlaubs mit mehreren Freunden).





Es gibt keinen Grund, dass Du Dinge für eine Gruppe von Menschen alleine regeln und organisieren müsstest, es sei denn, Du möchtest das oder andere haben Dich darum gebeten und Du hast Dich aus freien Stücken dafür entschieden. Die Verantwortung sollte bei solchen Gemeinschaftsevents jedoch trotzdem bei allen Beteiligten bleiben und nicht auf denjenigen übergehen, der das meiste tut.





SELBSTLIEBE STÄRKEN

To Dos zu Teil 1 Deines Bonus-Kurses:

Aufgabe 1:

Mache den Test, wie Deine persönliche Stresssituation aussieht und frage Dich:

1. Wie viel akuten Stress habe ich eigentlich normalerweise in meinem Alltag? Wo würde ich mein Stresslevel auf einer Skala von 1-10 einstufen – im Durchschnitt über einen Monat betrachtet? Mache Dir Notizen
2. Tue ich genügend (und das richtige) dafür, um akuten Stress täglich abzubauen? Wenn nicht, wie will ich das ändern um meine Gesundheit zu verbessern oder zu erhalten?
3. Zeigt mein Körper bereits Erschöpfungssymptome durch chronischen, dauerhaften Stress, dem ich mich ausgesetzt habe – vielleicht ohne es zu merken – und hat das Bedürfnis nach Erholung? Wenn ja: Wo stufe ich mein Level an Erschöpfung ein, auf einer Skala von 1-10?

Aufgabe 2:

Abhängig von der Antwort, die Du Dir in Frage 3 aus Aufgabe 1 gegeben hast, also der Einstufung Deines chronischen Stresslevels und Deiner Erschöpfung – möchte ich Dich einladen, Dir jetzt sofort kleinere und größere Pausen und Ruhezeiten in Deinen Alltag einzuplanen.

Überlege Dir, wie Du ZUSÄTZLICH zu den Ruhephasen, Pausen und Auszeiten, die Du Dir normalerweise nimmst, weitere Erholungszeiten in Deinen Tag, Deine Woche, Deinen Monat und Dein Jahr einplanen kannst und verpflichte Dich dazu, indem Du sie sofort in Deinen Kalender einträgst, und sie noch diese Woche mit Deinem Partner besprichst und alles in die Wege leitest, was dafür nötig ist (eine Vertretung organisieren, eine Betreuung für die Kinder finden, den Urlaub schon buchen).

Diese zusätzlichen Auszeiten kannst Du Dir in Form eines ruhigen Abends, eines verlängerten Wochenendes oder auch eines kleinen oder größeren Urlaubs gönnen. Oder aber auch, indem Du etwas Hilfe einplanst (zum Beispiel, indem Deine Kinder einmal ein Wochenende bei den Großeltern verbringen dürfen, damit Du eine Auszeit für Dich alleine oder mit Deinem Partner nehmen kannst, in der Du einfach NICHTS tust, wenn Du spürst, dass Du das brauchst).

Wenn Du selbständig bist, ist ganz wichtig: Vergiss nicht, Dir genügend Urlaub zu nehmen! Und sei in dieser Zeit auch wirklich nicht erreichbar, sondern finde eine Regelung, wie Dein Geschäft in Deiner Abwesenheit weiter läuft. Wenn Du glaubst, Dir das nicht leisten zu können, dann erinnere Dich daran, wie stark die Produktivität eines erschöpften Menschen absinkt, und mache Dir klar:





Je weniger Urlaub Du Dir jetzt nimmst, desto weniger Urlaub wirst Du Dir in Zukunft (aufgrund immer weiter sinkender Produktivität) nehmen können. Drehe den Spieß um und stehe für Dich ein! Deine Gesundheit ist wichtiger, denn ohne Gesundheit ist alles nichts...

Aufgabe 3:

Unterstreiche oder notiere Dir in Stichpunkten die wichtigsten Lehren, die Du aus Teil 1 dieses Bonuskurses für Dich mitgenommen hast und notiere Dir 3 Dinge, die Du daraus in Dein Leben und Deinen Alltag übernehmen willst, mit dem Ziel, ab heute weniger Stress in Deinem Leben zu haben.

Aufgabe 4:

Gönne Dir in dieser Woche mindestens an 5 Tagen Handyfreie Abende. Damit meine ich nicht, dass Du Dein Handy auf lautlos schaltest oder Mittelungen ausschaltest und es trotzdem immer in Sichtweite liegen hast, sondern dass Du es an den Handyfreien Abenden in ein anderes Zimmer legst (in dem Du Dich den ganzen Abend nicht aufhältst) und es auf lautlos oder ganz ausschaltest – und zwar für mindestens 6 Stunden! Achte darauf, Dein Handy während dieser Entzugsphase auch wirklich nicht in Sichtweite zu haben und beschäftige Dich mit anderen Dingen.

An einem dieser 5 Tage möchte ich Dich dazu einladen, erst am nächsten Morgen wieder auf Dein Telefon zu schauen – die handyfreie Zeit also einen ganzen Abend und eine ganze Nacht durchzuhalten.

Du wirst durch diese Erfahrung merken, wie stark entstressend eine handyfreie Zeit wirkt und wirst dadurch auch klarer erkennen können, was für ein belastender Stressfaktor unser Smartphone heute für uns ist. Es ist wichtig, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, denn wenn wir permanent von Stressoren umgeben sind, bemerken wir sie oft nicht mehr.

Wenn Dir diese Abende gut getan haben, dann richte doch öfter einmal handyfreie Abende ein. Oder lasse, wenn Du mit Deinem Partner ausgehst, Dein Handy komplett zuhause – Du wirst merken, dass Du ihm an einem solchen Abend viel mehr Aufmerksamkeit schenken kannst und dass Eure Verbindung sofort vertiefen oder wieder aktivieren kann, und dass Du zugleich auch mehr bei Dir selbst bist..

Probiere es einfach einmal aus. 😊

