VitaQLife®
CREATING VITALITY

STRATEGIEN ZUR DAUERHAFTEN STRESSBEWÄLTIGUNG

STRATEGIEN ZUR DAUERHAFTEN STRESSBEWÄLTIGUNG

Wie Sie mit negativem Stress umgehen und ihn langfristig abbauen können und damit einen wertvollen Beitrag für Vitalität, Wohlbefinden und Gesundheit bis ins hohe Alter leisten können.

Herausgeber
VITA-LIFE HandelsgmbH
Gewerbepark 1
9220 Velden am Wörthersee
Österreich

Haftungsausschluss: Die Information, die in diesem E-Book bereitgestellt werden sind kein Ersatz für eine persönliche Konsultation bei Ihrem Arzt und / oder Therapeuten. Auch stellen sie keine medizinische Beratung oder Therapie-Empfehlung dar. Falls eine Voraussetzung dafür besteht, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Therapeuten. Erfolgsgeschichten und Testimonials sind individuelle Beispiele und keine Garantie dafür, dass Sie dieselben Resultate erzielen werden. Dieses E-Book ist für den persönlichen Gebrauch und zu Informationszwecken geeignet. Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit, Garantie, Versicherung oder Genauigkeit und der Herausgeber haftet in keinem Fall für irgendwelche Schäden oder Verletzungen aus dem Gebrauch der Informationen aus diesem E-Book.

Urheberrecht: Alle Rechte sind geschützt. Sie dürfen keine Teile dieses E-Books reproduzieren, übertragen, kopieren, übersetzen oder in irgendwelcher Form ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers verwenden. Sie haben die Erlaubnis, 1 Exemplar dieses E-Books auszudrucken oder diese PDF-Datei auf einem Backup-Laufwerk oder in Ihrem persönlichen Cloud-Laufwerk (ohne Freigabe für Dritte) zu sichern.

Velden am Wörthersee, im Mai 2017

INHALTSVERZEICHNIS

Ignorieren Sie Stress nicht!.....1

Lösung #1: Übernehmen Sie das Kommando!.....10

Lösung #2: Werden Sie körperlich aktiv!.....20

Lösung #3: Akzeptanz.....31

Lösung #4: Fügen Sie Alles zusammen!.....41

Fazit: 6 einfache Schritte zum sofortigen Stressabbau.....49

IGNORIEREN SIE STRESS NICHT!

Fühlen Sie ein wenig Stress?

Diese Frage stellt fast eine Beleidigung dar, weil heutzutage fast jeder Mensch Stress ausgesetzt ist. Es ist einfach zu glauben, dass nur diejenigen, die sich unter bestimmten Lebensumständen befinden oder in bestimmten Berufsfeldern arbeiten, wirklichem Stress ausgesetzt sind. In Wirklichkeit fühlt nämlich nahezu jeder, in verschiedensten Ausprägungen, Druck und Frustration. Dabei sind die persönlichen Lebensumstände oder die Art des Berufes völlig unerheblich.

WAS STRESS AUSLÖST

Nahezu alles kann bei einem Menschen Stress auslösen, jedoch ist dies meist die Art von Stress, die flüchtig und zeitlich begrenzt ist. Wenn sie beispielsweise den Timer ihres Ofens hören, fühlen sie sofort ein wenig Stress, weil sie aufspringen müssen, um ihre Muffins herauszuholen, bevor diese verbrennen. Aber wie lange hält dieses Gefühl nachträglich an - vielleicht ein oder zwei Sekunden? Sie kommen von der Arbeit nach Hause und fühlen einen vorübergehenden „Stress-Schub“ bei dem Gedanken daran, nun schnell das Abendessen zubereiten zu müssen, weil die ganze Familie lautstark über schrecklichen Hunger klagt. Sobald sie jedoch eifrig in der Küche arbeiten und sich alle an den Tisch setzen und sich auf’s Essen vorbereiten, löst sich dieser Stress in Luft auf.

Diese Art von Situationen ist Routine und hat selten nachhaltige Auswirkungen auf Sie. Der Druck, den Sie dabei fühlen, veranlasst Sie dazu, ein wenig schneller zu arbeiten und in geeigneter Weise auf Situationen zu reagieren, die so schnell wieder vergehen, wie sie entstanden sind und dabei den Stress mit sich nehmen.

Wenn man an Situationen denkt, die jene Art von Stress auslösen, bei dessen Bewältigung man tatsächlich Hilfe benötigt, so sind dies meist bedeutende Ereignisse oder Situationen. Meist sind diese allgemein bekannt und weit verbreitet, und überraschenderweise sind einige dieser Ereignisse auch solche, die Sie sicherlich als freudige Anlässe einstufen würden. Typische Situationen, die Stress auslösen, sind beispielsweise die folgenden:

- Die Suche nach einer neuen Arbeitsstelle
- Der Verlust der Arbeitsstelle
- Heirat
- Scheidung
- Der Tod des Lebensgefährten/der Lebensgefährtin

- Der Tod eines Familienangehörigen oder Freundes
- Schwangerschaft und Geburt
- Körperliche Beeinträchtigung oder Krankheit
- Ein Umzug

Selbstverständlich gibt es noch viele andere Anlässe, die Stress auslösen, welche von Person zu Person unterschiedlich sind. Beispielsweise gibt es Menschen, die ihre Ferien wirklich genießen, während sich andere nichts Stressigeres vorstellen können. Gründe hierfür können beispielsweise eine anstrengende, langwierige Anreise mit einer großen Familie oder auch das angespannte Verhältnis gegenüber Familienmitgliedern sein.

Was löst bei Ihnen Stress aus?

Manchmal kann auch eine Ansammlung vieler kleinerer Ereignisse insgesamt zu großem Stress führen. Ihre Kinder werden zu aufsässigen Teenagern, während Sie sich gleichzeitig ihrem eigenen, voranschreitenden Alter stellen müssen, sehen, wie ihre eigenen Eltern immer älter werden und mehr und mehr auf ihre Unterstützung im Alltag angewiesen sind. Zur selben Zeit beginnt vielleicht auch noch die Firma in der sie arbeiten, nach und nach Mitarbeiter zu entlassen…

Nicht unbedingt ein einzelnes, sondern die Summe dieser Ereignisse, mit denen sie gleichzeitig zurechtkommen müssen, führt letztendlich zu intensivem Stressempfinden.

Sie selbst sind sich vielleicht schon im Klaren darüber, welche Faktoren bei ihnen den Stress erzeugen. Es ist gut möglich, dass Sie gar nicht lange darüber nachdenken müssen, was oder warum Sie etwas stört.

Zugrunde liegende Auslöser.

Wenn Sie einmal über all die einzelnen, Stress auslösenden Situationen nachdenken, werden Sie sich vermutlich sofort fragen, aus welchem Grunde Sie diese eigentlich als stressig empfinden. Beispielsweise ist doch eine Heirat, ebenso wie eine Schwangerschaft oder Geburt, ein positives Ereignis. Es ist unmittelbar verständlich, dass der Verlust einer Arbeitsstelle stressig sein kann, da sich in diesem Falle sofort die Frage stellt, wie es weitergeht - wie werden Sie ihre

Rechnungen bezahlen und ihre Familie ernähren? Warum jedoch gehen auch positive Ereignisse mit Stress einher?

Ein zugrunde liegender Auslöser von Stress ist meist die Angst vor dem Unbekannten ebenso wie auch die Angst davor, sich Konflikten stellen zu müssen. Wenn Sie beispielsweise heiraten, wissen Sie, dass Sie viele gute Zeiten mit ihrem Partner vor sich haben werden, haben jedoch gleichzeitig auch Angst vor vielen Dingen, die passieren könnten. Was ist, wenn die Ehe nicht auf Dauer funktioniert? Was ist, wenn die geplante Schwangerschaft nicht sofort zustande kommt? Was ist, wenn Sie zu streiten anfangen und anschließend für eine lange Zeit wütend aufeinander sind? Wie werden sich diese Situationen und Konflikte lösen lassen?

Solche Ereignisse bringen eine Menge Veränderungen im eigenen Leben mit sich, und auch wenn diese Veränderungen positiv sind, können sie noch immer Angst auslösen. Verheiratet zu sein oder ein Kind zu haben nimmt Zeit in Anspruch und bedeutet, nicht mehr nur für sich selbst, sondern auch für andere Menschen Verantwortung übernehmen zu müssen. Sie können nicht mehr einfach tun, was Sie wollen und wann Sie wollen, zumindest nicht im selben Maße wie zuvor. Ihre ganze Familienstruktur verändert sich - Sie selbst sind nicht länger das geliebte kleine Mädchen oder der vergötterte Sohn, sondern stattdessen selbst die Frau oder der Mann im Haus. Sie sind nun auf Dauer von ihren Eltern getrennt und leben mit Menschen zusammen, die ihre ganz eigenen Erwartungen an Sie stellen.

Veränderungen, die Angst vor dem Unbekannten, neue Erwartungen und ähnliche Dinge bedeuten für jedes Individuum Stress, unabhängig davon, ob diese Veränderungen und das auf sie zukommende Unbekannte gut oder schlecht sein mögen.

Es gibt Menschen, die mit ihrem Stress sehr abwertend umgehen; viele sind in Familien aufgewachsen, in denen Sie gelernt haben, ihren Frust, Ärger und jegliche Art negativer Gefühle zu ignorieren und sich „zusammenzureißen“. Dies mag bis zu einem gewissen Grad ein guter Ratschlag sein; selbstverständlich sollten Sie nicht ständig die Fassung verlieren, sobald ihr Chef etwas sagt oder tut, was Ihnen nicht gefällt oder wenn Sie im Stau stehen oder merken, dass Sie weniger Geld verdienen als Ihre beste Freundin/Ihr bester Freund. Wir sprechen hier jedoch nicht über alltägliche Frustration oder allgemeine Verärgerung und Enttäuschung. Wir sprechen über Stress, der so extrem ist, dass er sogar Ihre Gesundheit gefährden kann. Lassen Sie uns diese Art von Stress für eine Weile näher beleuchten.

STRESS UND KÖRPERLICHE GESUNDHEIT

Es ist keine Übertreibung zu sagen, dass mentaler und emotionaler Stress ihre körperliche Gesundheit beeinträchtigen kann. Nahezu jeder Psychologe oder Mediziner wird zustimmen, dass das, was in unserem Kopf geschieht, auch unseren Körper beeinflussen kann und wird.

Kämpfe oder flüchte.

Sie sind sicherlich vertraut mit der “Kämpfe oder flüchte”-Reaktion, die beim Menschen sehr natürlich ist. Dies bedeutet, in einer beängstigenden oder unbekannten Situation den Körper

bereit zu machen, um entweder auf eine Konfrontation vorbereitet zu sein oder schnell fliehen zu können, um einen Kampf zu vermeiden. Diese Reaktion kann auch in Situationen stattfinden, in denen eigentlich weder ein Kampf noch eine Flucht vonnöten ist, zum Beispiel bei einem Gespräch mit dem Chef, einer Präsentation oder beim Kennenlernen neuer Menschen. Der Körper bereitet sich auf diese sehr elementaren und animalischen Reaktionen vor, auch wenn diese logisch betrachtet überhaupt nicht benötigt werden.

Die "Kämpfe oder flüchte"- Reaktion veranlasst das kardiovaskuläre System, Blut und Sauerstoff in die Beinmuskeln umzuleiten, die nun entweder zum Kampf oder zum Weglaufen verwendet werden können. Das Herz beginnt, schneller zu schlagen, und die Atemzüge werden tiefer. Dadurch, dass mehr Blut in die Beine gelangt, weicht es gleichzeitig aus den Fingern und Zehen, was ein taubes oder kribbelndes Gefühl auslösen kann. Auch aus dem Verdauungssystem wird Blut abgezogen, was unter Umständen zu Übelkeit führt. Schwindelgefühle und Benommenheit sind während dieser körperlichen Reaktion ebenfalls keine ungewöhnlichen Symptome.

Während der "Kämpfe oder flüchte"-Reaktion befindet sich der Körper in erhöhter Alarmbereitschaft. Alle Sinne sind maximal geschärft, um jedes noch so kleine Ereignis aufzunehmen, damit das Gehirn den Gefahren-Pegel auswerten kann. Dies bedeutet auch, dass einige Bereiche des Körpers für die Dauer dieses Zustandes unterversorgt sind. Dies fordert über kurz oder lang seinen Tribut an die Gesundheit.

Die zuvor beschriebene unmittelbare Reaktion ist nicht die einzige körperliche Reaktion, die viele Menschen fühlen, wenn sie Stress ausgesetzt sind. Zusätzlich gibt es noch viele Langzeitrisiken, die der Stress mit sich bringt.

Gesundheitsrisiken durch Stress.

Was sind die gesundheitlichen Risiken bei extremem Stress? Hier sind die häufigsten:

- **Asthma und Atemprobleme.** Stress führt bekanntermaßen dazu, dass sich die Atemwege verengen, was das Atmen erheblich erschwert, unabhängig davon, ob Sie an Asthma leiden oder nicht. Die Verengung der Atemwege kann dabei solange anhalten, bis Medikamente verschrieben werden müssen.

- **Rückenschmerzen und andere Muskel- und Gelenkbeschwerden.** Stress führt häufig dazu, dass wir unnatürliche Haltungen einnehmen oder unsere Muskeln anspannen, oft ohne es überhaupt zu bemerken. Dieses Festhalten der Muskeln und Sehnen in völlig unnatürlichen Positionen und über einen längeren Zeitraum löst Schmerzen aus.

- **Erhöhter Blutdruck.** Stress bringt das Herz häufig dazu, immer schneller und stärker zu schlagen, was wiederum den Blutdruck anhebt. Denken Sie daran, dass diese erhöhte Herzfrequenz eine andere ist als die, die durch Sport zustande kommt; sie stellt vielmehr einen unnatürlichen Zwang für das Herz dar, zu lange zu hart zu arbeiten.

- **Herzattacken, Herzkrankheit und andere kardiovaskuläre Risiken.** Der unnatürliche Anstieg der Herzfrequenz führt zu Schäden am Herzen und am kardiovaskulären System. Diese Langzeit-Schädigungen können das Herz, die Blutgefäße und andere Teile des

kardiovaskulären Systems nachhaltig schwächen, was wiederum zu einer höheren Anfälligkeit für Herzattacken und ähnlichem führen kann.

- **Geschwächtes Immunsystem.** Anhaltender Stress setzt im Körper Cortisol frei, welches die Fähigkeit des Köpers, mit Krankheiten umzugehen, massiv einschränkt. Zusätzlich können durch die Schwächung des Immunsystems Allergien und Hautausschläge entstehen.

- **Schlaflosigkeit und andere Schlafprobleme.** Die Gedanken an den Stress plagen einen Menschen besonders häufig nachts, da es dann still ist und nichts von den negativen Gedanken ablenkt. Jedoch ist dies eigentlich der Zeitpunkt, zu dem Köper und Geist die Möglichkeit haben sollten, sich von diesen Gedanken zu befreien, um Schlaf zu finden! Ein anderes Problem, das viele Menschen haben, ist nächtliches Erwachen, bedingt durch plötzlich auftretende Gedanken an die stressige Lebenssituation, die dann wiederum noch mehr Schlaflosigkeit auslösen. Dieser Schlafmangel kann die Gesundheit und das Wohlbefinden während des folgenden Tages stark beeinträchtigen.

Es gibt noch viele andere gesundheitliche Probleme, die häufig mit Stress einhergehen; einige von ihnen können von Ärzten direkt mit der körperlichen Reaktion auf Stress in Verbindung gebracht werden, während dies bei anderen oft nur vage möglich ist; einige dieser Probleme sind:

- Haarausfall
- Müdigkeit
- Gewichtsabnahme oder Gewichtszunahme
- Zähneknirschen, welches zu vielen medizinischen Problemen führen kann
- Muskelzuckungen und andere unkontrollierte Bewegungen/Tics
- Verdauungsstörungen, gereizter Dickdarm und Gedärme
- Ohnmacht, Schwindelgefühl
- Konzentrationsstörungen; “benommenes” Denken
- Energiemangel

Sehr wahrscheinlich gibt es sogar noch mehr stressbedingte körperliche Probleme, die jedoch von den Ärzten noch nicht als solche erkannt wurden; ganz sicher ist jedoch, dass Stress auf viele verschiedene Arten sehr gesundheitsschädigend ist. Während ein geringes Maß an Stress nicht allzu viel Schaden anrichten mag, kann lang anhaltender und starker Stress dem Körper irreparable Schäden zufügen und im Extremfall sogar tödlich sein!

STRESS UND EMOTIONALE, MENTALE GESUNDHEIT

Stress beeinflusst ihre körperliche Gesundheit, indem der Körper auf Ihre Lebensumstände reagiert. Stress hat jedoch auch Einfluss auf Ihren mentalen und emotionalen Zustand. Die Art, wie wir denken und fühlen, ändert sich in Abhängigkeit zu dem Stresslevel, mit dem wir umgehen müssen.

Jene, die über längere Zeit Stress erfahren, können zusätzlich oft auch die folgenden Symptome bei sich feststellen:

- **Depression.** Zweifellos wirken sich Gefühle der Hilflosigkeit und der Frustration auch auf unsere Art zu denken aus. Viele Menschen beginnen mit der Zeit, ihr Selbstvertrauen zu verlieren, wenn sie feststellen dass ihre Versuche, mit ihrem Stress umzugehen, erfolglos bleiben.

- **Wut.** Stressige Situationen können Frustration auslösen, die wiederum in vielen Fällen zu Wut führt. Es ist unklar, warum einige Menschen auf bestimmte Situationen mit Wut reagieren, während andere dies nicht tun, aber lang anhaltender Stress kann dazu führen, dass man sich unfair behandelt fühlt oder beginnt, andere Menschen für die eigene Situation verantwortlich zu machen. Dies löst dann die Wut aus.

- **Stimmungsumschwünge, Reizbarkeit.** Die stressige Situation oder auch die Gedanken an diese können jederzeit und ohne Vorwarnung extreme Stimmungswechsel bei einer Person erzeugen.

- **Besorgnis.** Werden Sie den Stress heute spüren? Werden Sie unausstehlich sein? Wann wird dieser Zustand enden? Wird irgendjemand etwas tun oder sagen, was die Situation noch verschlimmert? Gehen Sie damit so um wie Sie sollten? Führt der Stress dazu, dass Sie ein schlechter Arbeitnehmer, ein schlechter Vater oder eine schlechte Mutter sind? Diese sorgenvollen Gedanken sind sehr typisch für Menschen, die im Stress sind und erzeugen ein ständiges Gefühl der Sorge, die sogar dann anhält, wenn Sie gerade keiner stressigen Situation ausgesetzt sind.

Anhaltender Stress kann die Lebensfreude und darüber hinaus fast jede Situation beeinflussen, mit der wir konfrontiert werden. Er kann zu einem grundlegenden Gefühl der Trauer führen, mit dem wir uns hilflos und gefangen fühlen. Auch die folgenden Symptome können ausgelöst werden:

- Reizbarkeit
- Anspannung
- Verlust des sexuellen Verlangens
- Verlust des Interesses an Karriere, Hobbys oder Familie
- Panikattacken
- Allgemeine Angst und Besorgnis

Ob Sie es sich eingestehen wollen oder nicht, Stress beeinflusst jeden Bereich ihrer Gesundheit, sei es nun körperlich, mental oder emotional. Einige Menschen, die lang anhaltenden Stress oder Frustration erfahren haben, weisen Symptome auf, die denen bei einer posttraumatischen Belastungsstörung sehr ähnlich sind; obwohl wir bei diesem Begriff häufig an Soldaten oder Menschen denken, die einen traumatischen Verlust erlitten haben, ist es eine Tatsache, dass Menschen unter extremer Stresseinwirkung ganz ähnliche Symptome an sich feststellen können.

Es gibt viele Dinge, die Sie nicht tun sollten, wenn Sie unter Stress stehen; wissen Sie, warum diese so gefährlich sind und vermieden werden sollten?

Selbstverständlich kann ihr persönlicher Stress wiederum auch Auswirkungen auf ihre Mitmenschen haben. Wenn Sie sich nicht konzentrieren können, sind Sie unter Umständen nicht imstande, ihre Arbeit zu erledigen. Wenn Sie das Interesse an ihren Hobbys und ihrer Familie verlieren, leiden auch ihre Freunde und Angehörigen darunter. Wenn Sie stressbedingt kein sexuelles Verlangen verspüren, kann auch ihr Partner leiden. Es gibt keinen Vorgang auf dieser Welt, der das Umfeld in dem er stattfindet nicht beeinflusst, und so ist es auch mit Stress.

Verlust der Freude.

Was immer Stress bei Ihnen auslöst oder nicht auslöst, sicher ist, dass er ihre Lebensfreude massiv untergräbt. Jeder Mensch verdient zumindest ein gewisses Maß an Freude in seinem Leben, und jeder verdient auch, mehr als nur “am Rande” glücklich zu sein. Und spätestens, wenn der Stress Sie ihren Arbeitsplatz kostet, sollten Sie sich ganz klar Gedanken darüber machen, wie Sie gegen ihn vorgehen können.

WAS SIE NICHT TUN SOLLTEN

Wenn Sie also unter Stress stehen, was sollten Sie tun? Wie sollten Sie am besten damit umgehen? Macht es einen Unterschied, welche Vorgehensweise Sie wählen, und wenn ja, in welcher Weise? Spielt es überhaupt eine Rolle, wie sie vorgehen, so lange Sie überhaupt etwas tun?

Die Antwort ist ganz klar “Ja”, denn die Anzahl an sehr ineffektiven und ungesunden Arten, auf die Menschen versuchen, ihren Stress zu bekämpfen ist ebenso groß wie die Anzahl gefährlicher Diäten, mit denen Menschen versuchen, an Gewicht zu verlieren. Folgende Arten der „Bewältigung“ sind nicht untypisch für Menschen mit extremem Stress:

- **Exzessiver Alkoholkonsum oder der Gebrauch illegaler Drogen:** Die Anzahl an Problemen, die mit exzessivem Alkoholkonsum oder Drogenmissbrauch einhergehen, ist groß. So schwerwiegend die Folgen starker Belastung durch Stress auch sein mögen, so sind Drogen- und starker Alkoholkonsum mindestens genau so, wenn nicht noch schädlicher für Körper und Seele. Zudem sind diese Gewohnheiten sehr teuer und können nicht nur Sie selbst, sondern auch Mitmenschen in Gefahr bringen. Betrunken oder „high“ zu sein, kann zu völlig unangemessenen und auch gefährlichen Verhaltensweisen führen.

- **Übermäßiges Essen.** Wenngleich Nahrung an sich natürlich nicht so gefährlich ist wie Alkohol und Drogen, kann übermäßige Nahrungsaufnahme für die Gesundheit ebenfalls sehr schädlich sein. Und wenn ein Mensch zu viel isst und infolgedessen zunimmt, fühlt er sich dadurch unter Umständen sogar noch schlechter als durch den Stress, den er bekämpfen wollte.

- **Sich nach aussen verschließen.** Wenn stressige Situationen scheinbar ausser Kontrolle geraten, ist es nicht ungewöhnlich, wenn Menschen einfach nach aussen “dichtmachen” und sich auf diese Weise vor Stress zu schützen versuchen. Leider beinhaltet dies auch das Ausschliessen von Familie, Freunden und allen anderen äusseren Einflüssen.

- **Vermehrtes Schlafbedürfnis.** Ähnlich dem “Dichtmachen” nach außen, wird durch vermehrtes Schlafen versucht, stressige (und leider auch alle anderen) Situationen zu meiden. Zu spätes Zubettgehen oder vermehrte Schlafphasen während des Tages bedeuten häufig auch, Pflichten zu vernachlässigen, was später wiederum zu noch mehr Stress führen kann. Zudem ist zu viel Schlaf gesundheitsschädigend, kann den Stoffwechsel verlangsamen und den Blutzuckerspiegel negativ beeinflussen.

- **Es an anderen auslassen.** Wie oft haben Sie sich selbst schon dabei ertappt, dass Sie Ihre Kinder, Ihren Hund, Ihren Lebenspartner, den Typen im Auto neben Ihnen oder irgendjemand anderes angeschrien haben, obwohl sie wussten, dass Sie dazu keinen Grund hatten oder diese Reaktion unangemessen war? Es kann passieren, dass die eigene Frustration an anderen ausgelassen wird, was wiederum auch Stress und Spannungen erzeugt.

- **Riskante Aktivitäten oder unangemessenes Verhalten.** Manche Menschen, die Stress und Anspannung fühlen, versuchen, diese Gefühle mit riskanten Hobbys wie Fallschirmspringen, Bungee Jumping, Autorennen oder ähnlichen Aktivitäten zu kompensieren. Selbstverständlich sind diese Hobbys unter kontrollierten Bedingungen völlig in Ordnung; sobald jedoch auf der Jagd nach Nervenkitzel und der Befreiung von Anspannung Sicherheitsvorschriften missachtet werden und damit das Leben gefährdet wird, ist es Zeit, die Reißleine zu ziehen.

Selbstverständlich gibt es noch mehr Arten, auf die Menschen versuchen, mit Stress umzugehen und die ebenfalls ineffektiv sind. Beachtenswert an all diesen Methoden ist die

Tatsache, dass nicht wirklich etwas getan wird, um den Stresspegel dauerhaft zu senken; stattdessen entstehen durch oft noch zusätzliche Probleme. Wenn Sie trinken, um Ihre Probleme und Sorgen zu vergessen, sind diese trotzdem noch vorhanden, und zusätzlich haben Sie dann auch noch ein Alkoholproblem. Wenn Sie Ihre Sicherheit durch die Ausübung gefährlicher Hobbys riskieren, könnten Sie dabei dauerhaft verletzt und damit in noch viel größeren Stress verwickelt werden.

Effektive Wege des Umgangs Mit Stress

Wenn also diese allgemein bekannten Arten der Stressbewältigung ineffektiv und teilweise sogar gefährlich sind, was kann man tun? Wie kann man erfolgreich und effektiv mit Stress und den damit verbundenen Problemen umgehen?

Tatsächlich gibt es viele Dinge, die Sie tun können, um ihren Stress zu mildern und letztlich auch zu besiegen. Außerdem können Sie neue Wege lernen, um sich während der Stressbekämpfung besser zu fühlen und Situationen stressfrei zu gestalten.

Und das ist der Punkt, an dem wir zum Einsatz kommen! Wir werden Ihnen effektivere Arten vorstellen, wie mit Stress umgegangen werden und wie dieser aus Ihrem Leben verbannt werden kann. Zusätzlich werden wir Ihnen aufzeigen, wie Sie auf ihre körperliche Verfassung acht geben können, damit Auswirkungen von Stress weder Ihre Gesundheit noch Ihr Wohlbefinden gefährden können.

In diesem Buch werden wir drei Hauptarten erklären, wie Sie mit Stress fertig werden und anschließend einige andere Wege schildern, wie Sie ihn komplett aus Ihrem Leben verbannen können. Selbstverständlich wird es um Sie herum immer Stressfaktoren in verschiedenen Ausprägungen geben, was jedoch nicht heißt, dass Sie sich diesen ergeben müssen! Und wie Sie eben dies vermeiden, werden wir Ihnen aufzeigen.

Wenn Sie also bereit sind, sich besser zu fühlen, lassen Sie uns beginnen!

LÖSUNG #1:
ÜBERNEHMEN SIE DAS KOMMANDO!

Häufig ist einer der Gründe dafür, dass ein Mensch Stress fühlt, ein Gefühl der Hilflosigkeit gegenüber seiner Probleme und Sorgen. Denken Sie einen Moment darüber nach, ob das in Ihrem Fall zutrifft. Haben sie arbeitsbedingten Stress, weil Sie das Gefühl haben, in Ihrer jetzigen Position ohne Aufstiegschancen festzusitzen? Oder haben Sie Stress zuhause, weil sie und ihr Lebenspartner oder Sie und ihre Eltern wieder und wieder aneinander geraten?

Vielleicht stammt ihr Stress aus einer Summe einzelner frustrierender Geschehnisse, gegen die Sie sich machtlos fühlen. Sie sind übergewichtig und haben seit Jahren hart mit sich gekämpft, um endlich ein paar Pfunde zu verlieren. Sie haben Schulden und die Rechnungen häufen sich, ohne dass Sie dagegen anzukommen scheinen. Sie sind Single und wären gern in einer festen Beziehung, doch leider scheint sich dies einfach nicht ergeben zu wollen. Keines dieser Probleme ist lebensbedrohlich, aber wenn sie all diese frustrierenden Situationen zusammenzählen, fühlen Sie nichts als Stress in Ihrem Leben.

Gefühle der Hilflosigkeit und das Gefühl des Gefangenseins in bestimmten Situationen können sehr viel Stress erzeugen. Diese Gefühle lassen die Zukunft düster wirken, da Sie vielleicht annehmen, dass Sie diese für immer mit sich tragen werden. Zudem kann es stark an die Substanz gehen, wenn Sie sich denselben Problemen, denselben Argumenten, denselben lästigen Situationen wieder und wieder stellen müssen, ohne dass ein Ende abzusehen ist. Wenn man weiß, dass ein negatives Ereignis zeitlich begrenzt ist, kann man damit zurechtkommen, aber wenn Sie in ihrem Leben auf der Stelle treten wird der Stress, den diese Situation auslöst, immer größer.

Was können Sie also tun? Wie können sie ihren Stress mildern in Situationen, die einfach nicht vorbeigehen wollen?

In diesem Teil des Buches wollen wir darüber sprechen, selbst das Kommando zu übernehmen in Situationen, die Ihnen hoffnungslos vorkommen. Dies wird von Ihrer Seite ein wenig Arbeit und Mühe erfordern, aber hören Sie deshalb nicht auf zu lesen. Wir werden Sie auf diesem Weg begleiten, Ihnen all die Schritte zeigen, die erforderlich sind und diese wiederum in Teilschritte zerlegen, die für Sie gut zu bewältigen sind.

STELLEN SIE SICH IHRER SITUATION

Um die Regie übernehmen und Veränderungen Ihrer Situation bewirken zu können, müssen Sie sich dieser erst einmal stellen, die Probleme erkennen, die diese Situation repräsentiert und warum Sie sich dadurch so gestresst fühlen.

Dies mag für einige Menschen albern klingen, da Sie in gewisser Weise von der stresserfüllten Situation, mit der sie konfrontiert sind, besessen sind. Sie denken, dass sie diese nicht als solche anzuerkennen brauchen, da sie ihr ja ohnehin fast jede Minute ihres Lebens ausgesetzt sind.

Trotzdem ist dieser erste Schritt für viele unerlässlich, die sich den belastenden Umständen, aus welchen Gründen auch immer, einfach nicht stellen können. Beispielsweise wachsen einige Menschen in Familien auf, denen es ihnen einfach ***nicht erlaubt*** ist, ein schlechtes Gefühl bezüglich des Verhältnisses zu den Eltern zu haben; immerhin sind sie Ihre Eltern, und Sie haben kein Recht darauf, mit ihnen uneins oder über ihr Verhalten verärgert zu sein. Oft löst schon der Gedanke an die Probleme mit den Eltern, dem Partner, den Kindern oder auch dem Job große Schuldgefühle aus, da es sich hier entweder um familiäre Angelegenheiten oder Verantwortlichkeiten handelt; und möglicherweise fühlen sie sich nicht berechtigt, bezüglich dieser Verantwortungen negative Gefühle zuzulassen.

Das Fazit ist jedoch, dass Sie ihre Probleme nicht angehen und einen Plan machen können, wie Sie richtig mit ihnen umgehen, wenn Sie sich selbst nicht einmal erlauben, diese beim Namen zu nennen.

Erinnern Sie sich an das „Warum".

Wenn Sie ernsthaft über die Stress auslösenden Probleme und Situationen nachdenken wollen, müssen Sie sich ebenso ernsthaft Gedanken darüber machen, ***warum*** diese Dinge Stress bedeuten.

Hier ein Beispiel dessen, was wir damit meinen: Lassen Sie uns annehmen, dass Sie einer sehr anstrengenden Arbeit nachgehen. Sie fühlen sich bereits beim Einparken vor dem Bürogebäude stark angespannt, und während Sie hineingehen, breitet sich Angst in Ihnen aus.

Aber warum ist ihr Job so nervenaufreibend? Tragen Sie für zu viele Dinge die Verantwortung und haben das Gefühl, die Ansprüche Ihres Vorgesetzten nicht erfüllen zu können? Lastet ein großer Leistungsdruck auf Ihnen, weil sie Kaufverträge abschließen müssen und dies durch die wirtschaftliche Lage fast unmöglich scheint?

Vielleicht stellen auch ihre Mitarbeiter oder Ihre Untergebenen ein Problem dar, vielleicht sind sie unkooperativ oder bringen ihre privaten Gefühle mit ins Büro, so dass Sie selbst nach Konflikten alles wieder ins Lot bringen müssen.

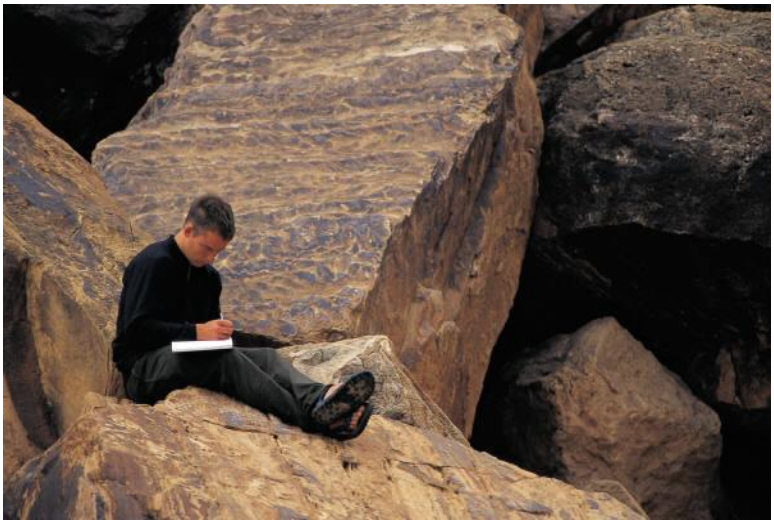
Für viele Menschen liegt der Grund ihrer Frustration auch in ihrer Berufswahl. Sie entsteht also nicht durch bestimmte Situationen am Arbeitsplatz, sondern durch den Beruf selbst. Vielleicht sind Sie ein sehr kreativer Mensch, der aber aus irgendeinem Grund in der Buchhaltung arbeitet. Sie sind wirklich kein Mensch, der gerne Smalltalk hält und von Menschen umgeben ist, arbeiten jedoch im Verkauf. Sie sind ein geborener Anführer/eine geborene Anführerin, arbeiten jedoch als Sekretär/in. Aus welchem Grunde auch immer Sie diesen Beruf gewählt haben, er passt einfach nicht zu Ihnen - deshalb fühlen Sie sich gestresst.

Hier ist ein weiteres Beispiel, um zu verstehen, ***warum*** etwas stressig ist. Stellen Sie sich vor, dass Sie und ihr Lebenspartner über ein Thema streiten, das ohne Ergebnis, immer und immer wieder zur Sprache kommt. Vielleicht fühlen Sie sich auch bezüglich Ihrer Ehe im Stress. In diesen Fällen sollten Sie ernsthaft darüber nachdenken, warum ein Streitthema so lästig ist oder warum es in Ihrer Ehe Probleme zu geben scheint, die so groß sind, dass die Situation zu eskalieren droht. Versuchen Sie, ihre Uneinigkeit zu interpretieren: Denken Sie, dass ihr Partner keinen Respekt vor Ihnen hat oder Ihre Standpunkte nicht für wichtig erachtet? Nehmen Sie an, dass er oder sie etwas Bestimmtes tut (regelmäßig mit Freunden ausgehen, einer ehemaligen Flamme E- Mails schreiben etc.), eventuell auch untreu wird oder sich sogar in jemand anderes verliebt? Wenn Sie keine ernsthaften Überlegungen anstellen, werden Sie möglicherweise niemals herausfinden, warum Ihre Streitigkeiten so großen Stress bei Ihnen auslösen.

Sich ihrer Situation zu stellen wird nicht einfach nur bedeuten, zu erkennen, was Sie belastet, sondern vor allem herauszufinden, ***warum*** es sie belastet**.** Es wird notwendig sein, die Situation sehr genau zu ergründen, ohne Angst vor den eigenen Gefühlen. Wir sprechen nicht darüber, wer Recht und wer Unrecht hat oder ob das Gefühl des Stresses bezüglich Ihrer Arbeit, Ihrer Situation zuhause oder anderen Dingen gerechtfertigt ist; stellen Sie sich einfach dem, was den Stress bei Ihnen auslöst und denken sie ernsthaft über den Grund nach.

PLANEN SIE VERÄNDERUNGEN

Sehr oft wünschen sich Menschen, dass etwas in ihrem Leben anders wäre; sie könnten sich vorstellen, einen anderen Job zu haben, gesünder zu leben oder eine tolle Partnerschaft einzugehen, und sie möchten dies wirklich unbedingt. Unglücklicherweise endet es meist auch mit dem Gedanken daran: Sie stellen es sich vor, sie wollen es, aber sie tun nichts, um diese Ziele zu erreichen.



Wissen Sie, wie das Planen von Veränderungen Ihnen helfen kann, mit Stress umzugehen, und das sogar schon vor deren Umsetzung?

Ähnlich ist es mit Veränderungen im Bezug auf die Dinge, die Sie mit Stress erfüllen. Sie möchten Veränderungen, Sie stellen sich diese vor, malen sich aus, wie sich alles zum Guten wendet- und weiter kommen Sie nicht. Sie nehmen diese Veränderungen niemals ernsthaft in Angriff.

Einer der Gründe hierfür ist vielleicht, dass Veränderungen Aufwand und Planung erfordern. Sie können nicht einfach losgehen und Ihren Job kündigen, um anschließend sofort einen neuen in der Firma Ihrer Träume zu bekommen;

vielleicht haben Sie nicht einmal die richtige Ausbildung, die entsprechenden Schulungen und Fähigkeiten. Sie können nicht einfach mit den Fingern schnippen und daraufhin eine tolle Beziehung haben, sondern Sie müssen darüber nachdenken, wie und wo Sie überhaupt jemanden kennenlernen könnten, was Sie tun könnten, um von anderen Menschen gemocht zu werden und natürlich müssen Sie hinaus ins Nachtleben. Wenn Sie sich bereits in einer Beziehung befinden und gemeinsame Probleme haben, so müssen Sie diese diskutieren und funktionierende Kompromisse erarbeiten, oder Sie müssen gemeinsam daran arbeiten, Ihre Beziehung frisch, lebendig und interessant zu gestalten und zu erhalten.

All dies stellt harte Arbeit dar und kann einem Menschen viel abverlangen, jedoch stellt sich zusätzlich auch noch die Frage „Wo fange ich an?“ Viele Menschen sind bestimmt willens, an Veränderungen zu arbeiten, aber haben keine Vorstellung davon, wie diese Arbeit aussehen könnte.

Dies ist der Punkt, an dem die Planung ins Spiel kommt. Wenn Sie erst einmal herausgefunden haben, warum etwas bei Ihnen Stress auslöst, müssen Sie als nächstes überlegen, wie Sie bei einer Veränderung vorgehen sollten.

Lassen Sie uns ein Beispiel verwenden. Nehmen wir an, Ihr Job führt bei Ihnen zu Stress, weil Sie Ihre Branche oder ihren Bereich hassen. Sie sind ein kreativer und künstlerisch veranlagter Mensch, der gern alleine arbeitet; und doch arbeiten Sie im Verkaufsbereich der Automobilindustrie und verbringen die meiste Zeit des Tages mit Gesprächen über Maschinenteile und Zahlen mit Menschen, die Sie nicht leiden können. Dabei spielt es keine Rolle, mit wem sie zusammenarbeiten oder für welche Firma Sie tätig sind - es ist die Arbeit selbst, die Stress auslöst.

Wie können Sie dies nun ändern? Ihr erster Schritt sollte darin bestehen, über ein Berufsbild nachzudenken, das für Sie erfüllender wäre und bei dem Sie trotzdem noch in der Lage sind, Ihre Rechnungen zu bezahlen. Wenn Sie ein kreativer Mensch sind, der gern alleine arbeitet, kommt für Sie vielleicht der Kunst- oder Designbereich in Frage. Vielleicht bevorzugen Sie aber auch einen Job in der Filmwelt. An diesem Punkt ist es ebenfalls wichtig, ernsthaft zu überlegen, was Sie brauchen, um dieses Ziel zu erreichen. Es könnte bedeuten, noch einmal zur Schule gehen zu müssen, was wiederum einen höheren Zeitaufwand und auch Kosten für Sie bedeutet. Zudem sollten Sie den Arbeitsmarkt im Hinblick auf Ihren neuen Berufswunsch prüfen und bereit sein, ihr Ziel dementsprechend anzupassen.

Wenn Sie beispielsweise Film und Fernsehen lieben, sollte Ihnen natürlich bewusst sein, dass es schwer sein wird, ein gefragter Hollywood-Regisseur zu werden. Stattdessen könnten Sie jedoch versuchen, bei einer lokalen Firma einzusteigen, die Werbefilme produziert, oder Ihr Glück bei einer Nachrichtensendung versuchen. Statt Regie zu führen, könnten Sie sich vielleicht auch für die Filmbearbeitung begeistern, da in diesem Berufsfeld eher Mitarbeiter gesucht werden und es realistischer ist, dort einen Job zu finden. Das Erkunden des Stellenmarktes kann Ihnen helfen, realistische Vorstellungen und Ideen zu entwickeln, die auch von den Anforderungen an Ihre Ausbildung her für Sie umsetzbar sind.

Genau dieselbe Art der Planung sollten Sie auf jeden Faktor anwenden, der Sie unter Stress setzt. Angenommen es ist ihr Partner; Sie beide streiten unentwegt und haben aufgrund ihrer vielen Verpflichtungen kaum Zeit füreinander. Sie müssen einen Plan machen, wie Sie mit diesen Situationen umgehen und diese zum Guten wenden können. Dies kann bedeuten, dass Sie sich gemeinsam hinsetzen, offen und ehrlich darüber sprechen, was diese Konflikte in Ihnen auslösen und in ruhiger Atmosphäre gemeinsam Vorschläge für die Problemlösung sammeln. Es kann auch bedeuten, einen Termin mit einem Ehe- oder Familienberater auszumachen, wenn nötig sogar alleine. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie und ihr Partner sich auseinander leben, müssen die jeweiligen Planungen so angepasst werden, dass Sie zumindest einen Abend oder Nachmittag am Wochenende ungestört gemeinsam verbringen können; eventuell brauchen Sie hierfür einen Babysitter oder können ein wenig zusätzliche Hausarbeit auf die Kinder verteilen. Gemeinsam sollten Sie dann überlegen, was man in der neu gewonnen Zeit unternehmen könnte.

Erinnern Sie sich erneut an alle notwendigen Schritte.

Nachdem wir verschiedene Beispiele durchgegangen sind, haben sie vielleicht die vielen Schritte bemerkt, die das Erstellen ihres Planes beinhaltet, und diese Schritte detailliert herauszuarbeiten wird wichtig sein, damit ihr Plan auch funktioniert. Um beispielsweise eine neue Karriere zu starten ist es nicht ausreichend zu sagen “Gehen Sie noch einmal zur Schule”. Sie müssen zuerst die Details herausarbeiten - was für eine Art Schule oder Fortbildung und welche Fächer sind für sie von Bedeutung? Sie müssen planen, wie Ihre Zeiteinteilung aussehen wird, damit Sie Unterricht und familiäre Pflichten unter einen Hut bekommen. Zudem müssen sie wissen, welches Budget Sie benötigen, um die Ausbildung zu bezahlen.

Oder nehmen wir an, dass der Stressfaktor bei Ihnen Übergewicht darstellt. Sie haben einige Diäten ausprobiert, hatten jedoch bislang keinen Erfolg, weil Sie keinen wirklichen Plan für gesunde Ernährung und sportliche Aktivitäten erstellt haben. Setzen Sie sich hin und arbeiten Sie heraus, was zu tun ist. Machen Sie einen Ernährungsplan, räumen Sie ihre Küche auf, lernen Sie, gesündere Mahlzeiten zuzubereiten, kaufen Sie gute Turnschuhe, um wandern zu gehen. Eventuell können Sie ja auch mit Ihrem Partner oder einem Freund vereinbaren, gemeinsam Sport zu treiben.

Wenn sie all die Details herausarbeiten, die zur Planung ihres Erfolges beitragen, werden Sie eine bessere Vorstellung davon bekommen, wie diese in machbare Schritte einzuteilen sind und es wird somit wahrscheinlicher, diese zu bewältigen.

VERÄNDERUNGEN PLANEN

Die besten Pläne für Veränderungen fallen oft unter den Tisch, sobald sich der anfängliche Enthusiasmus gelegt hat und Sie mit der Zeit zum Opfer Ihres engen Zeitplanes und Ihrer Müdigkeit werden.

Um dem vorzubeugen kann es hilfreich sein, ihre geplanten Veränderungen pro Tag, Woche, Monat oder Jahr festzulegen. Mit anderen Worten: Welche dieser Veränderungen möchten Sie

heute erreichen? Was werden Sie in dieser Woche erreichen? Was werden Sie am Ende des Monats und was in einem Jahr geschafft haben?

Dinge auf diese Weise zu zerlegen kann Sie davor schützen, von Veränderungen überwältigt zu werden. Wenn Sie sich vornehmen, bis zum Monatsende einen Hochschulabschluss zu erwerben, werden Sie höchstwahrscheinlich scheitern. Wenn Sie jedoch stattdessen bis zum Ende der Woche eine Liste möglicher Schulen, deren Angebote sowie der damit verbundenen Kosten durchgegangen sein wollen, dann wissen Sie, dass dies ganz sicher machbar ist. Bis zum Ende des Monats werden Sie dann eine Entscheidung bezüglich der zu belegenden Kurse getroffen und einen Kosten- und Stundenplan erarbeitet haben.

Wenn Sie Dinge auf diese Weise angehen, können Sie für sich eine Balance schaffen und werden sich trotz kontinuierlichem Forstschritt nicht überfordert fühlen. Versuchen Sie nämlich, alles gleichzeitig anzugehen, werden Sie über kurz oder lang frustriert aufgeben. Wenn Sie sich jedoch gar keine Fristen setzen oder bestimmte Ziele verfolgen, werden Sie Ihre Pläne bald aus den Augen verlieren und aufgeben.

Überprüfen Sie Ihre Fortschritte.

Ein Teilbereich des zeitlichen Planens der Veränderungen wird darin bestehen, Ihren eigenen Fortschritt zu überprüfen um zu sehen, wie weit Sie gekommen sind und ob sie noch auf dem richtigen Weg sind. Wenn Sie bemerken, dass Sie im Hinblick auf Ihre Ziele nicht so gut vorwärts kommen wie Sie sollten, können Sie diese Gelegenheit nutzen, um wieder den richtigen Weg einzuschlagen. Haben Sie sich selbst erlaubt, faul oder unmotiviert zu sein? Haben Ihre Ziele Sie überwältigt? Sind Sie mit Hindernissen konfrontiert, die Sie nicht vorausgesehen haben? Erinnern Sie sich noch einmal dran, warum Sie bestimmte Veränderungen und ein endgültiges Ziel geplant haben - wenn Sie jetzt hart daran weiterarbeiten, werden Sie dafür mit einem besseren Job, Familienleben oder an was auch immer Sie sonst arbeiten, belohnt.

Und wenn Sie wieder auf dem richtigen Weg sind, sollten Sie sich vielleicht für Ihre bisherige harte Arbeit belohnen. Gehen Sie Essen oder lassen Sie sich massieren. Kaufen Sie sich etwas Besonderes, das Sie sich auch leisten können. Laden Sie Freunde zu sich ein und planen Sie einen besonderen Abend. Wenn Sie Meilensteine auf Ihrem Weg feiern, werden Sie mit größerer Wahrscheinlichkeit auch weitergehen.

ÄNDERN SIE IHRE PERSÖNLICHEN STRESSFAKTOREN

Etwas an Ihrer Arbeits- oder Wohnsituation zu ändern ist möglicherweise nicht so schwer, wie sich Ihren persönlichen Stressfaktoren zu stellen. Dies bedeutet, dass Sie möglicherweise wegen Ihrer Ehe, Ihren Eltern, Ihren Kindern oder jemand anderem Stress empfinden. Es ist deshalb viel schwerer, sich solchen Faktoren zu stellen und sie zu verändern, weil man natürlich Menschen nicht ändern kann, jedoch auch nicht einfach alles beim Alten belassen möchte.

Die nötigen Schritte, um persönliche Stressfaktoren anzugehen und zu ändern, sind nicht viel anders als die, die bei anderen Faktoren notwendig sind. Lassen Sie uns dies im folgenden Abschnitt besprechen.

Sich der Situation stellen.

Obwohl es so schwer ist, sich den Situationen im persönlichen Bereich zu stellen, die bei Ihnen Stress auslösen, ist es natürlich notwendig. Häufig verleugnen und bestreiten Menschen vollkommen, dass ihre Ehe immer schlechter wird oder was im Leben ihrer Kinder gerade schief läuft. Aber Verleugnung ist eine sehr schlechte Grundlage, um Veränderungen anzugehen. Wenn Sie sich dem Problem nicht stellen und es sich selbst nicht eingestehen können, werden Sie niemals in der Lage sein, es zu beseitigen, und der Stress wird schlimmer und schlimmer werden.

Es hilft oft, sich etwas abseits von anderen eine Auszeit zu nehmen, in der Sie ernsthaft über die einzelnen Dinge nachdenken können, die den Stress auslösen. Wenn Sie sich bereits bei der Arbeit unter Druck gesetzt fühlen oder einfach nur müde sind, ist dies möglicherweise die falsche Zeit, um über Familienangelegenheiten nachzudenken. Gönnen Sie sich selbst also ein wenig Frieden und Stille und denken Sie über Dinge nach, wenn Sie ungestört die Möglichkeit dazu haben.

Vergessen Sie Schuldzuweisungen.

Es ist sehr einfach, in persönlichen Stressphasen ihrem Lebenspartner, ihren Eltern oder jemand anderem die Schuld zu geben; Sie beginnen möglicherweise sogar, sich selbst für die momentane Situation verantwortlich zu machen. Es ist gut, die Verantwortung für Dinge zu übernehmen, aber sich selbst zu bestrafen oder alle Schuld auf andere abzuwälzen, ist in keinem Fall eine Lösung.

Auch sind Schulzuweisungen typischerweise nutzlos, weil Sie andere Menschen nicht zu Veränderungen zwingen können. Einfach zu sagen, dass ihr Verhalten das Problem sei, wird das Problem nicht lösen. Stattdessen ist es nötig, Kompromisse zu schließen, so dass alle zufrieden sind; zudem sollten Sie unabhängig vom Verhalten anderer überlegen, was Sie selbst in einer bestimmten Situation tun können.

Streben Sie Kompromisse und Lösungen an.

Möglicherweise wollen Sie mit Stressauslösern in Ihrem Umfeld umgehen, indem sie darauf bestehen, dass sich die betreffende Person ändert. Ihr Lebenspartner ist ein Chaot, während Sie ein Ordnungsfanatiker sind, darum lässt sich der Stress offensichtlich nur lindern, wenn er oder sie sich Ihnen anpasst.

Um Stress im persönlichen Bereich zu lindern sollten Sie nach Kompromissen und Problemlösungen streben, statt jemand anderen dazu bringen zu wollen, sich zu ändern. Denken Sie daran, dass für Kompromisse auch Veränderungen Ihrerseits nötig sind - Ihr Stress könnte

teilweise durch Ihre eigenen Erwartungen und nicht nur durch das Verhalten eines anderen ausgelöst worden sein. Denken Sie daran, dass Kinder immer rebellieren werden, so dass es unrealistisch ist, von ihnen Perfektion zu erwarten. Es mag bestimmte Dinge geben, die Sie unter keinen Umständen tolerieren können, aber wie sieht es mit Kompromissen in anderen Bereichen aus? Ihre Kinder können die Frisur tragen, die Sie hassen, wenn sie im Gegenzug ausnahmslos zum vereinbarten Zeitpunkt zuhause sind. Sie können diesen Zeitpunkt eine halbe Stunde nach hinten verschieben, wenn ihre Kinder dafür einmal pro Woche am gemeinsamen Familienabend teilnehmen.

Kompromissbereitschaft ist auch im Bereich der Ehe oder langjähriger Partnerschaften von großer Bedeutung. Sie wollen die Ferien mit ihren Verwandten verbringen, während ihr Partner sie wiederum mit den seinen verbringen möchte. Eine unkluge oder egoistische Person würde zulassen, dass diese Situation Stress und Spannungen in die Partnerschaft bringt, während eine kluge Person überlegen würde, wie man Kompromisse erreichen könnte. Dieses Jahr laden Sie am Weihnachtsabend Ihre Familie und im darauf folgenden Jahr ihre oder seine Familie ein (oder umgekehrt). Oder Sie verbringen die Ferien dieses Jahr mit ihren oder seinen Angehörigen und nächstes Jahr mit den Ihren, und so weiter. Sie wollen eine Kreuzfahrt auf einem Luxusdampfer unternehmen, ihr Partner eine Autoreise durchs ganze Land. Gibt es vielleicht eine Möglichkeit, übers ganze Land zu einem schönen Hotel zu fliegen, von dem aus Sie dann gemeinsam einen Segeltörn unternehmen können?

Die Suche nach Kompromissen und Lösungen sollte als Teamarbeit aufgefasst werden. Wenn Sie mit dem Menschen sprechen, mit dem Sie eine Beziehung führen und Ihre Kinder mit einbeziehen, sollten Sie sich unbedingt auch ihre Sicht der Dinge und ihre Standpunkte anhören. Sich Ihrer angespannten Situation zu stellen darf nicht bedeuten, einfach barsche Forderungen nach einer bestimmten Richtung zu stellen, die eingeschlagen werden soll, nur weil Sie so gestresst sind.

VERÄNDERUNGEN AKZEPTIEREN

Wie wir bereits sagten, wird Stress manchmal auch durch gute Veränderungen - eine Heirat, eine neue Arbeitsstelle, ein Baby, ein Umzug etc. – ausgelöst. Häufig ist jede Art von Veränderung mit Stress verbunden, weil wir damit auch neue Rollen zugewiesen bekommen und neue Anforderungen an uns gestellt werden, die wir ängstlich aufnehmen, weil wir noch nicht wissen, wie wir mit ihnen umgehen müssen oder was sie auf lange Sicht für uns bedeuten werden. Wie gehen wir nun mit dieser Art von Stressfaktoren um?

Akzeptieren Sie Verantwortung.

Wenn Sie über diese Veränderungen nachdenken, so ist eine gute Art, mit Stress umzugehen, über Ihre neuen Verantwortlichkeiten nachzudenken und das Beste aus ihnen zu machen. Beispielsweise tragen sie als frisch gebackener Ehemann, nicht nur in materieller Hinsicht, eine Verantwortung für Ihre Frau. Ihre neue Partnerin sollte bei anstehenden Entscheidungen hinzugezogen und ihre Sichtweisen berücksichtigt werden. Tun Sie dies? Sprechen Sie mit ihr, bevor sie Pläne machen. Nicht unbedingt, um wie ein Kind um ihre Erlaubnis zu bitten, sondern um sicherzugehen, dass sie einverstanden ist und keine gegensätzlichen Ideen hat. Vielleicht hat

sie ja sogar noch einen besseren Vorschlag im Bezug auf ihre Pläne. Oder nehmen Sie das Beispiel einer frisch gebackenen Mutter. Sie fühlen sich wegen des neuen kleinen Lebewesens in Ihrem Haus vielleicht ein wenig gestresst, statt jedoch Ihrer Angst nachzugeben und dieser zu erlauben, Sie zu beherrschen, denken Sie über ihre Verantwortung als Mutter nach und tun Sie alles, um dieser gerecht zu werden. Ihr Baby braucht liebevolle Zuwendung mehr als alles andere, also geben Sie ihm diese. Nehmen Sie sich Zeit zum Spielen, auch wenn das Kind größer wird, und handeln Sie auf eine liebevolle Art ihm oder ihr gegenüber. Sie werden sehen, dass sie wahrscheinlich nichts zu befürchten haben!

Diese Art der Annäherung kann auf so viele Veränderungen angewendet werden - einen neuen Job, einen Umzug, sogar eine Scheidung. Denken Sie über ihre neu gewonnene Verantwortung nach und darüber, wie Sie dieser gerecht werden können, und Sie werden kaum Zeit finden, um gestresst zu sein!

Genießen Sie das Positive.

Stress kann einem Menschen oft die Freude an jedem Ereignis und jeder Veränderung nehmen, sogar an denen, die mit Freude verbunden sein sollten. Machen Sie es sich also zum Prinzip, die positiven Aspekte jeder neuen Situation zu genießen! Arbeiten Sie daran genauso intensiv wie an allem anderen. Wenn Sie frisch verheiratet sind, lächeln Sie ihren Partner an, sobald Sie ihn sehen, um Sie beide daran zu erinnern, dass sie mit ihrer neuen Situation glücklich sind. Wenn Sie an einem neuen Arbeitsplatz sind, nehmen Sie sich im Laufe des Tages eine Minute Zeit, um tief durchzuatmen und sich an die positiven Aspekte der beruflichen Veränderung zu erinnern, sei es nun ein höheres Gehalt, die kürzere Strecke zu ihrem Zuhause, mehr Freude an der Arbeit oder einfach die Tatsache, dass Sie nun nicht mehr arbeitslos sind!

Wir versäumen es häufig, das Positive zu genießen, weil wir davon ausgehen, dass Freude spontan sein sollte, aber wir sollten viel öfter darüber nachdenken, was für Glück wir haben und erfahren und vielleicht sogar ein wenig nach ihm suchen. Wenn Sie mit ihren neuen Schwiegereltern oder Ihrem Chef essen gehen und nervös und angespannt sind, weil Sie sie/ihn nicht gut kennen, suchen Sie sich etwas Positives am Restaurant oder am Essen oder sogar an den auszutauschenden Neuigkeiten. Bringen Sie einen lustigen Cartoon oder einen Witz ein, den sie gelesen oder gehört haben. Lachen Sie auch über dumme Pointen, wenn es nötig ist, aber finden Sie etwas, dass Sie an der Situation genießen können. Oder erinnern Sie sich zumindest daran, dass Sie nicht zuhause sind und sich Ihr eigenes Essen zubereiten müssen! Wenn Sie lange und intensiv genug suchen, werden Sie etwas an Ihrer Veränderung finden, dass positiv und aufmunternd ist und das Sie versuchen sollten, entsprechend zu würdigen.

Veränderung ist für jeden schwer, aber meistens gibt es für sie einen Grund und eine gute Seite an ihr, auf die Sie sich konzentrieren können, wenn Sie bereit sind, diese zu sehen.

Erinnern Sie Sich An Ihre Absichten

Stressfaktoren anzugehen kann ein schwieriges Unterfangen darstellen, vor allem dann, wenn Sie sich mit ihrer Situation abgefunden haben oder mit ähnlichen Situationen bereits zuvor wieder und wieder zu kämpfen hatten. Sie könnten außerdem in einem Haushalt aufgewachsen sein, in dem Ihnen eingebläut wurde, Ihr „Schicksal“ zu akzeptieren oder in dem andere Familienmitglieder nicht sehr bestrebt waren, Dinge zu ändern.

Dies kann für einige Menschen beängstigend sein und sogar wiederum noch mehr Stress auslösen, wenn sie nicht daran denken, warum sie diese Veränderungen zu aller erst angehen. Sie sind verheiratet, weil Sie diesen Menschen lieben, Sie haben ein Baby, weil Sie Leben in diese Welt bringen wollen.

Und wenn es um Veränderungen geht, die Sie machen müssen, um Ihren Stress zu mildern, denken Sie immer wieder an deren Zweck. Sie gehen zur Schule, um einen Abschluss zu machen, damit Sie besser verdienen und mit Ihrer Familie ein sorgenfreies Leben führen können. Sie sprechen mit Ihrem Partner offen und ehrlich über Ihre Beziehung, weil diese lange bestehen bleiben und für Sie beide erfüllend sein soll. Sie konfrontieren Ihren Chef mit Problemen bei der Arbeit, weil Ihnen die Firma und Ihr eigener Job wichtig sind.

Wenn Sie sich daran erinnern, warum Sie diese Veränderungen machen und sich selbst mit änderungsbedürftigen Dingen konfrontieren müssen, wird es Ihnen leichter fallen, Ihre Pläne auf längere Sicht weiter zu verfolgen und diese Dinge zu ändern.

LÖSUNG #2:
WERDEN SIE KÖRPERLICH AKTIV!

Mentaler und emotionaler Stress fordern ihren Tribut auch am Körper. Wir haben bereits die verschieden Arten diskutiert, auf welche dies geschieht und auch, warum dies der Fall ist. Es gibt einige Tricks, mit denen Sie gegen psychische Probleme in Stressphasen etwas tun können.

ZWINGEN SIE SICH ZU MENTALER ENTSPANNUNG

Dies mag für Sie wie ein Widerspruch klingen - sich selbst zur Entspannung zu zwingen. Nimmt nicht der Zwang, etwas tun zu müssen, jede Entspannung von uns? Und wie können Sie Entspannung überhaupt „erzwingen"; ist sie nicht etwas, das spontan und automatisch auftritt?

Wenn wir jedoch sagen, dass wir uns dazu zwingen müssen, uns zu entspannen, so meinen wir damit, positive Schritte zu unternehmen, die uns der Entspannung näher bringen statt nur darauf zu warten, dass sie sich von selbst einstellt. Sie müssen die geeignete seelische Verfassung und Einstellung haben, um sich zu entspannen und allen Stress beiseite zu schieben.

Hier einige Dinge, über die Sie nachdenken können:

Schalten Sie gedanklich um.

Wie oft haben aufgrund Ihrer eigenen Gedanken Stress empfunden? Vielleicht denken Sie wieder und wieder an einen alten Streit oder regen sich über bestimmte Dinge unangemessen auf.

Es kann schwierig sein, diese Gedanken einfach abzuschütteln; was Ihnen jedoch dabei helfen kann ist, sich selbst zu sagen „Es ist Zeit, gedanklich umzuschalten!" Wenn Sie ein wenig streng mit Ihren eignen Gedanken umgehen, sind Sie möglicherweise in der Lage, negative Gedanken oder Bilder zu vertreiben.

Denken Sie an etwas Positives.

Wenn Sie wegen etwas Negativem gestresst sind, ist es eine Sache zu versuchen, diese Gefühle auszublenden. Doch durch was können Sie diese ersetzen? Positive Gedanken und Bilder zu finden, auf Die sich konzentrieren zu können, ist die andere Hälfte des Kampfes gegen die negativen Gedanken.

Dies kann sogar mehr Arbeit und Aufwand erfordern, als Sie sich jetzt vorstellen mögen. Sie müssen positive Bilder unter Umständen erst einmal finden; sie sind oft nicht leicht heraufzubeschwören. Diese Bilder und Gedanken können positive Dinge über Sie, Ihre

Beziehungen zu anderen Menschen, Ihren Beruf, Ihr Leben im Allgemeinen darstellen. Sie können Pläne für die Zukunft oder kommende freudige Ereignisse beinhalten. Wenn Sie gestresst, müde, verärgert, frustriert sind oder andere negative Empfindungen haben, wirken diese positiven Gedanken womöglich, als seien sie weit entfernt, und aus diesem Grunde ist es besonders wichtig, sich auf sie zu konzentrieren, wenn gerade keine besondere Stress-Situation besteht. Auf diese Weise werden die Gedanken in Ihnen verfügbar sein, wenn Sie Stress empfinden und Sie werden keine Niederlage erleben wenn es darum geht, Negatives mit Positivem zu ersetzen.

Zwingen Sie sich selbst.

Wenn es Zeit wird, die negativen Gedanken zu verbannen und sie durch positive zu ersetzen, müssen Sie sich selbst zwingen, nicht aufzugeben. Vielleicht denken Sie an etwas Gutes und es passiert nicht unmittelbar danach, oder Sie kämpfen mit beunruhigenden Gedanken und beschließen dann, aufzugeben. Oder Sie haben im Geheimem eine Zuneigung zu verärgernden Gedanken entwickelt, da diese Ihnen die Chance bieten, sich selbst zu bemitleiden oder auch als Entschuldigung dafür dienen, keine positiven Schritte zu unternehmen, um negative Dinge anzugehen.

Sich selbst zu zwingen, positiver zu denken, mag nicht einfach sein, ist jedoch machbar und ein wichtiger Schritt zu körperlicher Entspannung. Körper und Geist sind vollständig miteinander verknüpft, so dass die Entspannung des einen Teils auch zur Entspannung des anderen führt.

BEACHTEN SIE IHRE UMGEBUNG

Haben Sie jemals bemerkt, dass Sie Kopfschmerzen bekommen, wenn Sie lange Zeit in der prallen Sonne sitzen? Oder dass bestimmte Musik in einer bestimmten Lautstärke zu denselben Beschwerden führt? Und dass Sie nervös, irritiert und verstimmt sind, wenn Sie diesen Dingen über einen längeren Zeitraum ausgesetzt sind?

Wissen Sie wie Musik und Beleuchtung bei Ihnen zuhause mit Ihrem Stressempfinden verknüpft sind? Die Antwort könnte Sie überraschen!

Unsere Umgebung hat großen Einfluss auf unsere mentale und emotionale Verfassung und mit der Menge an Stress, die wir empfinden. Ein Stress auslösendes Umfeld führt zu mentaler und emotionaler Belastung, während ein entspannendes Umfeld sogar helfen kann, Stress abzubauen.

Dies liegt zum Teil darin begründet, wie Gehirn und Sinne zusammenarbeiten. Das Gehirn muss alles, was die Sinne aufnehmen, zur Kenntnis nehmen und verarbeiten, ob es sich nun um optische Eindrücke, Geräusche, Gefühle, Gerüche oder Geschmacksrichtungen handelt. Es ist die Aufgabe des Gehirns, all diese Eindrücke auszuwerten und dann, wenn Gefahr droht oder eine Reaktion von Ihrer Seite notwendig ist, entsprechend zu reagieren. Wenn wir uns jedoch jedes Eindruckes bewusst wären, den unser Gehirn verarbeiten muss, wäre unser Bewusstsein vollkommen überwältigt; darum tendiert das Gehirn dazu, viele Eindrücke auszublenden. Denken Sie an Menschen, die in Gebieten mit hohem Verkehrsaufkommen leben und die infolgedessen den Verkehr „nicht mehr hören“ oder an solche, die sich an üble Gerüche in Ihrem Haus oder der Nachbarschaft gewöhnt haben und diese nicht mehr wahrzunehmen scheinen.

Nur weil jedoch unser Bewusstsein Dinge nicht mehr wahrnimmt, heißt dies nicht, dass unser Gehirn aufhört, diese auszuwerten. Hier kommt der Stress ins Spiel - wenn Sie laute Musik hören oder einfach lauten Hintergrundgeräuschen ausgesetzt sind, muss das Gehirn jeden Ton „anhören“, um entscheiden zu können, ob er eine Bedrohung darstellt oder nicht. Wenn nun Ihre Umgebung voll von visuellen Stimulationen wie vielen hellen Farben und Details ist, kann das Gehirn überfordert sein, weil es all dies aufnehmen muss. Es befindet sich dann in ständiger Alarmbereitschaft, während es fieberhaft daran arbeitet, mit all diesen Eindrücken umzugehen. Diese Überanstrengung wird als Stress wahrgenommen.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um ehrlich über ihr Umfeld nachzudenken. Haben Sie zuhause sehr viele Dinge angehäuft und ist ihr Dekor das, was man als „unruhig“ bezeichnen könnte? Haben Sie im Hintergrund immer das Radio oder den Fernseher laufen? Was ist mit den Farben an Ihren Wänden - sind sie grell und aufdringlich?

Sie können diese Dinge sehr leicht übersehen, aber stellen Sie sich vor wie Ihr Gehirn sich fühlen muss, wenn es ständig all diese optischen Eindrücke, Geräusche und andere Störfaktoren aufnehmen muss. Es kann sich niemals auch nur einen Moment lang ausruhen! Es ist also kein Wunder, wenn Sie nichts als Stress empfinden.

BEWEGUNG

Warum könnte man sagen, dass Bewegung gegen Stress hilft? Bedeutet Stresslinderung nicht eigentlich, sich zu entspannen, statt seinen Herzschlag zu erhöhen?

Es gibt eine ganze Menge von Vorteilen, die körperliche Betätigung mit sich bringt, und Stresslinderung ist einer von ihnen. Lassen Sie uns genauer untersuchen, auf welche Weise Sport Ihnen helfen kann, sich zu entspannen und Ihren Stresslevel zu senken.

Bewegung stärkt das Herz.

Wenn Sie trainieren, wird Ihr Herz gestärkt und ist dadurch eher in der Lage, mit Stress fertig zu werden. Wenn Sie dann mit dem „Kämpfe oder flüchte“- Prinzip in Berührung kommen, ist Ihr Herz stark genug, seinen eigenen Schlag zu kontrollieren, und Sie sind weniger gefährdet, eine Schädigung des Herzens oder sogar eine Herzattacke zu erleiden.

Für die Lungen gilt dies ebenso. Bewegung kräftigt die Muskeln, so dass der Atem kontrollierbar wird und die Wahrscheinlichkeit sinkt, Panik oder Unruhe und die damit verbundenen Atemprobleme zu erleben.

Körperliche Betätigung bringt auch den Blutkreislauf in Schwung. Unsere Zellen bekommen all ihre Nahrung durch das Blut. Auch der Sauerstoff wird von ihm transportiert. Zusätzlich arbeitet das Blut auch als eine Art “Reinigungskraft” des Körpers, welches tote Zellen und andere Verunreinigungen beseitigt, die von den Organen ausgeschwemmt werden. Diese können dann aus dem Körper transportiert oder durch Lunge und Leber hinausgefiltert werden. Dies bedeutet, dass, je mehr Sie trainieren, desto gesünder auch Ihre Zellen sein werden. Ihr Körper wird besser in der Lage sein, sich selbst zu heilen und Viren und andere Erreger zu bekämpfen.

Bewegung setzt Endorphine frei.

Endorphine sind jene Hormone, die Wohlbefinden, Ruhe und Fröhlichkeit auslösen. Sie werden auch dann freigesetzt, wenn ein Mensch isst oder trinkt, so dass Sie sich sicherlich gut vorstellen können, wie oft eine Person in ungesunde Verhaltensweisen verfällt, obwohl die Gefühle, nach der sie sich sehnt, ebenso gut durch Training erzielt werden könnten.

Vielleicht realisieren Sie gar nicht, in welchem Maße diese Endorphine bei Ihnen ein gutes Gefühl auslösen können, aber die meisten Menschen, die regelmäßig körperlich aktiv sind, fühlen sich nach und nach immer positiver und energiegeladener. Dies ist häufig das Resultat regelmäßiger Endorphin-Ausschüttung und der Anregung des Blutkreislaufes.

Bewegung erzeugt Selbstvertrauen.

Körperliche Betätigung kann auch das Selbstvertrauen stärken, das für die Bewältigung stresserfüllter Situationen, welche zu Gefühlen der Hilflosigkeit und Ausweglosigkeit führen können, unerlässlich sein kann. Selbstvertrauen kann Ihnen helfen, mit den Plänen, die Sie gemacht haben, fortzufahren und kann Ihnen insgesamt mehr Zufriedenheit mit sich selbst bescheren, was Ihnen wiederum im Kampf gegen den Stress weiterhilft.

Auch bei der Gewichtskontrolle kann Ihnen das Training helfen. Wenn Sie ihr Gewicht unter Kontrolle haben, haben Sie mit einer Situation weniger zu kämpfen, die bei Ihnen Stress und Anspannung auslösen könnte!

Bewegung hilft gegen Schlaflosigkeit.

Wenn Sie den ganzen Tag über inaktiv sind, ist es sehr schwer, abends einzuschlafen. Ihr Stoffwechsel geht in den Keller und Sie sind einfach nicht müde genug, um einzuschlafen. Dies führt dazu, dass Sie sich stundenlang schlaflos hin- und herwälzen; am nächsten Tag sind Sie dann wiederum müde, aber nicht ermüdet genug, um tatsächlich zu schlafen.

Wenn Sie nicht ausgeschlafen sind, können stressige Situationen noch schlimmer werden, als sie es ohnehin schon sind. Schlafmangel kann Ihre Gesundheit beeinträchtigen und es Ihnen schwer machen, mit Situationen angemessen umzugehen. Zusätzlich kann Schlafmangel noch Folgendes auslösen:

- Im Schlaf arbeitet der Körper daran, sich selbst zu "reparieren"; deshalb bedeutet Schlaflosigkeit, dass der Körper weniger imstande ist, Muskeln und Sehnen zu heilen und zu stärken und Körperzellen zu erneuern.

- Muskeln, die während des Tages beansprucht werden, brauchen die Zeit während des Schlafens, um sich zu regenerieren; wenn Sie nicht regelmäßig schlafen, kann dies zu Langzeitschäden an den Muskeln führen, was wiederum Schmerzen in allen Teilen des Körpers nach sich zieht.

- Schlafmagel wurde ausserdem noch mit bestimmten Arten von Krebs, Diabetes, Herzkrankheiten, Beeinträchtigung der Hirnfunktion und in extremen Fällen auch mit frühem Tod in Verbindung gebracht.

Körperliche Betätigung regt den Stoffwechesel an und macht Ihre Muskeln müde genug, damit Sie tatsächlich einschlafen und auch durchschlafen können. Wenn Sie besser ausgeruht sind, sind Sie auch besser in der Lage, mit stressigen Situationen umzugehen, und wenn Sie dann doch einmal zu wenig schlafen, kann der Körper besser damit umgehen.

Bewegung schafft Zeit für Sie selbst.

Wenn Sie sich keine Massage leisten können, wissen Sie wie stattdessen ein Basketball verwendet werden kann?

Wie oft fällt Ihnen auf, dass ein großer Teil Ihres Stresses durch Menschen ausgelöst wird, die ständig um Ihre Aufmerksamkeit und Energie kämpfen? Zwischen Ihrem Chef, den Mitarbeitern, Ihrem Partner, Ihren Kindern, Ihren Eltern und all den anderen Menschen, mit denen Sie umgehen müssen, ist es kein Wunder, dass Sie sich unter Stress gesetzt fühlen! Körperliche Betätigung verschafft Ihnen jedoch Zeit, sich um sich selbst zu kümmern und jeden äußeren Einfluss auszublenden. Investieren Sie in einen MP3- oder CD- Player, um Musik, die Sie mögen, abspielen zu können. Konzentrieren Sie sich auf positive Gedanken, während Sie trainieren, ob es sich hierbei nun um einen anstehenden Urlaub oder einfach um das Gute handelt, das Sie sich selbst gerade tun, indem Sie auf dem Laufband trainieren oder einen Aerobic-Kurs besuchen.

Training ist eine tolle Art, Körper und Geist zur selben Zeit zu entspannen. Sie können die Sorgen des Tages vergessen und all die Stimmen und Geräusche, die um Ihre Zeit kämpfen, einfach ausschalten, um ein paar Minuten nur für sich zu haben.

ENTSPANNEN SIE DEN KÖRPER

Stress beeinflusst den Körper auf jede erdenkliche Weise, nicht zuletzt jene, die die Muskeln sich angespannt und schmerzend anfühlen lässt. Wenn Muskeln sich anspannen, kann das Blut dort nicht frei zirkulieren, so dass sie verkrampft bleiben. Muskeln sind jedoch nicht dazu gemacht, ständig verkrampft und angespannt zu sein; denken Sie daran, was passiert, wenn Sie sich mit Ihren Fingern mit aller Kraft irgendwo festklammern. Schon nach kurzer Zeit beginnen Ihre Knöchel und Handflächen zu schmerzen. Dies passiert auch, wenn Ihr Kiefer verspannt, Rücken und Nacken angespannt und Ihre Schultern hochgezogen sind. Diese Bereiche erhalten dann nicht genug Blut und Sauerstoff, um gesund und entspannt zu sein, und darum empfinden Sie Schmerzen.

Leider reagiert der Körper häufig auf diese Art von Schmerzen mit Stress. Es gibt jedoch einige Dinge, die Sie tun können, um den Körper dazu zu bringen, sich zu entspannenen und schmerzende Muskeln zu lockern. Dies wiederum kann Schmerz lindern, damit Sie zusätzlich zu stresserfüllten Momenten zumindest nicht auch noch Schmerz verspüren.

Lassen Sie sich massieren.

Eine professionelle Massage kann eine Menge dazu beitragen, Muskeln zu entspannen und die Blutzirkulation zu verbessern. Häufig werden Menschen mit körperlichen Schmerzen sogar Massagen verschrieben, weil diese auf diesem Gebiet unglaublich hilfreich sind. Eine professionelle Masseurin hat gelernt, wie man die Muskeln dazu bringt, sich zu lockern und so den Schmerz zu beseitigen.

Wenn Sie sich eine professionelle Massage nicht leisten können, schauen Sie sich in Ihrer Nähe nach einer Massageschule um. Häufig werden dort fortgeschrittenere Studenten Kunden zugeteilt; auch sie können eine Menge Gutes bewirken und die Preise sind meistens wesentlich niedriger.

Selbstverständlich können Sie und Ihr Partner sich auch gegenseitig massieren. So lange er oder sie nichts tut, dass Ihnen wehtut, kann auch eine Massage von einem Amateur eine ganze Menge bewirken, damit sich der Körper wieder besser anfühlt. Denken Sie daran, nicht nur den Rücken, sondern auch die Beine, Füße, Hände und sogar das Gesicht zu behandeln. Das Massieren der Schläfen, des Bereichs direkt neben der Nase und unterm Kinn kann Ihnen dabei helfen, die Nebenhöhlen zu öffnen und das gesamte Gesicht zu entspannen.

Und wenn es gar keine anderen Möglichkeiten gibt, kaufen Sie sich einen Basketball und rollen Sie Ihren Rücken darüber. Die Festigkeit des Balls wird wie eine Massage wirken, indem Sie eine Lockerung der Muskeln bewirkt und den Blutfluss anregt

Nehmen Sie ein heißes Bad oder eine heiße Dusche.

Wärme auf der Haut bringt das Blut in der jeweiligen Gegend in Bewegung, was wiederum zur Entspannung der Muskeln führt. Eine heiße Dusche oder ein Bad kann auf diese Weise sehr zu Ihrer Entspannung beitragen.

Wenn Sie sich einen Massage-Duschkopf leisten können, sollten Sie diese Investition definitiv in Erwägung ziehen. Ein kräftiger Wasserstrahl, der auf Ihren Rücken und Ihre Schultern trifft, kann wie massierende Hände Verspannungen lösen.

Ein heisses Bad ist auch dann hilfreich, wenn Sie dabei die Lichter dimmen und alle Geräusche ausblenden, so dass Ihre Sinne ein wenig Zeit zum Entspannen haben. Auch leise Musik kann beruhigend wirken. Wichtig ist, dass Sie an Ihre Sicherheit denken und darauf achten, dass die Kerzen und das Radio geeignet platziert sind!

YOGA UND TAI CHI

Manche Menschen tun Yoga und Tai Chi heutzutage als spirituellen Aberglauben ab. Es entspricht der Wahrheit, dass speziell Yoga normalerweise eine Art der Meditation beinhaltet, aber dies ist nicht immer der Fall.

Yoga und Tai Chi beigeistern viele Menschen weil sie, einmal abgesehen von Ihren spirituellen Bestandteilen, eine sehr effektive Art bieten, die Muskeln zu dehnen und die Lunge zu kräftigen. Beide lehren langsame und kontrollierte Bewegungen und Atemtechniken. Die Bewegungen und Abläufe helfen, den Körper aufzuwärmen und Ihn gelenkig zu halten, um anschließend die Muskeln zu dehnen. Sowohl Yoga als auch Tai Chi werden allgemein als gelenkschonend betrachtet.

Meditation muss nichts mit Spiritualität oder Religion zu tun haben. Wissen Sie, wie sie Ihnen helfen kann, Anspannung und Stress abzubauen...?

Beide sollen sowohl den Geist, als auch den Körper beruhigen. Anders als Aerobic oder andere Sportkurse, die Sie vielleicht besuchen, wird alles auf eine ruhige und entspannende Art demonstriert, so dass sich ihr Geist genau wie Ihr Körper behaglich fühlen kann. Sie werden nicht dazu gedrängt, sich zu verausgaben. Viele Menschen, die sowohl Yoga als auch Tai Chi ausprobiert haben, berichten davon, sich sowohl mental und emotional entspannt als auch körperlich energiegeladen zu fühlen.

Denken Sie daran, dass die heutige Art, die Übungen auszuführen, sehr selten (wenn überhaupt) die spirituelle Seite dieser Praktiken beinhalten, sondern ihr Schwerpunkt auf den langsamen, kontrollierten Bewegungen und der richtigen Atmung liegt. Sie sollen die Muskeln lockern und die Blutzirkulation anregen und gleichzeitig Ruhe und Entspannung vermitteln. Warum probieren Sie solche Übungen nicht aus, statt darüber die Nase zu rümpfen? Sie könnten über die Ergebnisse angenehm überrascht sein.

Und wenn Sie Yoga und Tai Chi wirklich nicht ausprobieren wollen oder nicht wissen, wo Sie beginnen sollen, versuchen Sie einmal ein paar einfache Dehnungs- und Atemübungen. Reservieren Sie sich hierfür jeden Tag fünf Minuten, in denen Sie stehen und tief atmen, Ihre Zehen berühren und Ihre Arme über den Kopf oder auch im Sitzen nach vorne strecken können.

Diese einfachen Übungen können bei regelmäßiger Wiederholung helfen, Ihren Körper zu entspannen, damit Sie jeden Tag bereit sind, sich dem Tag zu stellen!

MEDITATION

Genau wie Yoga und Tai Chi wird die Meditation von vielen Menschen in der westlichen Welt ignoriert, weil sie denken, dass damit bestimmte spirituelle Auffassungen oder auch Ausrufungen verbunden sind. Vielleicht gibt es Menschen, die Meditation für solche Zwecke verwenden, aber ihre Bedeutung geht über solche Dinge hinaus und ist nicht die einzige Möglichkeit der Anwendung. Das Wort Meditation bedeutet einfach anhaltende oder besinnliches Denken und Nachdenken. Meditation kann für nahezu jeden Zweck ausgeführt werden. Studenten wird empfohlen, über Studienmaterial zu meditieren, um das zu vertiefen, was sie gelernt haben, und Sie haben wahrscheinlich auch schon über ein Problem oder Reisepläne meditiert ohne überhaupt zu realisieren, was Sie da tun.

Sie können über positive Gedanken meditieren, um sich zu entspannen. Diese positiven Gedanken können Ihnen dabei helfen, Mut zu fassen und können außerdem alle negativen, stresserfüllten Gedanken mit sich nehmen; statt von den negativen Dingen überwältigt zu werden können Sie sich bei dieser Gelegenheit auch einmal auf die positiven Aspekte Ihres Lebens konzentrieren.

Sich einfach hinzusetzen und sich Tagträumen hinzugeben, ist nicht dasselbe wie Meditation und auch kein effektiver Weg, Ihre Seele zu erleichtern. Es gibt einige Dinge, die Sie über Meditation wissen müssen, um sie richtig und effektiv ausführen zu können. Hier sind einige der Dinge, die Sie beachten sollten.

Frieden und Stille.

Wirkliche Meditation wird in einer friedlichen und ruhigen Umgebung ausgeführt, in der es nicht zu Unterbrechungen oder Ablenkungen kommt.

Überlegen Sie wie es ist, sich auf etwas zu konzentrieren. Sie können das nicht wirklich tun, wenn Sie eine Menge Hintergrundgeräusche hören oder oft unterbrochen werden. Dies bedeutet, dass Sie den Fernseher und das Radio ausschalten sollten; die einzige Ausnahme bildet leise und beruhigende Musik, vorzugsweise etwas Instrumentales, so dass auch der Text keine Ablenkung darstellt.

Wenn Sie sich während dieser Zeit von Ihrer Familie und anderen Menschen zurückziehen können, kann dies ebenfalls helfen. Zumindest sollten sie wissen, dass sie nicht unterbrochen werden möchten. Gehen Sie in Ihr Zimmer und schließen Sie es ab, damit sie ein wenig Privatsphäre und Ruhe haben.

Konzentrieren Sie sich auf das Positive.

Meditation wird Ihnen nicht helfen, Stress zu mindern, wenn alles, über das Sie nachdenken, negative Dinge sind, die Ihnen Probleme bereiten. Dies ist nicht die Zeit, über Arbeit oder alternde Eltern oder ähnliches nachzudenken, was Stress auslöst. Sie müssen sich auf positive Aspekte Ihres Lebens konzentrieren und darauf, was Ihnen helfen kann, sich ermutigt zu fühlen und eine positive Einstellung zu Ihrem Leben zu entwickeln.

Manchmal hilft es, sich diese Gedanken herbeizurufen, noch bevor man mit der Meditation beginnt. Denken Sie jetzt einmal nach, was in Ihrem Leben positiv ist und was an sich selbst Sie sich gut fühlen lässt. Es könnte Ihre Heirat sein, Ihr Zuhause, Ihre Kinder, ein Talent, das Sie haben, eine baldige Reise oder Pensionierung oder etwas anderes, das Ihnen Freude macht.

Sie können auch visuelle Hilfen verwenden. Wenn Sie sich auf Ihre wundervolle Hochzeit konzentrieren wollen, nehmen Sie ein Bild von sich und Ihrem Partner/ihrer Partnerin zur Hand. Wenn Sie an Ihren baldigen Ruhestand denken wollen, verwenden Sie ein Bild, das Sie an Ihre Pläne erinnert - das Bild einer Hütte, wenn Sie Zeit an einem Fluss verbringen wollen oder ein Bild von Paris, wenn Sie eine solche Reise planen.

Wiederholung.

Ein weiterer Grund dafür, dass viele Menschen heutzutage Meditation meiden ist, dass Sie damit ein Bild von stereotypem Gesang oder Phrasen verbinden, die ein Mensch wiederholt, wenn er meditiert, so wie ein sinnloses “ohm”, das immer und immer wieder ausgesprochen wird. In Wirklichkeit kann es Sinn machen, einen positiven oder beruhigenden Satz zu wiederholen, sofern dieser einen Sinn macht und Ihnen nützt.

Zum Beispiel kann der Satz “Ich bin entspannt” wiederholt ausgesprochen werden. Sie können auch etwas versuchen wie „Ich liebe mein Leben“, „Alles wird gut werden“, „Meine Familie ist

stark“ oder „Der Ruhestand ist nahe“. Diese Sätze sind, als würden Sie mit sich selbst sprechen und glauben Sie es oder nicht, sie funktionieren. Genau wie die Stimme Ihres Chefs, der Sie ständig anschreit, Stress und Anspannung bei Ihnen auslöst, kann das ständige Wiederholen eines aufbauenden Satzes Sie dazu bringen, sich zu entspannen und weniger Stress zu empfinden.

Überlegen Sie sich einen kurzen und einfachen Satz, den Sie beim Meditieren verwenden können, etwas das Sie daran erinnert, was Sie haben und was positiv in Ihrem Leben ist. Verkennen Sie nicht das Konzept eines solchen Satzes und ignorieren Sie nicht, wie effektiv er sein kann.

Tun Sie es regelmäßig.

Meditation wird Sie nicht beim allerersten Mal entspannen und all Ihren Stress von Ihnen nehmen; stattdessen ist sie wie ein Training, das effektiv ist, wenn sie es auf einer regelmäßigen Basis betreiben.

Sie müssen jedoch nicht jeden Tag stundenlang meditieren, damit es funktioniert. Schon fünf Minuten am Tag fünfmal in der Woche können Wunder bewirken. Denken Sie dran, fünf Minuten vor dem Zubettgehen zu reservieren, wenn die Hausarbeit getan ist und die Kinder im Bett liegen, oder gönnen Sie sich fünf Minuten während Ihrer Mittagspause bei der Arbeit, während der Sie zum Beispiel in Ihrem Auto sitzen können und Zeit für sich haben.

Der Schlüssel zum Erfolg ist, die Meditation regelmäßig zu betreiben. Auf diese Weise wird es für Sie funktionieren und am effektivsten sein.

LÖSUNG #3: AKZEPTANZ

Denken Sie für einen Augenblick darüber nach, in welcher Weise Stress in Ihrem Leben dadurch ausgelöst wird, dass Sie über eine Veränderung Ihrer Situation nachdenken- einen anderen Job oder zumindest einen anderen Chef, eine andere Familie, ein komplett anderes Leben.

Es gibt viele Dinge in Ihrem Leben, die Sie mit Sicherheit ändern können, wenn Sie die dazu notwendigen Schritte unternehmen, so wie wir es schon besprochen haben. Trotzdem gibt es auch viele Dinge, die Sie wahrscheinlich niemals ändern können und vielleicht hilft ein gewisses Maß an Akzeptanz, Ihren Stress zu senken. Dies trifft für jeden und überall zu. Sogar bekannte Stars haben ohne Zweifel Probleme und Herausforderungen, mit denen sie umgehen und die sie akzeptieren müssen; es gibt keine Menge an Geld, Berühmtheit oder Glück, die das Leben perfekt machen könnte. Aber Ihre Reaktion auf jene unperfekten Bereiche kann Ihren Stresslevel entweder erhöhen oder senken.

Hier einige Dinge, die Sie bedenken sollten wenn es darum geht, bestimmte Umstände in Ihrem Leben zu akzeptieren.

REALISTISCH SEIN

Denken Sie über die Bereiche Ihres Lebens nach, die Sie unter Stress setzen, und dann denken Sie darüber nach, wie Sie sich diese anders vorstellen. Haben Sie Tagträume über ein utopisches Leben, in denen Ihr Job und Ihre Ehe perfekt sind und jeder ständig auf ekstatische Weise glücklich ist? Könnte es dieser Vergleich mit dem wirklichen Leben sein, der Stress bei Ihnen auslöst, statt des Zustandes an sich? Wenn Sie eine perfekte Vorstellung in Ihrem Kopf haben, wie Ihre Ehe, Ihre Karriere, Ihr Kontostand und alles andere sein sollten, so ist es kein Wunder dass Ihr wirkliches Leben damit nicht mithalten kann. Ganz ehrlich: Wessen Leben könnte diesen Idealen überhaupt gerecht werden?

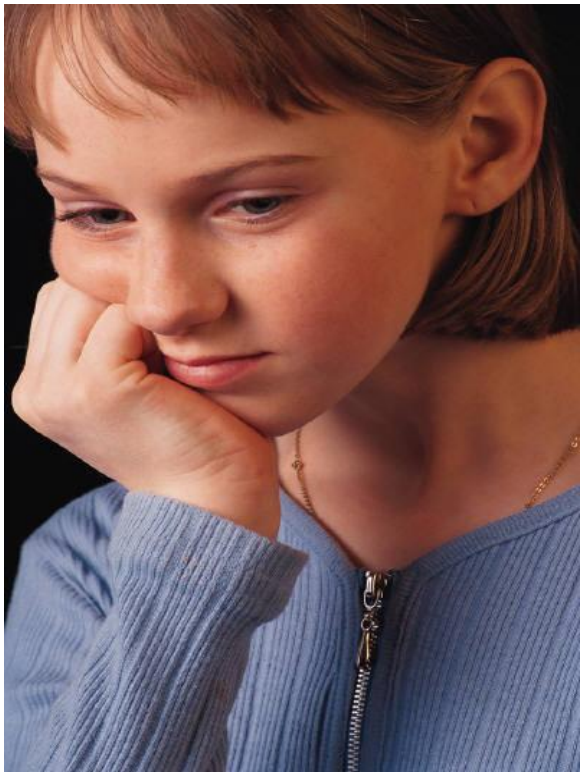
Denken Sie über die Menschen nach, mit denen Sie zu tun haben, Ihre Freunde, Familie und Mitarbeiter eingeschlossen, und fragen Sie sich, wer von Ihnen ein perfektes Leben hat. Es mag Menschen in Ihrem Umfeld geben, deren Ehe etwas besser läuft oder die einen besseren Beruf als Sie selbst zu haben scheinen, aber es ist sehr wahrscheinlich, dass es auch in deren Leben Dinge gibt, die eine Menge Stress verursachen. Tatsache ist, dass auch diese Menschen vielleicht neidvoll auf etwas schauen könnten, das in Ihrem Leben besser ist, ob es nun die Tatsche ist, dass Sie eine günstigere Ratenzahlung haben oder Ihr Leben besser organisiert ist oder was auch immer.

Ihr Leben nicht mit dem eines anderen Menschen zu vergleichen ist ein Teil davon, realistisch zu denken. Sogar wenn Sie jemandem begegnen, der ein scheinbar perfektes Leben hat, sollten Sie sich fragen, was das mit Ihnen und Ihrem eigenen Leben zu tun hat. Ob andere Menschen nun

ein perfektes Leben haben oder ob diese gar nicht existieren, was ändert das an Ihrem eigenen Leben? Hätten Sie nicht trotzdem Ihre eigenen Sorgen und Probleme?

Realistisch zu sein bedeutet auch, Ihre eigenen Ansprüche ans Leben zu verstehen und einzuschätzen, ob diese realistisch oder überhaupt erreichbar sind. Erwarten Sie wirklich, dass die Ferien mit Ihrer Familie so sind wie ein Gemälde von Norman Rockwell, auf dem alle lächeln und sich freuen, während draußen der Schnee sanft vom Himmel fällt? Ist es nicht realistischer im Hinblick auf die vielen verschiedenartigen Persönlichkeiten und Probleme, die Menschen haben, mit ein paar Spannungen und Uneinigkeiten zu rechnen, die sich in das Lächeln und die Freude mischen?

Erwarten Sie, einen Job zu haben, der Ihnen unglaubliche Summen Geld einbringt, gleichzeitig jedoch auch leicht ist, keine Spannungen mit sich bringt; einen Job, in dem Sie immer respektiert werden und jeder mit jedem zurechtkommt? Und erwarten Sie tatsächlich, in diesem Job immer perfekt zu sein und niemals Fehler zu machen oder Konfrontationen zu erleben? Erwarten Sie, immer von Luxus und Abenteuer umgeben zu sein?



Überlegen Sie, wie diese Art des Denkens auf jeden Bereich Ihres Lebens übertragen werden kann. Wenn Sie Probleme mit Ihrer Ehe haben, fragen Sie sich, ob es reale Probleme sind oder ob Sie nicht einfach zu viel von Ihrem Partner erwarten. Wenn Ihre Kinder anstrengend sind, erwarten Sie vielleicht Perfektion von Ihnen, obwohl Kinder bekanntermaßen immer rebellieren?

Stress erzeugen.

Ertappen Sie sich selbst oft dabei, wie Sie über Ihr Leben grübeln? Vielleicht sind es Ihre Erwartungen, die Sie ändern sollten, und nicht Ihr Leben!

Der Stress, den wir fühlen, ist sehr häufig Stress, den wir selbst erzeugen. Es ist schlimm genug, dass Ihr Chef ein etwas schwieriger Mensch ist, aber wenn Sie unrealistische Erwartungen an Ihren Beruf und das Arbeitsklima haben, erzeugen Sie nur noch mehr Stress. Ihr Partner/Ihre Partnerin ist nicht perfekt und Sie müssen damit zurechtkommen, aber durch unvernünftige Erwartungen an Ehe oder Partnerschaften im Allgemeinen, machen Sie alles nur noch schlimmer.

Überprüfen Sie Ihre eigenen Erwartungen an Situationen und Umstände in Ihrem Leben intensiv, streng und ehrlich und finden Sie heraus, ob es da nicht vielleicht eine Menge selbst

erzeugten Stresses gibt. Wenn dies der Fall ist, üben Sie, vernünftiger und realistischer über die Menschen um Sie herum und über Ihr Leben im Allgemeinen zu urteilen und Sie werden merken, wie Ihr Stresslevel sinkt.

Andere Menschen Akzeptieren

Stress wird häufig nicht durch eine bestimmte Situation, sondern durch Menschen in dieser Situation hervorgerufen. Beispielsweise hassen Sie vielleicht nicht Ihren Job, haben aber einen ziemlich unangenehmen Chef. Ihre Ehe läuft gut, aber Ihre Schwiegermutter hat nie etwas Gutes über Sie zu sagen. Oder Ihr Partner hat diese eine schlechte Angewohnheit, die Sie wahnsinnig macht. Sie sind ziemlich locker, was die Reinlichkeit im Haushalt angeht, während sie extrem auf Ordnung und Sauberkeit achtet, oder Sie sind extrem pingelig und sie tut kaum einen Handschlag. Diese eine Eigenart scheint dann alles andere Gute zu überschatten.

Diese kleinen persönlichen Marotten werden für diejenigen, die Sich dadurch gestört fühlen, oft zu einer Art Besessenheit. Es scheint, als ob ein Mensch blind für alles andere werden kann und nur noch auf dieses eine Ärgernis achten kann. Ihr ganzer 8- Stunden-Tag bei der Arbeit kann durch ein unangenehmes 3-Minuten-Gespräch mit Ihrem Arbeitgeber ruiniert werden. Die Tage und Stunden um die Ferienzeit herum werden durch die drei Stunden verdorben, die Sie im Haus Ihrer Schwiegermutter zum Abendessen verbringen müssen. So ist es mit den irritierenden persönlichen Charakterzügen, die wir an anderen sehen.

Es schadet Ihnen nur selbst, wenn sie diesen persönlichen Merkmalen anderer gestatten, alles andere zu vernebeln. Und wenn Sie lernen zu akzeptieren, dass Menschen eben „so sind“ und sich auch nicht plötzlich ändern, können Sie eine Menge Stress lindern, der durch ständigen **Wunsch**, dass sie sich ändern, ausgelöst wird.

Es kann auch helfen sich zu erinnern, dass sich Menschen nicht dafür rechtfertigen oder erklären müssen, wie sie sind und warum sie so sind oder sich nur ändern müssen, damit Sie sich persönlich besser fühlen. Natürlich wäre es schön, wenn Ihr Chef ein angenehmerer Mensch und wenn Ihre Schwiegermutter etwas freundlicher zu Ihnen wäre, aber beide sind erwachsene Menschen, die das Recht haben, über ihr Verhalten selbst zu bestimmen. Ihr Partner hat ebenso das Recht auf seine Marotten ***wie Sie selbst***. Ihr Chef hat keinen perfekten Angestellten eingestellt, Ihre Schwiegermutter hat keine perfekte Familie, Ihr Partner/Ihre Partnerin hat keinen perfekten Partner/keine perfekte Partnerin - weil Sie eben auch nicht perfekt sind. Ebensoviel Stress, wie all diese Menschen bei Ihnen auslösen, lösen Sie selbst möglicherweise mit ihren eigenen Charakterzügen und Eigenarten bei ihnen aus.

Natürlich geht es hier nicht darum, beleidigendes oder belästigendes Verhalten zu akzeptieren; ein Chef, der jemanden auf sexuelle oder irgendeine andere Weise belästigt, sollte bei seinem Vorgesetzten gemeldet und möglicherweise auch angezeigt werden; ein Schwiegervater/eine Schwiegermutter, der/die ausfallend wird, sollte nicht vorbehaltlos willkommen geheißen werden und auch Beschimpfungen seitens des Partners/der Partnerin sollten nicht toleriert werden. Man sollte dennoch nicht allzu schnell vermuten, dass irritierendes oder etwas ungewöhnliches Verhalten beleidigend gemeint ist; sturköpfig auf Ihre eigenen Meinungen und

Gewohnheiten zu beharren, kann immerhin auch als eine Beleidigung Ihrerseits ausgelegt werden.

Andere Menschen zu akzeptieren kann schwierig sein, aber versuchen Sie sich regelmäßig zu fragen, warum andere Menschen sich nur wegen Ihnen ändern sollten. Es ist möglich, dass Sie ihnen gegenüber Ihr Verhalten nicht einmal begründen, warum also sollten sie sich für Sie ändern?

DAS GUTE WÜRDIGEN

Sehr häufig fühlen sich Menschen gestresst, weil sie dem Negativen in ihrem Leben erlaubt haben, das Positive zu ersticken. Erinnern Sie sich daran, dass Niemand ein perfektes Leben hat, was aber auch nicht bedeutet, dass es in seinem Leben nichts Gutes gibt; manchmal ist nur wichtig, sich selbst an diese guten Dinge zu erinnern.

Nehmen Sie sich jetzt ein wenig Zeit, um die positiven Dinge in Ihrem Leben zu bedenken, so dass Sie sich selbst darauf trainieren können, bei diesen zu verweilen, wenn negative Aspekte Ihre Freude auszulöschen drohen oder Sie in Stress versetzen.

Beziehungen.

Ihre engsten Beziehungen sind häufig der Auslöser des größten Stresses. Wenn zwei Menschen miteinander vertraut werden beginnen sie, sich zu entspannen und kümmern sich nicht mehr so sehr darum, ihr bestes Verhalten zu zeigen. Es passiert auch leicht, dass man die Zuneigung des anderen für selbstverständlich hält und zulässt, dass Arbeit und andere Angelegenheit die Zeit in Anspruch nehmen, die man eigentlich gemeinsam verbringen sollte, um die Beziehung zu festigen.

Auch die Beziehungen zu Familie und Freunden können in manchen Zeiten angespannt sein. Kinder nehmen Eltern als selbstverständlich hin oder sind respektlos, Eltern sind entweder zu beschäftigt mit ihrem eigenen Leben oder verlangen zu viel von ihren Kindern, und sogar Freunde, die sich sehr nahe stehen, können sich gegenseitig manchmal auf eine recht schäbige Art behandeln.

Sich auf das Gute an einer Beziehung zu konzentrieren kann schwierig sein, aber nehmen Sie sich die Zeit, ernsthaft über die positiven Aspekte Ihres Lebensgefährten oder Ehepartners, Ihrer Familie oder Ihrer Freunde nachzudenken. Was hat Sie an Ihrem Mann/Ihrer Frau ganz am Anfang besonders angezogen? Was tut er oder sie, um die Familienbeziehung zu stärken und um für Ihr Zuhause und die Kinder zu sorgen? Was für positive Eigenschaften hat er oder sie noch immer, die Sie zu schätzen wissen? Ist er oder sie klug, sensibel, lustig, ehrgeizig, verantwortungsvoll oder ganz für die Familie da?

Bei manchen Menschen ist es schwer, positive Eigenschaften an ihnen zu finden, aber meist werden Ihnen welche einfallen, wenn Sie intensiv genug darüber nachdenken. Und denken Sie daran, dass Ihr eigenes kritisches und forderndes Denken die offensichtlichen guten Qualitäten

dieses Menschen überschattet haben könnten, also arbeiten Sie hart an sich, um die eigenen Gedanken und die Kritik beiseite zu lassen.

Ihr Leben im Ganzen.

Wahrscheinlich gibt es eine Menge negativer Aspekte Ihres Lebens, die sie täglich in Stress versetzen, aber was ist mit den positiven Aspekten? Hier sind einige Dinge, über sie einmal nachdenken sollten:

- Sind Sie in relativ guter gesundheitlicher Verfassung? Können Sie selbständig laufen? Können Sie jeden Tag aufstehen und aktiv sein? Das ist mehr als viele Menschen können, die ans Bett oder an den Rollstuhl gebunden sind. Und wenn Sie wegen einer bestimmten Krankheit behandelt werden oder ein paar gesundheitliche Probleme haben, was sind diese im Vergleich mit einer tödlichen Krankheit oder ständigem Schmerz, unter dem ein anderer leidet? Jeden Tag eine Tablette nehmen zu müssen oder sich wegen Rückenschmerzen nicht wohl zu fühlen ist sicher nichts im Vergleich zu dem, was manch anderer Tag für Tag durchstehen muss.

- Ihre finanzielle Situation könnte vielleicht besser sein, aber haben Sie ein Dach über dem Kopf und etwas zu essen in der Küche? Auch das ist wesentlich besser als die Situation vieler Menschen in der heutigen Zeit. Vielleicht können Sie sich kein schickes Auto und einen netten Urlaub leisten, aber wenn Sie Ihre Rechnungen bezahlen können und in einem Haus statt auf der Straße leben, geht es Ihnen besser als vielen anderen auf der Welt.

- Möglicherweise fühlen Sie sich nicht vollkommen erfüllt, weil Sie sich eine Beziehung, ein Kind oder noch mehr Kinder wünschen, aber was ist mit den Dingen, die sie haben? Das können Freunde, starke Familienbande, ein guter Job oder eine gute Gesundheit sein; diese Dinge können natürlich nicht das ersetzen, was Sie sich wünschen, aber Sie haben vielleicht bereits viel mehr als andere Menschen und bemerken es gar nicht. Was ist mit einem Menschen, der eine Beziehung und ein Kind möchte, jedoch nicht einmal die guten Freunde und die Familie hat, die Sie haben? Sie wollen vielleicht mehr Kinder, aber denken Sie einmal an jene, die gar keine Kinder haben; lernen Sie das zu schätzen, was Sie haben, statt sich nur auf die zusätzlichen Dinge zu konzentrieren, die Sie haben wollen.

Es mag schwer sein, die guten Dinge in Ihrem Leben zu entdecken, aber wenn Sie das nicht tun, setzen Sie sich nur selbst unter Stress. Bedenken Sie jetzt, was Sie haben, für das Sie dankbar sein können und konzentrieren Sie sich auf diese Dinge, wenn sie schlechter Stimmung sind.

Sie.

Stress hat manchmal damit zu tun, was Sie von sich selbst halten. Sie haben negative Gefühle wegen Ihrer Leistung bei der Arbeit, Ihrer Pflichten als Ehemann oder Vater oder Ehefrau oder Mutter, oder einfach bezüglich Ihrer gesamten Persönlichkeit. Vielleicht spielen Sie alte Streitigkeiten oder Fehler in der Vergangenheit, sogar solche in der Kindheit, wieder und wieder

in Ihrem Kopf durch. Dies kann dazu führen, dass Sie sich sehr negativ sehen und unabhängig von allen anderen Umständen Stress verursachen.

Sich auf die positiven Details Ihrer Persönlichkeit und Ihrer **Selbst** im Ganzen zu besinnen kann ebenfalls schwierig sein. Eventuell wissen Sie Eigenschaften Ihrer Persönlichkeit nicht zu schätzen wenn Sie denken, dass andere diese nicht zu schätzen wissen. Aber bedenken Sie Folgendes:

- Haben Sie einen guten Sinn für Humor? Können Sie Menschen dazu bringen, sogar über kleine Dinge zu lachen?
- Sind Sie gut zu Ihrer Familie; übernehmen Sie Verantwortung wenn es darum geht, außer- oder innerhalb des Hauses Arbeit zu verrichten? Sorgen Sie sich aufrichtig um Ihren Partner und Ihre Familie?
- Sind Sie fleißiger bei Ihrer Arbeit? Ihr Arbeitgeber mag dies nicht zu würdigen wissen und Sie haben dadurch vielleicht auch noch nicht Karriere gemacht, aber ein fleißiger, hart arbeitender Mensch zu sein ist etwas, auf das Sie stolz sein sollten - und das unabhängig davon, ob Sie Geschäftsführer, Manager, Sekretärin, Kellner, Hausmeister oder irgend etwas anderes sind.
- Sind Ihnen die Gefühle anderer, Freunde und Familie eingeschlossen, wichtig? Sind Sie sensibel dafür, was sie glücklich macht und was sie brauchen? Sind Sie höflich und aufmerksam?
- Stress tritt häufig auf, weil Sie schrecklich enttäuscht von sich selbst sind. Sie haben eventuell strikte Erwartungen von sich und haben sich vorgestellt, in Ihrem Leben eine andere Position einzunehmen als jene die Sie jetzt haben; und dafür bestrafen Sie sich nun selbst mental.

Wenn Sie sich Ihre eigenen guten Seiten vor Augen zu führen, können Sie besser in der Lage sein, die positiven Aspekte Ihrer Persönlichkeit und Ihrer eigenen Leistungen zu schätzen. Dies bedeutet, dass wenn Ihr Chef übermäßig kritisch ist oder Sie Probleme in Ihren Beziehungen haben, Sie fähig sind, diese Dinge aus der richtigen Perspektive zu sehen und sich nicht wegen eigener unrealistischer Erwartungen unter Stress zu setzen.

PERSPEKTIVE

Die Situationen zu akzeptieren, die typischerweise Stress verursachen, kann oft zu einer besseren Sichtweise der Dinge führen. Während wir nun darüber gesprochen haben, sich auf die guten Dinge im Leben zu konzentrieren, haben Sie vielleicht schon eine Vorstellung davon bekommen, wie dies funktionieren könnte. Aber lassen Sie uns an dieser Stelle noch einen Schritt weiter gehen.

Denken Sie an den Stress in Ihrem Job. Im schlimmsten Fall sind Sie dort vermutlich acht Stunden am Tag, und wenige Berufe bringen tatsächlich konstanten und ständigen Stress während der vollen acht Stunden mit sich. Vielleicht ist Ihr Chef sehr unangenehm oder Sie

empfinden Ihre Arbeit als sehr unbefriedigend, aber es gibt sicher auch viele gute Dinge an ihr. Eventuell müssen Sie sich nur ein paar Minuten am Tag mit Ihrem Chef auseinandersetzen und müssen nur teilweise sehr langweilige Dinge tun.

Unglücklicherweise lassen viele Menschen zu, dass jene paar Minuten die gesamten acht oder mehr Stunden, in denen sie arbeiten, beherrschen. Der ganze Tag ist dann nur wegen einiger Minuten ruiniert! Wenn Sie diese paar Minuten oder vielleicht auch Stunden einmal im richtigen Verhältnis sehen, empfinden Sie vielleicht gleich viel weniger Stress.

Eine bessere Sicht der Dinge zu erreichen, kann den Stress in vielen Bereichen Ihres Lebens herabsetzen. Stellen Sie sich vor, dass Sie Ihr Zuhause nett und ordentlich mögen und Ihr Partner überall dreckige Klamotten liegen lässt. Ist das wirklich so furchtbar im Vergleich zu all den guten Dingen, die er oder sie vielleicht tut? Ihre Schwiegermutter ist offensichtlich enttäuscht von Ihnen, aber wenn Sie eine starke Ehe haben, warum ruiniert diese Tatsache gleich alles für Sie? Sie ist nur ein negativer Aspekt Ihrer Partnerschaft, also warum lassen Sie diesen Stress an sich heran?

Manchmal bedeutet das große Ganze zu sehen genau dies: Einen Schritt zurückzutreten, das Ganze zu betrachten und zu erkennen, dass eine von Stress erfüllte Situation nur ein kleiner Teil davon ist.

Teil davon, eine Situation zu akzeptieren, um sich durch Sie nicht noch mehr unter Druck setzen zu lassen ist, sie in die richtige Relation zu setzen. Die vielen Minuten gemeinsam mit Ihrer Familie und Ihren Freunden während der Woche sollte nicht von den paar Minuten überschattet werden die Sie damit verbringen, Ihrem Chef dabei zuzuhören, wie er immer und immer wieder über Verkaufszahlen und Projekte vor sich hingrummelt oder ähnliches. Die Tatsache, dass Sie nicht alle materiellen Dinge haben, die Sie sich wünschen darf nicht die Tatsache überschatten, dass Sie einen warmen Platz zum Schlafen haben und sich auch für Ihre Familie Nahrung und Kleidung leisten können.

POSITIVE EREIGNISSE SCHAFFEN

Das Bemühen darum, so viele positive Sachverhalte zu entdecken wie möglich, wird Ihnen dabei helfen, auch die negativen Sachverhalte zu akzeptieren. Dies ist für viele Menschen schwierig, weil sie annehmen, dass positive Dinge einfach von selbst passieren werden oder weil sie nicht wissen, wie Sie auf kreative Weise positive Ereignisse und Aspekte angehen können. Zudem werden sie häufig von dem Gedanken überwältigt, dass etwas Positives gleichbedeutend ist mit etwas Exotischem, Teurem oder anderen Dingen außerhalb ihrer Reichweite ist.

Lassen Sie uns über dieses Thema in diesem Abschnitt etwas ausführlicher sprechen, damit Sie besser verstehen, was das Schaffen positiver Lebensumstände beinhaltet, welches Ihnen gleichzeitig helfen wird, die negativen Dinge im richtigen Verhältnis zu sehen und Sie von einigem Stress zu befreien.

Machen Sie es nicht kompliziert.

Was denken Sie, was Ihnen helfen würde, positiver über Ihr Leben zu denken und den Stress durch Familie, Job und andere Verantwortungen beiseite zu schieben? Nehmen Sie an, dass dazu nur ein langer Urlaub in einem tropischen Ferienort oder ein Monat in einem Wellness-Hotel notwendig ist?

In Wirklichkeit sind es die einfachsten Dinge, die Sie tun können, die einen großen Einfluss auf den Stress- und Spannungsabbau haben und die Ihnen helfen, positiver zu denken. Hier sind einige Vorschläge:

- Reservieren Sie einen Abend in der Woche als Familienabend. Gehen Sie sicher, dass es für niemanden der Beteiligten Ausnahmen gibt. Wählen Sie einfache Aktivitäten an denen alle ihren Spaß haben, wie Brettspiele, Badminton spielen oder Fahrradfahren. Sie können auch einen Film aussuchen, der allen gefällt, ob nun im Kino oder zuhause. Das Wichtige dabei ist, dass Sie dabei alle zusammen sein und etwas tun werden, an dem alle teilnehmen können. Besonders Kinder werden sich zuerst dagegen sträuben, aber seien Sie bestimmt und gehen Sie sicher, dass Ihre Unterhaltung positiv und optimistisch verläuft.

- Wenn Sie verheiratet oder in einer Beziehung sind, die ein wenig langweilig geworden ist, halten Sie sich einen Abend pro Monat frei, der nur für Sie beide bestimmt ist; auch hier darf es keine Ausnahmen geben. Suchen Sie sich einen Babysitter für diese wenigen Abende. Denken Sie darüber nach, was Sie gemeinsam tun können und was Ihnen beiden Spaß macht - Bowling, ein Museumsbesuch, einen Film anschauen, den Sie nicht mit den Kindern ansehen können oder einfach ein Picknick im nahe gelegenen Park. Wenn Sie es sich leisten können, verbringen Sie die Nacht außerhalb, und wenn es nur in einem Hotel in Ihrer Nähe ist. Es hat etwas sehr romantisches und beruhigendes, die Nacht in einem Zimmer zu verbringen, wenn man weiß, dass jemand anderes am nächsten Tag aufräumen und das Bett machen wird! Und ein Wechsel der Umgebung ist manchmal alles was nötig ist, um sich zu entspannen und die Gesellschaft des anderen wieder zu genießen.

- Wenn gerade Ferienzeit ist, denken Sie über preisgünstige Dinge nach, die Sie tun können und lernen Sie, diese zu schätzen. Gehen Sie campen, wandern Sie und nehmen Sie die Landschaft in sich auf. Finden Sie günstige Ferienorte in der Nähe oder zumindest solche, die mit dem Auto gut erreichbar sind, da dies günstiger sein kann, als Flugtickets zu kaufen und dann in einem 4-Sterne- Hotel zu übernachten. Es gibt auch viele Freizeitparks, die nicht gleich so teuer sein müssen wie Disneyland und die günstige Unterkünfte in der Nähe bieten.

- Überlegen Sie sich preiswerte Hobbys für sich und Ihre Freunde. Dies könnte bedeuten, Sammelalben anzulegen, zu stricken, zu kochen, Modellbau zu betreiben, zu töpfern, zum Bowlen zu gehen oder Karten zu spielen. Wenn Sie Ihre Hobbys einfach halten, können Sie sich umso mehr darauf konzentrieren, einfach mit Ihren Freunden zusammen zu sein, ohne sich in einer teuren Bar übers Geld zu sorgen oder sich Gedanken machen zu müssen, ob das Geld überhaupt fürs Ausgehen reicht.

Wenn es darum geht, Dinge auf der Suche nach dem Positiven im Leben einfach zu halten, ist es gut, sich an ein altes Sprichwort zu erinnern: “Bleiben Sie stehen und riechen Sie den Duft der Rosen.“ Denken Sie sich einfache Dinge aus, die Sie jeden Tag genießen können: Wunderbarer Sonnenschein, ein Spaziergang im nahe gelegenen Park, eine lustige Fernsehsendung oder Zeit mit Menschen, die Sie lieben. Es kann sehr gut sein, dass es bereits eine ganze Menge Positives in Ihrem Leben gibt, aber dass Sie diese kleinen und einfachen Dinge, die Ihnen beim Stressabbau helfen können einfach nicht genug schätzen - denken Sie einfach lange genug darüber nach.

Tun Sie etwas Uneigennütziges.

Positive Ereignisse zu schaffen wird noch viel effektiver sein, wenn Sie etwas Uneigennütziges tun. Ehrenamtliche Arbeit oder Zeit mit der Pflege und Unterstützung eines anderen zu verbringen kann eine Menge dazu beitragen, eine bessere Sichtweise der Dinge zu entwickeln, Akzeptanz für Ihre Lebensumstände zu lernen und vor allem, um Stress abzubauen. Hier sind einige einfache Vorschläge:

- Arbeiten Sie einmal pro Monat in einer Suppenküche, einer Anlaufstelle für Obdachlose oder ähnlichem. Meist sind die Verantwortlichen solcher Stellen dankbar für jede Hilfe, die sie bekommen und werden von Ihnen nur das verlangen, womit Sie sich auch wohl fühlen; das kann bedeuten zu kochen, sauberzumachen oder jemanden zu beraten. Sie können sogar etwas zuhause kochen und auf einem Teller dort vorbeibringen, wenn Sie keine Zeit haben, zum Servieren zu bleiben.

- Sie können auch an vielen anderen Orten ehrenamtlich arbeiten und viele andere Tätigkeiten ausüben; schauen Sie im Internet nach Möglichkeiten. Viele Internetseiten stehen bereit, um freiwillige Helfer und Stellen, die diese brauchen, zusammenzuführen. Eine Schnellsuche nach „ehrenamtliche Tätigkeiten” oder “Möglichkeiten für freiwillige Helfer” wird eine ganze Menge Ergebnisse liefern

- Organisieren Sie eine Spendenaktion mit Nahrung an Ihrem Arbeitsplatz oder mit Hilfe Ihrer religiösen Organisation. Nehmen Sie sich wirklich Zeit, um dies zu planen; sprechen Sie mit Ihrem Arbeitnehmervertreter oder Abteilungsleiter darüber, wie eine solche Sektion beworben werden könnte, wann und wo die Nahrung gesammelt werden könnte und wohin diese anschließend gehen soll.

Wissen Sie wie ehrenamtliche Arbeit Stress reduzieren kann? Die Antwort könnte Sie überraschen!

- Sie können auch im Winter warme Kleidung in einer

Anlaufstelle vorbeibringen; ermutigen Sie jeden dazu, ein neues Paar Handschuhe, einen neuen Schal oder eine Jacke beizusteuern. Diese Dinge können dann an eine Anlaufstelle für Frauen oder Kinder weitergegeben werden.

- Wenn Sie Tiere lieben, können sie freiwillige Arbeit in einem Tierheim leisten. Dies kann Reinigungsarbeiten mit sich bringen, aber normalerweise können Sie auch einfach die Tiere pflegen oder sogar mit ihnen spazieren gehen.

- Tun Sie etwas Gutes für Ihre Kinder - organisieren Sie spontan eine Party oder sagen Sie Ihnen, dass es Zeit ist, eine Übernachtung mit Freunden zu veranstalten. Kaufen Sie ihnen ein Geschenk, auch wenn gerade nicht Ihr Geburtstag oder ein Feiertag ist.

Ergreifen Sie die Initiative.

Wenn Sie hart daran arbeiten, in Ihrem Leben positive Ereignisse zu schaffen, erkennen Sie vielleicht, dass die negativen Ereignisse gar nicht so überwältigend sind wie Sie dachten und sind besser in der Lage, sie realistisch zu sehen. Sie könnten auch erkennen, dass es in Ihrem Leben nicht nur um Ihre Arbeit und Ihre Probleme geht, sondern dass es so viele andere Dinge gibt, die sie würdigen sollten.

Positive Ereignisse zu schaffen kann Initiative und harte Arbeit erfordern, aber letzten Endes wird es dies wert sein, wenn Sie erkennen, dass es Ihnen beim Stressabbau hilft und innere Balance schafft. Sie müssen nur den ersten Schritt tun wenn es darum geht, diese Ereignisse zu schaffen.

LÖSUNG #4:
FÜGEN SIE ALLES ZUSAMMEN!

Wie sieht es jetzt mit Ihrem Stresslevel aus? Ist der Stress schon komplett verschwunden?

Wahrscheinlich nicht. Im Endeffekt ist Stress ein Teil der Welt, in der wir leben; niemand ist ohne ihn, egal um wen es geht und was ein Mensch tut. Natürlich scheinen einige Menschen mehr Stress zu haben als andere. Und egal was Sie tun, ob es nun das Übernehmen der Verantwortung für Ihr Leben, Training oder das Ausführen ehrenamtlicher Tätigkeiten ist, Stress wird niemals auf magische und mysteriöse Weise für immer aus Ihrem Leben verschwinden. Sie müssen immer noch für den Rest Ihres Lebens Wege finden, mit ihm umzugehen.

Wenn Sie nun alle Vorschläge gelesen haben, aber immer noch nicht ganz sicher sind, wie Sie dies alles auf Ihr eigenes Leben anwenden können, um Stress zu bekämpfen, lassen Sie uns Ihnen noch ein paar letzte Hinweise geben, was Sie tun können, um mit dem Stress, den Sie haben, besser umzugehen und ihn zu reduzieren.

BÜNDELN SIE DIE KRÄFTE

Nehmen wir an, Sie nehmen sich Zeit, um sich Wege zu überlegen, wie Sie Situationen ändern können, die bei Ihnen Stress auslösen. Sie setzen sich hin, machen einen wirklichen Plan, um Veränderungen in Angriff zu nehmen. Sie erkennen, dass das Übernehmen des Kommandos in einer Situation Sie zu einem gewissen Grad von Frustrationen befreien kann, weil sie die Situation besser unter Kontrolle haben; selbstverständlich sind Sie jedoch noch immer gestresst.

Eine gute Idee ist, alle anderen Methoden zu bedenken, die Ihren Stress lindern können und sicherzugehen, dass Sie auch mit diesen weiterarbeiten. Gehen Sie sicher, dass Sie richtig trainieren und essen und genug Schlaf bekommen. Diese Dinge können leicht vergessen werden, während sie versuchen, neue Herausforderungen anzunehmen und eifrig Ihre Pläne ausführen.

Manchmal ist die größte Hilfe bei der Bekämpfung von Stress das Ausprobieren vieler verschiedener Methoden. Sie sollten Sport machen und eine Massage in Erwägung ziehen, während Sie den Familienabend und die Nacht mit Ihrem/Ihrer Liebsten planen; so arbeiten Sie die ganze Zeit an Ihrer Sichtweise der Dinge und daran, die positiven Aspekte im Leben zu sehen.

Stress zu verringern kann mit dem Verlust von Körpergewicht verglichen werden. Wenn Sie nur eine Änderung in Ihren Essgewohnheiten vornehmen, verlieren Sie vielleicht ein oder zwei Pfund, aber wenn Sie einen Diätplan erstellen und auch die Trainingszeit erhöhen, werden Sie noch viel erfolgreicher sein.

Genauso ist es mit Stress - verlassen Sie sich nicht nur auf eine Veränderung, sondern kombinieren Sie stattdessen viele von ihnen in so großem Umfang wie möglich.

SEIEN SIE ENTSCHLOSSEN

Wenn Sie etwas ausprobieren, um Ihren Stress zu mildern, werden Sie möglicherweise unmittelbar mit einigen Widerständen und Problemen konfrontiert. Wenn Sie mit Ihrem Partner darüber sprechen, dass Sie wieder zur Schule gehen möchten, ist er oder sie vielleicht skeptisch und kaum eine Unterstützung. Oder Sie beginnen, Ihre Optionen bezüglich einer Schulausbildung zu ergründen und stellen fest, dass Sie einen Studienkredit brauchen und außerdem Ihr wöchentliches Pokerspiel aufgeben müssen, um Ihren neuen Stundenplan einhalten zu können. Ihren unerfreulichen Chef oder Ihre lästige Schwester zu akzeptieren ist viel schwerer als Sie dachten und fällt Ihnen daher sicherlich nicht leicht.

Es ist einfach zu glauben, dass Stressabbau leicht sein sollte oder ganz natürlich von selbst passiert. Sie könnten denken, dass die Entschlossenheit, den Stress zu lindern, nur noch mehr Stress auslösen wird, aber der Punkt ist, dass Entschlossenheit notwendig ist, um Ihre Pläne zu verfolgen. Wenn Sie planen, ein- oder zweimal in der Woche einen Familienabend zu veranstalten, können Sie von Ihren Kindern einigen Widerstand erwarten oder merken, dass Sie selbst müde sind und eigentlich gerne nachgeben würden. Aber wenn Sie entschlossen sind, die Familie zusammenzubringen, wird es nach einiger Zeit immer leichter werden.

Dies trifft für fast alles zu, was Sie tun, um Stress abzubauen. Es wird anfangs schwer sein, weil es Veränderung bedeutet, aber Sie werden früh genug bemerken, dass Ihre Pläne beginnen, zu funktionieren und Ihre Frustration und Ihre Verärgerung abnehmen werden. Sie werden vielleicht auch feststellen dass, wie wir bereits erwähnt haben, schon der Versuch, die Kontrolle über Ihr Leben zu übernehmen, dazu führen kann, dass Sie sich viel besser und weniger hilflos gegenüber äußeren Umständen fühlen. Schon dies allein kann Anspannung und Frustration reduzieren.

Auf Probleme zu stoßen bedeutet nicht, dass all Ihre Anstrengungen wertlos sind oder dass sie niemals zu etwas führen werden. Es bedeutet nur, dass Sie weiter voranschreiten und diese Anstrengungen fortführen müssen, um dann bald doch Ergebnisse zu erzielen.

Freunde sind eine große Hilfe, wenn es um Stress- und Spannungsabbau geht - für Männer genauso wie für Frauen!

HOLEN SIE SICH UNTERSTÜTZUNG

Gefühle der Isolation und der Einsamkeit können Stress verursachen. Der Versuch, alleine mit ihnen fertig zu werden, ist ebenfalls sehr kontraproduktiv.

Eine gute Unterstützung durch Freunde und Familie kann eine unbezahlbare Hilfe darstellen, wenn es um die Bekämpfung von Stress geht. Dieses "Unterstützungs- System" ist sehr oft vorhanden; Sie müssen nur die Arme ausstrecken und die Unterstützung annehmen. Dies kann von Ihrer Seite ein paar Bemühungen erfordern; Sie müssen der-/diejenige sein, der/die die Clique anruft oder das wöchentliche Pokerspiel oder die Bowling-Nacht mit Freunden organisiert. Sie müssen vielleicht auch mal Arbeit liegenlassen, die Sie mit nach Hause genommen haben oder Ihre Pläne verschieben, für sich allein zu lesen, um Zeit mit dem Partner oder mit Freunden zu verbringen.

Um unterstützende Menschen um sich zu versammeln ist es wichtig, für diese ebenfalls eine Unterstützung zu sein und dass sie sich mit Ihnen wohl fühlen. Menschen, die eine Menge Stress empfinden, tendieren häufig dazu, sich nur noch auf die Stress- Situationen zu konzentrieren und dadurch eine negative Grundeinstellung zu haben. Andere beginnen dann, sie zu meiden, und mal im Ernst: Können sie es jemandem verübeln, wenn er einem Menschen aus dem Weg geht, der negativ eingestellt, frustriert oder ständig deprimiert ist? Es mag ein wenig Aufwand bedeuten, Arbeit oder Familie einmal hinten anzustellen, um einen Abend mit Ihren Freunden zu genießen, aber darum geht es ja bei dem „Unterstützungs- System". Freunde können Sie daran erinnern, dass es viel mehr im Leben gibt als Ihre stresserfüllte Lage und können Ihnen positive und aufbauende Momente schenken.

Wenn Sie so etwas wie ein Einzelgänger sind oder aus irgendwelchen Gründen momentan nicht viele Freunde haben und nicht sicher sind, wo Sie welche kennen lernen könnten, sind hier ein paar Vorschläge:

- **Nehmen Sie Unterricht.** Dies kann nahezu Alles beinhalten, was Ihnen Freude bereitet und nicht notwendigerweise etwas "Lehrreiches". Denken Sie an Kochen, Schmuck herstellen, eine fremde Sprache, Töpfern, Holzarbeiten und Zimmern, Autoreparatur oder Malen. Nächstes Mal, wenn Sie eine Broschüre zum Thema Erwachsenenbildung in einer Schule oder im Gemeindezentrum im Briefkasten haben, schmeißen Sie diese nicht gleich weg! Finden Sie darin etwas, das Ihnen Spaß macht, und melden Sie sich an!

- **Ehrenamtliche Tätigkeiten.** Ehrenamtliche Tätigkeiten werden Sie sich nicht nur besser bezüglich Ihres eigenen Lebens und Ihrer eigenen Situation fühlen lassen, sie sind auch eine tolle Art, um Menschen kennen zu lernen. Suchen Sie sich etwas aus, dass Sie gern tun möchten, ob es nun die Arbeit in einer Suppenküche oder Zufluchtsstelle ist oder das Bauen von Häusern für Habitat for Humanity.

- **Treten Sie einem Sportverein bei.** Normalerweise brauchen Sie kein Experte oder sehr talentiert zu sein, um einem Bowling-, Softball- oder einem anderen Verein beizutreten. Wählen Sie einen für Anfänger oder entsprechend Ihrer Fähigkeiten. Wenn Sie sehr

schüchtern sind, bitten Sie jemanden, der schon Ihr Freund ist, sich mit Ihnen anzumelden!

- **Treten Sie einer Kirche bei.** Wenn Sie nicht religiös sind, wird diese Idee Sie vermutlich zunächst abschrecken, aber viele freie Kirchen sind heutzutage sehr liberal in ihren Ansichten und agieren eher als Gemeindezentren oder als ein Weg, Menschen zusammenzuführen, mit sehr allgemeinen Predigten darüber, ein guter Mensch zu sein. Diese Orte sind häufig ideal, um Menschen zu treffen, die sich in derselben Situation befinden wie Sie selbst und es werden Treffen, wohltätige Ausflüge und vieles mehr organisiert.

- **Schauen Sie bei Ihrem Appartementkomplex/Wohngenossenschaft.** Viele Appartementkomplexe oder Wohngenossenschaften bieten Veranstaltungen für die Anwohner an, ob das nun eine kleine Party am Teich vor dem Haus oder eine Weihnachtsfeier ist. Wenn es bei Ihnen solche Veranstaltungen nicht gibt, regen Sie dies bei Ihrem Hausverwalter oder dem Besitzer des Wohnkomplexes an.

- **Beteiligen Sie sich am schulischen Leben Ihres Kindes.** Wann haben Sie das letzte Mal beim Kuchenverkauf des Elternrats oder als Betreuer bei einer Tanz- oder Sportveranstaltung mitgeholfen? Dies ist eine gute Möglichkeit, andere Eltern und Familien zu treffen, die in der Nähe wohnen!

Was auch immer Sie tun, um Menschen kennen zu lernen, denken Sie daran, dass es nicht nur reicht, da zu sein. Es ist wichtig, die Initiative zu ergreifen, mit Menschen zu sprechen und sich auch sozial zu verhalten. Fragen Sie die Menschen Dinge über ihre Arbeit, Ihre Hobbys oder Ihre Familie, um den Anfang eines Gesprächs zu erleichtern, und Sie werden ohne Zweifel bald einige Telefonnummern und E- Mail- Adressen haben, um in Kontakt zu bleiben.

Schlafen Sie Und Essen Sie Vernünftig

Um mit dem täglichen Stress zurechtzukommen, dem wir alle ausgesetzt sind, müssen Körper und Geist ausgeruht und gesund sein. Wenn sie dies sind, werden sie stark genug sein, mit kleinen Ärgernissen umzugehen und sich nicht vom Weg abbringen zu lassen.

Wenn Sie wiederum müde, hungrig und aufgedunsen sind und unter Verdauungsbeschwerden leiden oder aus irgendeinem anderen Grund körperlich beeinträchtigt sind, kann das kleinste bisschen Stress wie ein großes Ärgernis wirken. Eine geringe Wartezeit fühlt sich dann an wie eine gewaltige Zumutung, eine kleine Uneinigkeit kann wie ein schrecklicher Streit erscheinen. Darum ist es so wichtig, an jedem einzelnen Tag auf sich selbst zu achten.

Regelmäßiger Schlaf.

Dies kann Ihnen wie eine Unmöglichkeit erscheinen, weil es sehr schwierig ist zu schlafen, wenn Sie unter Stress stehen; wenn Sie im Bett liegen und alles still ist, wirken Probleme oft noch unverhältnismäßig groß. Nichts hält Sie dann davon ab, sich von den kleinsten Ärgernissen und Uneinigkeiten quälen zu lassen. Aber es ist so wichtig, genug Schlaf zu bekommen, wenn Sie im Stress sind! Wie können Sie also schlafen, wenn Sie so abgelenkt sind? Hier einige Vorschläge:

- **Denken Sie über Ihre Umgebung nach.** Ein Schlafzimmer, das zu heiß, zu kalt, zu stickig oder zu zugig ist kann Sie mehr vom Schlafen abhalten, als Sie denken. Während der Wintermonate sollten Sie einen Luftbefeuchter im Zimmer haben. Gehen Sie auch sicher, dass es dunkel genug ist; investieren Sie wenn nötig in schwerere Vorhänge. Legen Sie eine zusätzliche Decke aufs Bett wenn sie nachts oft frieren, oder schalten Sie einen Ventilator an, wenn es stickig ist.

- **Denken Sie über Ihren Zeitplan nach.** Wenn Sie während der Wochenenden einschlafen oder während des Tages hin und wieder ein Nickerchen machen, sind Sie abends vermutlich nicht müde genug, um einzuschlafen und durchzuschlafen. Schlafen Sie niemals mehr als eine Stunde länger als Ihre normale Aufwachzeit, und vermeiden Sie Nickerchen, egal wie müde Sie sind.

- **Entspannen Sie sich.** Tun Sie direkt vor dem Zubettgehen etwas Beruhigendes, um wirklich entspannt zu sein. Arbeiten Sie an einem Sammelalbum oder einem anderen Projekt, lesen Sie oder nehmen Sie ein kurzes Bad. Atmen Sie ausserdem einige Male tief durch.

- **Achten Sie darauf, was Sie essen.** Wenn Sie direkt vor dem Schlafen etwas sehr Schweres essen, haben Magen und Verdauungssystem zu viel zu tun und Sie könnten durch Magenverstimmungen wach gehalten werden. Wenn Sie auf Ihrem Rücken liegen, haben die Magensäfte die Tendenz, über den oberen Teil des Magens zurück zur Speiseröhre zu laufen, was zu Sodbrennen führt. Wenn Sie etwas essen müssen, achten Sie drauf, dass es etwas Leichtes ist und vermeiden Sie Frittiertes, Gezuckertes und Scharfes.

Essen Sie richtig.

Häufig entscheiden sich Menschen für bestimmte Nahrung nur wegen deren Geschmack oder aus einer Laune heraus; sie denken kaum darüber nach, auf welche Weise dieses Essen sie oder ihre Gesundheit beeinflussen wird.

Was Sie essen hat viel damit zu tun, wie Sie sich fühlen. Viele, die zu viel essen, berichten von Gefühlen der Anspannung und Unzufriedenheit; durch scharfes oder schweres Essen bedingte Verdauungsprobleme können es ebenfalls schwierig machen, mit Spannungen und Stress fertig zu werden. Dies ist typisch, weil der Körper zu lange arbeiten muss, um mit all dem Essen „umzugehen“. Wenn Sie viel Nahrung zu sich nehmen, muss der Magen mehr Säure produzieren, um diese durch das Verdauungssystem zu schleusen. Wenn Sie etwas Scharfes essen, kann die Kombination von Gewürzen und Verdauungssäften zu Unwohlsein und regelrechten Schmerzen führen.

Ungesundes Essen bietet nur sehr wenige der Nährstoffe, die Ihr Körper braucht, um gesund und gekräftigt zu sein. Sie brauchen Vitamine, Mineralstoffe und Aminosäuren aus natürlichen Nahrungsmitteln, um Ihre Körperzellen zu nähren, Sie zu heilen und gesund zu halten. Diese bekommen Sie nicht durch Pommes und Cola! Diese Nährstoffe finden sich in Obst, Gemüse, Proteinen und Weizen. Sicher haben Sie schon oft gehört, wie wichtig es ist, auf Ihre Ernährung zu achten, aber es gibt gute Gründe dafür und wenn Sie unter Stress stehen, brauchen Sie selbstverständlich so viele Nährstoffe wie möglich. Jetzt ist also die Zeit gekommen, richtig zu essen, sogar wenn Sie dies noch nie zuvor getan haben!

LACHEN SIE

Warum ist Lachen so wichtig, wenn es um Stress geht? Weil Lachen Endorphine im Gehirn freisetzt, die Sie sich gut fühlen lassen und Ihnen dabei helfen, sich zu entspannen. Angenehme Dinge zu finden, über die Sie lachen können, kann Ihnen auch dabei helfen, sich daran zu erinnern dass es, abgesehen von solchen, die Stress und Ärger auslösen, viele positive Ereignisse in Ihrem Leben gibt.

Häufig vergessen Menschen zu lachen oder Lachen in ihr Leben einzubringen, weil sie dazu tendieren, Spaß oder alberne Dinge als sinnlos zu betrachten. Oder vielleicht sind sie auch in einem Haushalt aufgewachsen, in dem alles sehr ernst genommen wurde; manche scheinen auch einfach keinen großen Sinn für Humor zu haben. Dies bedeutet, dass Sie auch daran arbeiten müssen, Dinge zu finden, die Sie zum Lachen bringen oder daran, Freude und Vergnügen in kleinen Dingen zu finden.

Wenn Sie immer noch nicht so recht wissen, wie Sie Lachen in Ihr Leben bringen können, sind hier ein paar Ideen:

- **Wenn Sie einen Filmeabend machen, leihen Sie sich eine Comedy-DVD.** Es gibt viele Komiker, die ohne Bedenken bezüglich der Altersbeschränkung angeschaut werden können oder die etwas seichtere und weniger anzügliche Witze machen, als Sie vielleicht denken, wenn Sie die Kinder mit einbeziehen möchten. Suchen Sie einmal online oder schauen Sie einen Comedy-Kanal im Fernsehen und schreiben Sie sich Komiker auf, die Sie mögen und auch für kindgerecht halten.

- **Arbeiten Sie an Ihrer Einstellung.** Wenn Sie eine lustige Show oder einen witzigen Film ansehen, werden Sie vielleicht sofort abweisend oder gereizt. Versuchen Sie stattdessen, die Albernheit der Sendung schätzen zu lernen, auch wenn sie banal und kindisch ist.

- **Beginnen Sie mit einem Lächeln.** Sie können nicht lachen, wenn Sie nicht lächeln können. Wenn sie mit Freunden oder Familie ausgehen oder auch nur mit Ihrem Hund sielen, arbeiten Sie an einem Lächeln. Lächeln Sie Fremden im Vorbeigehen zu; tun Sie dasselbe bei Mitarbeitern, Kassierern und anderen Menschen. Wenn Sie mehr lächeln werden Sie auch feststellen, dass Sie mehr lachen können.

Wenn Sie ein sehr ernster Mensch sind oder in einem sehr ernsthaften Haushalt aufgewachsen sind kann es anfangs tatsächlich unangenehm sein, zu versuchen etwas zu finden, über das Sie lachen können. Nichtsdestotrotz werden Sie feststellen, dass das Finden jener albernen Dinge, die Sie amüsieren einer der besten Stresskiller ist, den es gibt.

HOLEN SIE SICH HILFE

Ihnen mag die Idee nicht gefallen, mit einem Psychologen oder Therapeuten zu sprechen, aber wenn Sie eine sehr stressige Zeit durchmachen ist ein wenig Hilfe genau das, was Sie brauchen. Es gibt viele Selbsthilfegruppen für Menschen, die geschieden wurden, solche die trauern, die bestimmte Krankheiten haben oder körperlich beeinträchtigt sind, ebenso für alle anderen Lebenssituationen. Oft sind diese Gruppen recht ungezwungen und verlangen nicht von einem, Probleme mit ihnen zu teilen, es sei denn man möchte es, und viele können Ihnen spezifische Empfehlungen geben, um mit der Situation umzugehen. Mitglieder der Gruppe haben vielleicht dasselbe durchgemacht wie Sie und haben vielleicht effektivere Arten des Umgangs mit der Situation und dem Stress gefunden als alles, was Sie momentan versuchen.

Ihr Hausarzt ist bestimmt in der Lage, Ihnen einen Therapeuten oder eine Gruppentherapie zu empfehlen, die auf Ihre Situation zugeschnitten ist. Sie können außerdem überprüfen, ob Ihre Krankenkasse diese Art der Therapie übernimmt. Auch das Telefonbuch oder das Internet können Ihnen einige Möglichkeiten liefern.

Mit einem Therapeuten zu sprechen soll Ihnen helfen und nichts sein, was beschämend oder beleidigend für Sie ist. Er oder Sie kann Ihnen Hilfe bieten, die Sie im Falle körperlicher Krankheit oder Verletzung von einem Mediziner ja auch in Anspruch nehmen würden. Wenn Sie aufgrund einer schlimmen Krankheit Ihren Zeitplan nicht einhalten können, würden Sie dann keinen Arzt aufsuchen? Dasselbe gilt für Psychologen - Sie können Ihnen Hilfe bieten, wie es sonst niemand kann. Sie brauchen sich diese Hilfe nur zu holen und sie zu akzeptieren!

ÜBEN SIE FÜRS LEBEN

Vielleicht stellen Sie beim Zusammensetzen all dieser Teile jetzt fest, dass einiges von Ihrem momentanen Stress schon von Ihnen gewichen und besser gemanagt ist, aber es ist wahrscheinlich, dass Sie auch in der Zukunft einige stressige Situationen durchleben werden. Sogar wenn Ihre Lebensumstände momentan perfekt oder zumindest zu bewältigen sind, werden Sie sich mit der Zeit verändern. Neue Probleme werden in Ihrer Ehe auftauchen oder Sie werden Ihren Job verlieren oder nach der Pensionierung mit Familienproblemen konfrontiert werden, von deren Existenz Sie bisher nichts wussten.

Diese neuen Stressfaktoren werden nicht bedeuten, dass Sie in irgendeiner Weise nicht geschafft haben, die hier vorgestellten Prinzipien anzuwenden; sie bedeuten nur, dass Sie hart daran arbeiten und die Strategien erneut anwenden müssen. Denken Sie daran wie an jemanden, der ein wenig an Gewicht verliert und nach einer Geburt und dem Verlust des

Arbeitsplatzes wieder zunimmt. Wenn dies passiert, muss diese Person einfach wieder zu den ursprünglichen Strategien zurückkehren, die zum Gewichtsverlust geführt haben.

Sein Gewicht dauerhaft zu halten ist eine lebenslange Reise und genauso ist es mit der Beseitigung von Stress. Wenn er einmal verschwunden ist bedeutet dies nicht, dass er nun für immer weg ist und Sie müssen darauf vorbereitet sein, immer und immer wieder mit ihm konfrontiert zu werden.

Inwiefern ähnelt der Kampf gegen den Stress dem Kampf gegen Übergewicht?

Wenn dies passiert, gehen Sie einfach die Punkte durch, die wir besprochen haben und beginnen Sie von neuem. Denken Sie darüber nach, wie Sie einen Plan machen können, um die Situation anzugehen und halten Sie zur selben Zeit Ihre sportlichen Aktivitäten und Ihre gesunde Ernährung aufrecht. Denken Sie dran, dass es auch nötig sein kann, stressige Situationen zu akzeptieren wenn sie kommen, statt ständig um Veränderungen zu kämpfen.

Wenn Sie all diese Dinge tun und diese Informationen in Ihrer Nähe bereithalten, werden Sie merken, dass Ihr Leben zwar niemals komplett stressfrei, zumindest doch gut zu managen und auch zu genießen ist. Denken Sie daran, dass Sie sich dies selbst und den Menschen um Sie herum schulden, um Stress in Grenzen zu halten, damit Sie glücklich und gesund leben können!

FAZIT:
6 EINFACHE SCHRITTE ZUM SOFORTIGEN STRESSABBAU

Fühlen Sie sich noch immer gestresst? Wenn dies der Fall ist, sind Sie nicht daran gescheitert, diese Tipps anzuwenden oder die Kontrolle über Ihr Leben zu übernehmen. Sie müssen einfach weiter daran arbeiten.

Wenn Sie jedoch eine Zusammenfassung der schnellen Schritte brauchen, die zum Stressabbau führen, lassen Sie uns diese hier noch einmal aufzeigen. Wenn Sie diesen Schritten folgen, sollten Sie einige unmittelbare Resultate im Hinblick auf Spannungs- und Stressabbau bemerken.

#1 – Stellen Sie Sich Ihren Stressfaktoren.

Was setzt Sie unter Stress? Es ist wichtig, ehrlich und sorgfältig bei diesem Thema zu sein, weil wir häufig dazu neigen, bestimmte Probleme zu ignorieren, weil wir dies so gelernt haben oder weil wir denken, dass wir nicht das Recht haben, das Verhalten unserer Eltern oder Mitarbeiter als inakzeptabel zu bewerten.

Häufig wollen wir uns diese schlechten Dinge auch nicht eingestehen. Niemand möchte über ein Kind, das vielleicht mit Drogen experimentiert, nachdenken oder über eine eventuell untreue Ehefrau. Wir wollen nicht an das schlechte Testergebnis vom Arzt denken oder daran, dass unsere alternden Eltern vielleicht bald Hilfe brauchen- oder daran, was für Hilfe wir brauchen werden, wenn wir in ihrem Alter sein werden!

Sie müssen ehrlich sein bezüglich dem, was bei Ihnen Stress hervorruft und warum Sie diese Person oder Situation als so stressig empfinden. Denken Sie daran, ein großer Teil Ihres Stresses könnte durch Ihre eigenen Erwartungen und Anforderungen hervorgerufen worden sein. Wenn Sie ehrlich bezüglich der stressigen Dinge sein können, erkennen Sie vielleicht, auf welche Weise Sie die Dinge für sich selbst schlimmer machen.

Diese Überlegungen sind auch etwas, was nicht zwangsläufig mit jemand anderem geteilt werden muss, zumindest noch nicht. Zu erkennen, dass es sich um etwas Privates handelt, über das Sie einfach für sich selbst nachdenken müssen, kann Ihnen helfen, ernsthaft damit umzugehen, ohne zu überlegen, wie Ihr Partner/Ihre Partnerin oder jemand anderes darauf reagieren würde. Wenn Sie jemanden damit konfrontieren oder eine Unterhaltung mit ihm führen müssen, so kommt dies später. Für den Moment denken Sie einfach für sich selbst darüber nach.

#2 – Wählen Sie aus, was Sie verändern können.

Wahrscheinlich möchten Sie alles, was Stress verursacht, ändern, aber dies ist offensichtlich nicht möglich. Nahezu jeder muss einer Arbeit nachgehen, also können Sie nicht einfach aufhören und kündigen; vermutlich werden Ihre Schwiegermutter oder andere Familienmitglieder nicht einfach verschwinden (und wer würde das auch wollen?) und natürlich ist fast jede Ehe es wert, gerettet zu werden.

Sie müssen also ehrlich sein Im Bezug darauf, was veränderbar und was nicht veränderbar ist. Ein Teil dieser Ehrlichkeit wird Sie selbst einschließen- welche Veränderungen werden Sie tatsächlich benötigen, um Ihren Stress zu senken? Dies könnte bedeuten:

- **Realistischer zu denken.** Sind Ihre Erwartungen und Anforderungen an andere Menschen oder an Ihr Leben einfach nur unrealistisch und unvernünftig? Denken Sie, dass Sie aus irgendeinem Grund einen perfekten Beruf, eine perfekte Familie, eine perfekte Ehe und ein perfektes Leben verdienen? Ist Ihr Denken in dieser Hinsicht angemessen?

- **Dinge im richtigen Verhältnis sehen.** Dies könnte sich auf Ihren Beruf, Ihr Familienleben, Ihre Gesundheit, Ihre finanzielle Situation oder irgendetwas anderes beziehen. Die Dinge mögen schlecht sein, aber könnten sie nicht noch schlechter sein? Haben Sie immer noch ein Dach über dem Kopf, Nahrung in Ihrer Vorratskammer und Kleidung in Ihrem Schrank? Das ist mehr als viele heutzutage haben. Wenn Sie es wagen, Dinge im richtigen Verhältnis zu sehen, werden Sie feststellen, dass eine Menge Stress durch diesen einfachen Schritt verschwindet.

Und selbstverständlich gibt es Dinge, die sich auf keinen Fall ändern werden. Wenn Sie ernsthafte gesundheitliche Probleme haben müssen Sie lernen, auf sich Acht zu geben und sie zu überstehen. Wenn ein Freund gestorben ist oder Sie eine Scheidung hinter sich haben, wird dieser geliebte Mensch nicht zurückkommen.

Einige stressige Ereignisse im Leben ändern sich nicht einfach naturgemäß oder aufgrund der Gedanken und Dinge, die Sie gegen sie unternehmen. Es ist gut bei diesen Dingen aufrichtig zu sein, weil Stress oft durch einen inneren Kampf gegen, Dinge, deren Veränderung unmöglich ist, ausgelöst wird.

#3 – Akzeptieren Sie, was Sie nicht ändern können.

Akzeptanz ist ein schwieriges Konzept für viele Menschen, weil wir Stressfaktoren einfach für immer aus unserem Leben verbannen wollen, weil wir glauben, ihr Verschwinden oder ihre Veränderung verdient zu haben.

Wenn es jedoch um Menschen und viele verschiedene Umstände geht, sind Sie wirklich sicher, Veränderungen verdient zu haben? Ihre Familie schuldet Ihnen keine Erklärung dafür, dass sie sich während der Ferien angespannt und nervös verhalten und müssen natürlich auch nicht ihre Meinungen und Sichtweisen ändern, um Ihnen zu gefallen. Ein Vorgesetzter muss sich um viele

Dinge kümmern und hat nicht ständig Zeit, mit Angestellten zu plaudern. Ihr Partner oder Lebensgefährte ist auch berechtigt, ihre oder seine eigenen Angewohnheiten, Marotten und Meinungen zu haben.

Und sogar, wenn Sie tatsächlich Fehler bei anderen finden, sollten Sie daran denken, dass auch Sie selbst nicht fehlerfrei sind. Wenn jemand von Ihnen Perfektion erwarten würde, gäbe es keine Möglichkeit, diese Anforderungen zu erfüllen und Sie würden es dem Menschen verübeln - und das wäre auch richtig so. Mit anderen Worten: Es ist nicht richtig und zudem unfair, von anderen zu erwarten sich (und Fehler an sich) zu ändern, nur weil Sie dies wollen.

Akzeptanz wird von Ihrer Seite viel Arbeit und Geduld erfordern, aber es wird leichter sein, wenn Sie sich selbst an all jene Gedanken erinnern, die wir weiter oben gerade erwähnt haben. Es wird auch helfen, sich auf die guten Eigenschaften einer Person oder Situation zu konzentrieren. Was mögen Sie an Ihrer Arbeit und an Ihrem Chef? Welche guten Qualitäten haben Ihre Familienmitglieder? Was für Dinge haben Sie und Ihr Partner noch immer gemeinsam, so dass Sie sich gegenseitig mögen? Könnten Sie in Erwägung ziehen, jene Charaktereigenschaften Ihres Partners oder Ihrer Schwiegermutter oder Ihrer Schwester einfach als kleine Macken anzusehen, die Sie interessant machen, statt sich durch Sie gestört zu fühlen?

Wenn Sie einmal akzeptieren, was Sie nicht ändern können, werden Sie eine beachtliche Menge Stress verschwinden sehen, weil Sie nicht mehr mit diesem inneren Konflikt beschäftigt sind.

#4 – Konzentrieren Sie sich auf das Positive.

Was auch immer Sie in Stress versetzt, ist höchstwahrscheinlich kein Gesamtbild Ihres Lebens. Es ist ohne Zweifel nur ein Teil; sogar wenn es einen großen Teil ausmacht, ist es noch immer nur ein Teil. Um sich durch die Stressfaktoren nicht überwältigen und sie überhand nehmen zu lassen, ist es also notwendig, sich auf die positiven und entspannenden Aspekte Ihres Lebens zu konzentrieren.

Erinnern Sie sich an das Folgende im Bezug auf das Konzentrieren auf Positives:

- Manchmal müssen Sie positive Ereignisse in Ihrem Leben erzeugen, um sich auf sie konzentrieren zu können. Dies wird bedeuten, von der Couch aufzustehen und endlich hinauszugehen! Leisten Sie ehrenamtliche Arbeit oder treten Sie einer Bowlingmannschaft bei. Rufen Sie einen Freund an, um sich gemeinsam einen Film anzusehen. Planen Sie ein schönes Wochenende außerhalb mit Ihrem Partner oder eine lustige Reise für die Familie. Die meisten Zeitungen haben Wochenend-Teile, die über Veranstaltungen informieren.

- Blenden Sie das Negative aus, um sich auf das Positive zu konzentrieren. Wir lassen Stress häufig unsere Erlebnisse überschatten, wenn wir eigentlich glücklich sein sollten. Lernen Sie, Stress im Büro oder zu Hause zu lassen.

- Lernen Sie, zu meditieren. Bedenken Sie, dass Meditation einfach ausgiebiges und konzentriertes Denken ist, also suchen Sie sich etwas Positives und konzentrieren Sie

sich wirklich darauf. Wiederholen Sie einen Satz, den Sie ermutigend finden. Denken Sie darüber nach, wie viel Zeit und emotionale Energie Sie für negative Gedanken aufwenden und versuchen Sie, sich zumindest genauso lange mit den positiven zu befassen!

Oft befinden sich positive Erfahrungen und Gedanken direkt vor Ihrer Nase: Sie müssen Ihnen nur erlauben, den wichtigsten Platz in Ihrem Leben einzunehmen und sich auf sie konzentrieren. Sie müssen außerdem lernen, Stress und Anspannung positive Erfahrungen und Gedanken nicht besiegen zu lassen.

#5 – Achten Sie auf Ihren Körper.

Es ist überraschend, in wie vielen Fällen das Achtgeben auf den eigenen Körper beim Abbau von mentaler und emotionaler Anspannung helfen kann. Wenn wir uns körperlich gut fühlen, fühlen wir uns oft auch mental gut und umgekehrt. Wenn andererseits der Körper verkrampft und steif ist und schmerzt, dann ist oft auch der Geist angespannt und gereizt.

Hier sind ein paar schnelle Vorschläge für das Achtgeben auf Ihren körperlichen Zustand:

- **Lassen Sie sich massieren.** Wenn Sie sich den Besuch im Wellness-Center nicht leisten können, schauen Sie nach Massageschulen. Sie sind meist günstiger. Sprechen Sie mit Ihrem Partner Zeiten für Massagen ab. Sie können sogar eines Ihrer Kinder dafür bezahlen, Ihnen zehn Minuten lang die Schultern zu reiben! Versuchen Sie möglichst kostengünstig eine regelmäßige Massage einzuplanen.

- **Trainieren Sie.** Sie müssen sich nicht selbst überfordern, aber 30 Minuten auf dem Laufband oder draußen können eine Menge dazu beitragen, Sie zu beleben und sich rundum erfrischt und erneuert zu fühlen. Training bringt das Herz in Bewegung und das Blut zum Zirkulieren, was für Ihren gesamten Körper hilfreich ist. Wenn Sie keinen Sport machen verlangsamt sich der Herzschlag und die Lungen werden schwächer. Dies bedeutet, dass der Körper nicht in dem Maße versorgt und tote Zellen und Fremdstoffe nicht so häufig beseitigt werden, wie es sein sollte.

- **Schlafen Sie gut.** Nehmen Sie sich fünf Minuten vor dem Zubettgehen, um sich zu entspannen und an etwas Positives zu denken. Tun Sie etwas, das Sie mögen und das die Sorgen des Tages von Ihnen zu nehmen hilft, ob es nun Lesen oder Stricken oder ein paar Minuten Ihrer Lieblingssendung sind. Achten Sie auf die Menge an Koffein, die Sie zu sich nehmen und nehmen Sie keines zu sich, wenn Sie bald ins Bett gehen wollen. Stehen Sie immer um dieselbe Zeit auf und vermeiden Sie Nickerchen während des Tages. Auch Sport wird Ihnen helfen, nachts zu schlafen, was ein Grund mehr ist, um aufzustehen und regelmäßig aktiv zu sein.

- **Essen Sie richtig.** Zuviel oder ungesunde Nahrung überlastet Ihr Verdauungssystem, so dass es zuviel Magensäure produziert. Dies gilt besonders dann, wenn sie vor dem Zubettgehen essen, auf dem Rücken liegen und die Magensäure in Ihre Speiseröhre laufen und zu Sodbrennen führen kann. Fertignahrung hat außerdem nicht die

notwendigen Nährstoffe, die Sie benötigen, um gesund zu bleiben und sich dem Alltag zu stellen. Essen Sie soviel frisches Obst und Gemüse wie Sie können und meiden Sie ungesundes Essen so gut es geht.

- **Dehnen Sie sich und atmen Sie.** Sie müssen keinen Unterricht in Yoga und Tai Chi nehmen, um Ihre Muskeln zu dehnen und tiefes Atmen zu lernen. Machen Sie einfach jeden Tag ein paar simple Dehnübungen. Dies ist wesentlich, wenn Sie den ganzen Tag über einen Schreibtisch gebeugt am Computer sitzen. Ihre Muskeln brauchen diese Zeit, um sich zu entspannen und auch um die Blutzirkulation anzuregen.

Körperlich auf sich zu achten wird einen der Gründe für Anspannung und Besorgnis beseitigen, weil Ihr Körper weniger Schmerzen empfinden und besser gegen jede Art mentaler und emotionaler Stressfaktoren gewappnet sein wird.

#6 – Tun Sie dies für Ihr Leben.

Wissen Sie, warum so viele Menschen, die Gewicht verlieren, direkt im Anschluss wieder zunehmen? Oft ist es, weil sie denken, dass sie nur für einen bestimmten Zeitraum einen Diät- oder Ernährungsplan befolgen müssen und sie, wenn das Gewicht dann einmal weg ist, in Ihre alten Essgewohnheiten zurückfallen oder wiederum zu wenig Zeit für körperliche Aktivitäten haben. Das Körpergewicht zu kontrollieren ist ein lebenslanger Kampf, der auch lebenslangen Einsatz erfordert. Es wird immer Versuchungen geben, wenn es um Fast Food und andere Arten von ungesundem Essen geht und natürlich ist es sehr einfach, wieder nur auf der Couch herumzusitzen und nichts zu tun.

Genau wie das Körpergewicht erfordert auch der Abbau von Anspannung und Stress einen lebenslangen Einsatz. Vielleicht werden Sie viele dieser Tipps anwenden und sich eine Zeit lang besser fühlen, aber dann wird irgendetwas in Ihrem Leben passieren oder Sie werden eine neue Veränderung erleben und dann kommt der Stress zurück- wenn Sie ihn lassen. Der einzige Weg, Stress permanent zu mindern, ist die Entschlossenheit, diese Veränderungen durchzustehen und diese Tipps ein Leben lang zu beherzigen. Sie müssen neue Lebensgewohnheiten lernen und diese für den Rest Ihres Lebens beibehalten, um permanent frei von Anspannung und Stress zu sein.

Erinnern Sie sich also selbst daran, warum sie dies tun. Erinnern Sie sich daran, dass Stress Ihnen Ihr Vergnügen raubt und auch alle Menschen in Ihrer Umgebung beeinflusst. Seien Sie entschlossen, sich für den Rest Ihres Lebens auf das Positive zu konzentrieren und auf Ihren Körper zu achten, und Stress wird Ihnen das Glück, das Sie verdienen, niemals wieder nehmen!