

Kerstin Hack



Stress reduzieren

Leicht und entspannt leben lernen

DTE





Kerstin Hack: Stress reduzieren. Leicht und entspannt leben lernen

Quadro Nr. 36

© 2013 Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com

E-Book Erstellung: Stefan Böhringer, eWort www.ewort.de

Fotos: Kerstin Hack

Lektorat: Andrea Specht

ISBN: 978-3-86270-699-0; ISBN E-Book: 978-3-86270-700-3

Zitate stammen aus der Zitate-Sammlung »Gut gesagt«, Down to Earth Verlag, 2008.

Impulshefte, Quadros und Bücher als Apps für Smartphones:
www.textunes.de

Mehr Inspiration und weitere Quadros gibt es unter
www.down-to-earth.de und www.meinquadro.de



Entspannter leben lernen

*Das Wasser, das du nicht trinken kannst, lass fließen.
—Heiko Hörnicke*

Wir wollen unser Leben gern fröhlich und entspannt leben. Wir möchten die Aufgaben, die anstehen, gern mit Gelassenheit und Konzentration erledigen. Und uns an unserer Arbeit und am Leben freuen können. Das ist der – oft unerreichbar scheinende – Traum vieler Menschen.

Doch die Realität sieht häufig ganz anders aus. Stress ist mittlerweile zu einem weit verbreiteten Phänomen geworden. Über neun Millionen Mal pro Monat wird in Deutschland das Wort »Stress« gegoogelt. Das heißt: Jeden Monat sucht ein großer Teil der Bevölkerung im Internet nach Lösungen für das Stressproblem. In Österreich und der Schweiz dürften die Zahlen kaum anders sein.

Die Kosten für Arbeitsausfall durch stressbedingte Krankheiten gehen mittlerweile in die Milliarden. Und es geht nicht um die Zahlen. Jede Person, die Stress

erleidet, ist ein Mensch, dessen Lebensqualität und Gesundheit dadurch erheblich eingeschränkt wird. Stress ist unvermeidlich. Im Leben gibt es immer wieder Situationen, die uns herausfordern und an unsere Grenzen bringen. Wir sind kurzzeitig gestresst – das ist okay. Und wir wachsen daran – das ist wunderbar.

Problematisch wird es dann, wenn Stress chronisch wird und du aus dem Zustand der permanenten Anspannung und Überforderung nicht mehr herauskommst.

Hier setzt dieses Quadro an. Im ersten Teil wird allgemein erklärt, was Stress ist, wie er sich auswirkt und wie wir emotional und physisch auf stressige Situationen reagieren. Hier fließen auch einige aktuelle Forschungsergebnisse mit ein.

Im zweiten Teil geht es darum, was man ganz praktisch tun kann, um vorhandenen Stress zu reduzieren. Etwa wie man Arbeit so organisieren kann, dass sie möglichst stressfrei zu erledigen ist. Oder wie man Menschen, die einen chronisch stressen oder überfordern, auf gesunde und sympathische Weise Grenzen setzt.

Der dritte Teil behandelt vor allem die Haltungen, die Stress fördern, und zeigt, wie man innerlich Abstand nehmen und neue Perspektiven entwickeln kann.

Perspektiven, die helfen, auch in herausfordernden Situationen möglichst gelassen zu bleiben. Es reicht schon, dass Stress um uns herum da ist, da brauchen wir nicht auch noch uns selbst zu stressen.

Im vierten und letzten Teil schließlich geht es um Vorbeugung. Er dreht sich um die zentrale Frage: Wie können wir stressige Situationen möglichst schon im Vorfeld vermeiden?

Was hilft uns, besser gewappnet zu sein für stressige Situationen, die unvermeidlich kommen werden?

Auch hier geht es um praktische Dinge wie Arbeitsorganisation und Beziehungspflege ebenso wie um innere Haltungen.

Mein Ziel ist es nicht, dir zu zeigen, wie du irgendwann ein komplett stressfreies Leben haben kannst. Das wäre todlangweilig. Außerdem wäre es ein unrealistisches Ziel.

Es geht mir in diesem Quadro vielmehr darum, dir Werkzeuge an die Hand zu geben. Sie können dir helfen, stressige Situationen möglichst gelassen zu bewältigen. Außerdem möchte ich dir zeigen, wie du zu viel Stress dauerhaft vorbeugen kannst. Mit dem Ziel, dass du dein Leben mit Gelassenheit und Freude leben kannst.

Viel Freude beim Lesen und Mitmachen wünscht dir



—Kerstin Hack

PS: Unter www.dte-training.de findest du viele weitere Ressourcen, sowie Angebote für persönliches Coaching, die dich auf deinem Weg unterstützen können.

Tipps zur Anwendung

- Dieses Quadro ist in 28 Kapitel aufgeteilt. Die Kapitel bauen aufeinander auf. Du solltest sie deshalb der Reihe nach durcharbeiten.
- Du kannst es in einem Stück lesen -oder, was empfehlenswerter ist, vier Wochen lang täglich einen Abschnitt lesen und umsetzen.
- Es ist besser, täglich einen Schritt konkret umzusetzen, als von 20 möglichen Schritten zu lesen und sie nicht zu gehen.
- Nimm dir Zeit, dich mit den Fragen und Handlungsimpulsen auseinanderzusetzen.
- Was schriftlich ist, wird konkret. Es ist deshalb sinnvoll, die Fragen schriftlich zu beantworten. Als Hilfe gibt es dazu im gleichen Format das Heft Mein Quadro.
- In diesem Quadro ist es mein großes Anliegen, dass du immer besser erkennst, wo du gegen dich, deine eigenen Bedürfnisse und über deine Grenzen lebst. Hier erhältst du die mir wichtigen Impulse, dass du in Zukunft besser mit dir umgehst.
- Sprich mit anderen Menschen über die Inhalte. Frage sie nach ihren Erfahrungen und nach dem, was ihnen geholfen hat.
- Vielleicht bist aktuell in keiner Stresssituation, sondern willst dich grundsätzlich in deiner Widerstandsfähigkeit stärken und zusätzliche Resilienz – quasi vorbeugend – erwerben. Auch dann ist dieses Quadro für dich sinnvoll.

- Natürlich kannst du das Buch auch mit Gewinn lesen, wenn du selbst Berater, Therapeut oder Seelsorger für Menschen in Krisen bist.
- Und zu guter Letzt: Bleib gelassen. Änderungen geschehen nicht von heute auf morgen. Erlaube dir, in deinem Tempo zu lernen.
- Die Bilder stammen übrigens von mir – ich habe sie auf einer Reise aufgenommen, die ich auch gemacht habe, um nach einer sehr intensiven Phase wieder Kraft zu tanken. Stundenlang spielende Pinguine zu beobachten – ob im Zoo oder auf freier Wildbahn ist definitiv stressreduzierend.