

Ich wünsche dir Gelassenheit

Löse dich von den Gedanken, dass nur
du ganz allein alles selbst machen
musst.

Lass dich und die Dinge los und geh
auf im Seinlassen bloß.

Lass ab von der Hast, denn wer nur
rennt, hat das Schönste verpasst.

Lass die Dinge einfach gehen und freu
dich am Sinn, am Hier und Jetzt und
dem Leben.

Birgit Terletzki



TAGEBUCH
Stress
Ade

gehört:

Wichtiger Hinweis zum Haftungsausschluss:

Der Autor hat bei der Erstellung des Buches nach besten Wissen und Gewissen gehandelt. Er übernimmt keinerlei Gewährleistung bezüglich Vollständigkeit, Genauigkeit und Praktikabilität, der in diesem Buch vorgestellten Informationen. Es werden ferner keinerlei Garantien bezüglich der zu erzielenden Erfolgchancen gegeben. Dieses Buch ersetzt keine Diagnose und keine medizinische Behandlung. Jeder Leser trägt selbst die Verantwortung für die Nutzung und Umsetzung der hier vorgestellten Informationen. Eine Haftung für Fehler ist ausgeschlossen.

Hinweis zum Notizbuch:

Dieses Notizbuch ist als Begleiter zum Ratgeber "Endlich gelassen leben" entstanden, um die Themen der Stressbewältigung individualisiert angehen zu können. Selbstverständlich kann es auch als völlig eigenständiges Notizbuch genutzt werden.

© 2020 Birgit Terletzki

Wellingholzhauser Straße 15, 33820 Borgholzhausen

E-Mail-Adresse: info@birgit-terletzki.de

Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Umschlaggestaltung: germancreative

Herstellung und Verlag: Independently published

1. Auflage 2020

ISBN: 9798669936280

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet dieses Publikation in der Deutschen Nationalbibliothek. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Nutzen dieses Notizbuches

Für einige Veränderungen im Leben ist es oftmals sinnvoll, ein Notizbuch oder Tagebuch zu schreiben. Betrachte solch ein Tagebuch als deinen persönlichen Wegbegleiter. Er filtert alle deine Gedanken und Gefühle, nimmt sie auf ohne sie zu bewerten, ohne mit dir zu diskutieren oder dich zu drängen. Er gibt dir keine schlechten Gefühle, hat keine Erwartungen an dich oder drängt dich zu Dingen, die du nicht tun möchtest. Dadurch, dass du deine Gedanken und Gefühle zu Papier bringst, lernst du dich besser kennen. Du erlangst Einsichten, die dir sonst verborgen bleiben würden. Damit bist du in der Lage, auf eine recht einfache aber machtvolle Weise, deine persönliche Entwicklung voranzutreiben.

Gedanken entstehen oftmals aus einem Mangel an Vertrauen in sich selbst, durch einschränkende Überzeugungen und aus den bisherigen Lebenserfahrungen. Gedanken werden durch den Reiz menschlicher Sinne ausgelöst und beeinflussen jede Entscheidung und Meinung die du triffst. Gedanken bilden faktisch dein "inneres Betriebssystem". Ein Gedanke zieht automatisch den nächsten Gedanken nach sich. Und wenn wir uns nun anschauen, dass der Mensch täglich etwa sechzigtausend Gedanken bewegt, Gedanken die aus den zahlreichen Eindrücken der Umgebung, Kommunikation, Familie sowie von Erlebnissen und Erfahrungen und Informationsquellen entstehen und deine Gedanken auf diese wiederum "antworten" - dann darf schon mal ein gefühltes Chaos im Gehirn entstehen. Kurz gesagt, einem Gedanken folgt der nächste und darauf wiederum der nächste und so weiter und sofort. Gedanken sind dynamisch und somit ist es nahezu unmöglich, bei all dem Gedankenfluss das große Ganze zu betrachten, während dein Gehirn sich in diesem permanenten Wiedergabemodus befindet.

Und genau hier hilft dir dein Tagebuch, dein Notizbuch weiter und steht dir als stiller Berater zur Seite. Denn somit kannst du dich von diesen dynamischen Gedankengängen lösen und deine Gedanken und Gefühle aus der Vogelperspektive betrachten und bekommst somit den Blick auf das große Ganze wieder.

Stell dir das in etwa so vor: Du bringst deine dynamischen Gedanken, dein Gefühlschaos, deine blockierte Sichtweise zu Papier, betrachtest sie dann aus der Sicht einer dritten Person und wirst dadurch ein völlig neues Verständnis deines "Problems", deines Inneren erfahren und leichter zu Lösungen finden. Aus dem sich in das Problem "hineindenkenden" begibst du dich so in den Modus aus der Problemsituation "heraus zu denken".

*„Das Leben eines Menschen ist das, was seine Gedanken
daraus machen.“
(römischer Kaiser Marc Aurel)*

Vorteile für dich, wenn du dieses Notizbuch nutzt:

1.) Du gewinnst Klarheit

Sobald du in einer Situation bist, die dich stresst, werden deine aufkommenden Gefühl dich blockieren, zu erkennen, warum ausgerechnet du in diesem Moment Stress empfindest. Sobald du aber diese Situation aufschreibst und die Analyse und dich auf dem Weg nach dem "Warum" mit Hilfe der hier in diesem Buch angegebenen Fragestellungen, machst, wirst du über kurz oder lang mehr Klarheit erlangen. Klarheit über deine persönlichen Stressfaktoren und der Reaktion deines Körpers darauf. Diese Klarheit wird dir deine Gefühle zeigen, wird dich zu deinem inneren Selbst begleiten und dich resistenter für Stresssituationen machen.

2.) Du erkennst Lösungen

Du kennst das Sprichwort "Man sieht den Wald vor lauter Bäume nicht"? Dabei wird dir dein Tagebuch helfen. Indem du dein Problem deinem Tagebuch anvertraust, begibst du dich aus der Perspektive des Betroffenen in die Perspektive einer dritten Person. sobald du dir das Aufgeschriebene nochmals durchliest. Oftmals erkennst du dann glasklar die Lösung. Und wenn beim ersten und zweiten Mal, dann eben beim Dritten oder vierten oder fünften Mal.

Denke immer daran, dass das Empfinden von Stress aus deinen Erlebnissen und Erfahrungen deines bisherigen Lebens resultiert oder möglicherweise auch aus fehlenden Fähigkeiten und Fertigkeiten. Manches sitzt auch sehr tief im Unterbewusstsein. Deshalb gib nicht auf, lass los und schau dir das Problem zu einem späteren Zeitpunkt nochmals an.

3.) Überprüfe deinen Fortschritt und gönne dir täglich einen Moment der Eigenliebe

Lies dein Tagebuch immer wieder mal durch, und schau, welche Fortschritte du bei deiner persönlichen Stressbewältigung gemacht hast. Welche Momente gibt es, wo du früher Stress empfunden hast und nun damit souverän umgehen kannst? Freue dich darüber!

Genauso kannst du auch schauen, wo es immer noch Situationen gibt, an welchen du keine Verbesserung erkennen kannst. Begib dich noch tiefer auf eine Reise in dein Inneres und schau, ob es vielleicht tief sitzende Erfahrungen aus der Kindheit sind oder dir Wissen zu bestimmten Themen fehlen, welches du dir aneignen könntest. Du wirst sehen, dass du dich weiterentwickelst und stärker wirst. Das du erkennst, was dir gut tut und was nicht.

„Leben ist Wandel und genauso wandelt sich auch das Verständnis und Gefühl von Stress.“

Worauf wartest du noch?

Mach den ersten Schritt und mache es zahlreichen Menschen nach, die bereits gestartet haben. Beginne JETZT damit, dein persönliches Lebenskonzept eines stressfreien DaSeins zu schreiben.

Bringe deine Gedanken und Gefühle zu Papier. Tue dies immer dann, wenn dich eine Situation stresst. Betrachte es als ein Investment in deine Zukunft. In eine Zukunft, die dich entspannter, glücklicher und zufriedener im Hier und Jetzt leben lässt.

Schicke deine Ausreden auf eine lange Urlaubsreise und verpflichte dich hier und jetzt dazu, das Potential dieses Tagebuches voll auszuschöpfen.

Beginne JETZT und gestalte dein Leben wieder selbst.

Ich wünsche dir viel Spaß und Erfolg dabei, dein Leben wieder so zu gestalten wie du es dir vorstellst.

- Birgit Terletzki

Hiermit verpflichte ich,

_____, mich dazu, diesen Wegbegleiter in ein stressfreies Leben regelmäßig zu führen, und immer wieder mal darin zu lesen, um mein Lebenskonzept individuell anzupassen und den größtmöglichen Nutzen für ein gelassenes, selbstbestimmtes und zufriedenes Leben daraus ziehen zu können.

(Unterschrift des Besitzers dieses Tagebuches)

SOFT-KILLS

A teal abstract graphic consisting of several overlapping, rounded rectangular shapes, resembling a stylized arrow or a cluster of papers, positioned to the right of the title.

"Erkenne dich selbst.

*Denn die Erkenntnis deines Innenlebens,
dient deinen Problemlösungen mit der
„äußeren Welt“.*

Auf den folgenden Seiten möchte ich die dazu motivieren, dich mit deinen Schwächen, aber auch Stärken ehrlich auseinanderzusetzen. Stärken und Schwächen im beruflichen und persönlichen Umfeld.

Denn diese sind oftmals Auslöser für Stressempfinden. Löse dich auch von den Empfindungen, dass Schwächen etwas Schlechtes sind. Nein, man kann Schwächen auch in Stärken umwandeln. Es liegt immer in der Sicht des Betrachters und was man daraus macht.

Erkenne dich selbst und viele äußere Probleme und Stressoren lösen sich damit auf.

DEINE PERSÖNLICHE STÄRKEN- UND SCHWÄCHENANALYSE

EINSCHÄTZUNG VON 1 (GERINGE AUSPRÄGUNG) BIS 5 (STARKE
AUSPRÄGUNG)

	1	2	3	4	5
Belastbarkeit	<input type="radio"/>				
Kommunikation	<input type="radio"/>				
Selbstdisziplin	<input type="radio"/>				
Selbstbewusstsein	<input type="radio"/>				
Durchhaltevermögen	<input type="radio"/>				
Selbstmotivation	<input type="radio"/>				
Konfliktfähigkeit/Stärke	<input type="radio"/>				
Flexibilität	<input type="radio"/>				
Kontaktfreude	<input type="radio"/>				
Verantwortungsbewusstsein	<input type="radio"/>				
Einsatzbereitschaft	<input type="radio"/>				
Teamfähigkeit	<input type="radio"/>				

DEINE PERSÖNLICHE STÄRKEN- UND SCHWÄCHENANALYSE

EINSCHÄTZUNG VON 1 (GERINGE AUSPRÄGUNG) BIS 5 (STARKE AUSPRÄGUNG)

1 2 3 4 5

Risikobereitschaft



Hilfsbereitschaft



Selbstdisziplin



Zuverlässigkeit



Organisationstalent



Lernfähig / Lernbereitschaft



Analytische Fähigkeiten



Zeitmanagement



Stressresistenz



Neugier



Fundierte Kenntnisse im
Arbeitsfeld



DEINE PERSÖNLICHE STÄRKEN- UND SCHWÄCHENANALYSE

EINSCHÄTZUNG VON 1 (GERINGE AUSPRÄGUNG) BIS 5 (STARKE
AUSPRÄGUNG)

1 2 3 4 5

Respekt und Wertschätzung



Selbstvertrauen



Gerechtigkeit und Fairness



Durchsetzungsfähigkeit



Stressfaktoren sind alle inneren und äußeren Reize, die uns in körperliche oder psychische Stressreaktionen versetzen.

- organisatorische Faktoren
- personenbedingte Faktoren
- chemische und physikalische Faktoren
- seelische Faktoren
- körperliche Faktoren
- gesellschaftliche Faktoren

GÖNN DIR EINE AUSZEIT

Stress entsteht aus dem Verlust der Kontrolle, aus dem Gefühl, einer Situation scheinbar ausgeliefert zu sein, welche man selbst nicht beeinflussen kann.



AUSZEIT

Nimm dir deine Tasse Tee
und mache es dir bei Kerzenschein
und deinem Lieblingsbuch gemütlich.

Genieße die Zeit bewusst und ohne
jeglichen schlechten Gewissens.

