

Carsten Meyer

# Unstress your Life

Wie Du mit einer einfachen Technik Stress reduzieren kannst.



happyturtle.de



## Vorwort

Ich möchte Dir mit diesem kleinen Büchlein einen Tipp an die Hand geben, wie Du mit Stress bzw. den Dingen in Deinem Leben, die den Stress bei Dir verursachen, anders als bisher umgehen kannst.

So kannst Du in stressvollen Situationen entspannter, ruhiger und gelassener als bisher bleiben.

Bedenke bitte, wie bei allen Dingen funktioniert auch dieser Tipp nur, wenn Du ihn auch umsetzt.

### **„Erfolg erfolgt.“**

Erfolgt als Folge davon, dass wir etwas in unserem Leben verändern. Und davon, dass wir aktiv etwas tun.

Oft reicht es dabei nicht aus, eine Sache einmal zu tun. Man muss sie regelmäßig tun, damit der Erfolg sich einstellt.

Wenn Dir dieses Büchlein gefällt und Du es anderen Menschen weitergeben möchtest, dann gebe ihnen bitte den Link zu meiner Internetseite: [happyturtle.de](http://happyturtle.de).

Das Verkaufen oder Weitergeben dieses Büchleins - auch in Teilen - ist nicht erlaubt. Bitte habe Verständnis dafür.

Wenn Du ein Zitat aus dem Büchlein nutzen möchtest, füge bitte einen kurzen Verweis auf meine Internetseite [happyturtle.de](http://happyturtle.de) am Ende des Zitats ein.

Und nun viel Spaß beim Lesen und viel Erfolg mit der Umsetzung!

Hab´ einen entspannten Tag!

Aloha,

A handwritten signature in blue ink that reads "Carsten". The letters are cursive and slightly slanted to the right.

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	2
Die Ausgangslage .....	5
Eine neue Sichtweise entwickeln .....	7
Wir geben den Dingen ihre Bedeutung .....	8
Reframing – den Dingen einen neuen Rahmen geben .....	10
Wie machen wir das? .....	11
Die Übung .....	15

## Die Ausgangslage

Überforderung, Sich-gehetzt-fühlen und innere Unruhe sind zu Begleiterscheinungen unserer Zeit geworden.

Burnout, Überlastungssyndrom und eine zunehmende Unzufriedenheit sind Folgen dieser Erscheinungen, die mehr und mehr in das Bewusstsein der Öffentlichkeit rücken.

Es gibt viele Gründe für diese Entwicklung.

Globalisierte Märkte führen zu immer mehr Konkurrenzdruck. Eine zunehmend technologisch bestimmte Umgebung lässt uns auch in unserer Freizeit nicht zur Ruhe kommen.

Viele Dinge gleichzeitig tun zu wollen, ist zu einer Modeerscheinung unserer Zeit geworden.

Und dabei sollen wir natürlich immer fit, energiegeladen und „hipp“ sein.

So zumindest versucht es uns die Werbung zu vermitteln.



In den letzten Jahren hat eine **Gegenbewegung** dazu eingesetzt, die versucht, unser Leben wieder lebenswerter zu machen.

Achtsamkeitsseminare, Yoga- und Meditationskurse boomen. In den Regalen der Buchhandlungen finden sich Hunderte Ratgeber zu diesen Themen.

Das Problem dabei: Wir müssen die Ideen auch umsetzen!

„Ins Tun kommen“, wie man so schön sagt.

Es reicht nicht, wenn wir die Bücher über Meditation oder Achtsamkeit nur lesen. Wir müssen diese Dinge in unserem Alltag auch **praktizieren**.

Und dazu müssen wir sie so in unseren Alltag integrieren, dass sie zu einem festen Bestandteil unseres Lebens werden.

So wie unsere morgendliche Tasse Kaffee oder Tee.

Dabei geht es nicht darum, dass wir unser ganzes Leben von heute auf morgen umkrempeln müssen.

Es reicht oft schon, für den Anfang nur ganz **kleine Dinge** umzusetzen. Die aber dann auf einer **regelmäßigen Basis**!



Es sind die kleinen Dinge, die unser Leben letztlich ausmachen.

Jeden Tag ein bisschen.

Ein bisschen mehr Achtsamkeit. Ein bisschen mehr im Hier und Jetzt. Ein bisschen mehr in unserer inneren Mitte.

Und damit ein bisschen weniger Stress, ein bisschen weniger Fremdbestimmtheit und ein bisschen weniger Hektik.

Dann stellen wir vielleicht eines Morgens plötzlich fest: „Hej, ich fühle mich heute richtig glücklich!“ :-)

## Eine neue Sichtweise entwickeln

Ich möchte Dir hier eine solche kleine Anregung geben.

Eine Anregung, wie Du mit etwas mehr Achtsamkeit auf Deine Gedanken mit Stress in Deinem Leben besser umgehen und dadurch entspannter leben kannst.

Am Ende dieses Büchleins findest Du eine Übung, mit der Du diese Anregung **praktisch umsetzen** kannst.

Du kannst die Übung immer einsetzen, wenn Du merkst, dass Du in einer Situation bist, die Stress bei Dir verursacht.

Also z.B. wenn Du es eilig hast und die Ampel mal wieder auf Rot springt. Oder wenn Du an der Supermarktkasse stehst und es einfach nicht weitergehen will.

Du kannst die Übung aber auch z.B. nutzen, wenn Du auf der Arbeit Stress hast. Wenn die Aufgaben sich türmen. Wenn noch 5 Telefonate und zwei Meetings anstehen.

## Wir geben den Dingen ihre Bedeutung

Bitte denke einmal kurz über den folgenden Satz nach (vielleicht ist er Dir auch schon in der einen oder anderen Variante über den Weg gelaufen):

### Unsere Gedanken und Überzeugungen bestimmen unsere Erfahrungen.

Wenn der Satz stimmt, was würde das für unser Stresserleben bedeuten?

Viele Ratgeber, die sich mit dem Thema Stress und Stressmanagement befassen, machen genau das: Sie geben uns Tipps, wie wir den Stress in unserem Leben „managen“.

Das Bild, das dahintersteht, ist folgendes:

Auf der einen Seite stehen wir, auf der anderen Seite stehen die Dinge, die Stress bei uns auslösen, die sog. Stressoren bzw. Stressfaktoren. Diese scheinen außerhalb von uns selbst irgendwo „da draußen“ zu existieren.

Und wir müssen nun irgendwie mit dem Stress, den diese Dinge in unser Leben bringen, klarkommen.

Indem wir z.B. unsere Aufgaben effektiver erledigen, unsere Büroarbeit besser organisieren oder indem wir uns nach einer anstrengenden Arbeitsphase eine Erholung können.

Dagegen ist auch nichts einzuwenden. Es sind legitime Methoden, mit Stress im Leben umzugehen.



Ich glaube aber, dass diese Formen des Stressmanagements zu kurz ansetzen.

Eine **andere Annäherung** an das Thema Stress kann uns unter Umständen ein großes Stück weiterbringen.

Anthony Robbins hat einmal einen sehr schönen Satz gesagt:

„Stress comes from making things more important than they are.“

Auf Deutsch:

„Stress kommt daher, dass man Dinge wichtiger macht als sie sind.“

Lass uns einmal einen Moment darüber nachdenken.

Wenn Anthony Robbins Recht damit hat, dann ist es eben nicht so, dass der Stress und die Dinge, die Stress bei uns verursachen, irgendwo „draußen“ auf uns lauern.

Nein, es ist unsere **Einschätzung** der Dinge, die den Stress verursacht.

Denn „unsere Gedanken und inneren Überzeugungen bestimmen unsere Erfahrungen“. Und das gilt natürlich genauso für unsere Erfahrungen im Umgang mit Stress.

Klar, bei manchen Dingen brauchen wir nicht lange nachzudenken: Wenn ich diese oder jene Aufgabe nicht rechtzeitig erledige, ist vielleicht

mein Job gefährdet. Dann haben wir das Gefühl, dass wir keine andere Wahl haben.

Aber wir haben **immer** eine Wahl. Die Frage ist nur, ob wir mit den Konsequenzen leben wollen.

Wenn wir permanent unter einem solchen - scheinbar von außen vorgegebenen - Stress leiden, könnten wir uns z.B. überlegen, ob dieser Job auf Dauer wirklich das Richtige für uns ist.

Übrigens habe ich genau das in meinem Job gemacht: Ich habe mir eine andere Arbeitsstelle gesucht, als ich gemerkt habe, dass die Anforderungen an der alten Arbeitsstelle dauerhaft meine Toleranzgrenze überschritten haben.



Wir können die Dinge  
in unserem Leben nicht kontrollieren.  
Aber wir können unsere Reaktion  
darauf kontrollieren.

Aber wir müssen natürlich nicht gleich darüber nachdenken, unseren Arbeitsplatz zu wechseln. Häufig reicht es aus, wenn wir unsere Einstellung zu den Dingen überdenken, die uns Stress bereiten.

Wir können also viel früher ansetzen.

Dass unsere Gedanken und Überzeugungen unsere Erfahrungen bestimmen, bedeutet nämlich auch, dass wir entscheiden, welche **Bedeutung** wir einem Stressreiz geben wollen.

## Reframing – den Dingen einen neuen Rahmen geben

Die Psychologie unterscheidet zwischen sog. Eustress und Distress. Oder positivem und negativem Stress.

Eustress aktiviert uns, lässt uns Aufgaben als Herausforderungen erkennen, macht uns leistungsstark. Distress bewirkt das Gegenteil.

Das Interessante dabei: Was für den einen einen positiven Stressreiz darstellt, kann für den anderen ein negativer Stressreiz sein.

Mit anderen Worten: Ein negativer Stressreiz ist nicht von sich aus negativ, sondern er bekommt seine Bedeutung erst durch uns!

Und weil wir darüber entscheiden, welche Bedeutung ein Stressreiz für uns hat, können wir auch jederzeit die **Bedeutung verändern**. Und damit verändern wir auch automatisch unsere Reaktion auf den Stressreiz.

Im NLP nennt man das „Reframing“ – den Dingen einen neuen (Bedeutungs-)Rahmen geben. Reframen kann man auf verschiedenen Ebenen, u.a. kann man eben auch die Bedeutung einer Situation reframen.

Reframing ist daher ein sehr wirkungsvolles Mittel gegen Stress und innere Anspannung.

## Wie machen wir das?

Normalerweise läuft unsere Reaktion auf Stressfaktoren **unbewusst** ab. Wir bemerken einen Stressreiz und unser Unterbewusstsein reagiert automatisch mit Anspannung und Widerstand.

Welche Bedeutung unser Unterbewusstsein einem Stressreiz dabei gibt, ist weitestgehend erlernt - jedenfalls sofern es nicht um lebensbedrohende Situationen geht.

Und daher können wir diese Bedeutung jederzeit bewusst verändern.

Serge Kahili King hat sinngemäß und treffend dazu einmal gesagt: „Wenn Du mit etwas in Deinem Leben nicht zufrieden bist, dann ändere es. Wenn das nicht geht, dann ändere Dich selbst.“

Natürlich sollten wir versuchen, die Dinge zu verändern, die Stress in unserem Leben verursachen. Aber wenn das nicht geht, dann sollten wir unsere Einstellung zu den Dingen verändern.

Und Reframing ist eine Möglichkeit, genau das das zu tun.

Indem wir einen **positiven Aspekt** an der Situation finden, die uns so stresst. Und uns anschließend auf diesen positiven Aspekt konzentrieren.

Und es gibt immer einen positiven Aspekt!

- ✓ Du stehst im Stau? - Du gehörst zu den glücklichen Menschen, die sich ein Auto leisten können!
- ✓ Dein Nachbar nervt mit lauter Musik? - Du hast ein Dach über dem Kopf und stehst nicht auf der Straße!
- ✓ Es regnet schon seit Tagen? - Das Gute am Regen ist, dass das meiste danebenfällt!
- ✓ Du hast Stress auf der Arbeit, weil noch zu viele Aufgaben zu erledigen sind? - Du bist ein wichtiger Mitarbeiter für die Firma!
- ✓ Du hast eine Beförderung nicht bekommen? - Du hast mehr Zeit für Deine Familie!

Du siehst, worauf ich hinauswill. Es gibt in jeder Situation auch positive Aspekte. Manchmal muss man vielleicht etwas suchen, aber sie sind da.

Normalerweise sehen wir die positiven Aspekte aber nicht - oder wollen sie vielleicht auch manchmal nicht sehen.

Aber das ist auch wieder eine Entscheidung, die wir treffen. Und die wir dann vielleicht noch einmal überdenken sollten.

Versteh´ mich nicht falsch, es geht nicht darum, so zu tun, als ob alles gut wäre. Als ob es gar keine negative Seite an einer Situation gäbe. Das würde nur wieder neuen Stress und neue Anspannung bedeuten.

Es geht darum, zu sehen, dass es eben auch eine positive Seite gibt und dass ich die Wahl habe, auf welche Seite ich meine Aufmerksamkeit richten will.

Eigentlich ist das auch jedem von uns klar. Die Frage ist nur, ob wir es dann auch im Alltag umsetzen. Probiere diese Übung wirklich einmal aus und Du wirst feststellen, dass es funktioniert. Dass es Dein Leben ein Stück weit entspannter macht.



Aber was mache ich, wenn es absolut keinen positiven Aspekt an einer Situation zu entdecken gibt?

Was sich dann bewährt hat, ist die Situation als Anker, also als Erinnerungshilfe für etwas anderes Positives zu betrachten.

Ein Beispiel:

Ich wohne in einer ländlichen Gegend, weil ich die Ruhe außerhalb der Stadt schätze.

In meiner Straße ist das allerdings anders, v.a. weil es die Zufahrtsstraße zu einem Kindergarten und einer Schule ist.

Deshalb fahren auch jedes Mal, wenn ich aus dem Haus gehe, gleich mehrere Autos an mir vorbei. Eine Zeitlang habe ich mich sehr darüber aufgeregt.

Und so sehr ich auch gesucht habe, mir ist daran nichts wirklich Positives aufgefallen, auf das ich meine Aufmerksamkeit richten könnte.

Irgendwann hatte ich dann die Idee, die Autos als Erinnerungshilfe zu nutzen.

Jedes Mal, wenn heute ein Auto an mir vorbeifährt, wenn ich aus dem Haus gehe, überlege ich mir eine Sache, für die ich heute dankbar sein kann.

Das Positive an dem Autoverkehr ist dann, dass er mich daran erinnert, wofür ich alles dankbar sein kann.

Wir haben es in der Hand, wie wir mit dem Stress in unserem Leben umgehen wollen. Und wir sollten so damit umgehen, dass wir **glücklicher und zufriedener** durch's Leben gehen können.

## Die Übung

Das nächste Mal, wenn Du das Gefühl hast, dass der Stress zu groß wird, probiere einmal Folgendes:

1. Unterbreche kurz Deine Arbeit oder die Tätigkeit, die Du gerade ausführst. Mache ein paar tiefe Atemzüge. Bewährt hat sich hierbei die sog. Piko Piko - Atmung aus dem Huna: Einatmen - dabei Konzentration auf die Kopfspitze - Ausatmen - dabei Konzentration auf den Bauchnabel. Drei bis vier Atemzüge reichen meist, um ruhiger zu werden.
2. Mache Dir bewusst, was Dich gerade so stresst und warum eine bestimmte Sache so viel Stress verursacht.
3. Suche nach wenigstens einem positiven Aspekt an der Situation, die Dich stresst. Formuliere daraus einen kurzen Satz.
4. Sage Dir diesen Satz in Gedanken 10-20 Mal vor. Spüre in den Satz hinein, solange bis Du merkst, dass sich auf der emotionalen Ebene etwas verändert hat.
5. Immer, wenn du wieder in das alte Reaktionsmuster zurückfällst, wiederhole die Übung. Unser Unterbewusstsein braucht manchmal etwas Zeit, um neue Dinge zu lernen.
6. Wenn es absolut nichts Positives zu geben scheint, dann nutze die Situation als Erinnerungshilfe für etwas Positives.

Mache diese Übung zu einem festen Bestandteil deines Alltags. Egal ob während der Arbeit oder in deiner Freizeit. Wann immer Du Dich gestresst fühlst, halte inne und mache die Übung.

Dann wirst Du schon bald feststellen, dass Dinge, die Dich früher gestresst haben, Dich heute nicht mehr aus der Ruhe bringen können.

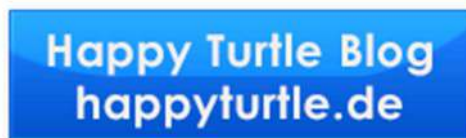
Viel Spaß mit dieser Übung!

Herzlichst,  
Dein

*Carsten*

Du möchtest mehr Ideen und Anregungen für ein entspannteres und erfüllteres Leben? Klicke jetzt auf den Button unten!

Hier geht's direkt zum Happy Turtle Blog:







# Impressum

© 2017 Carsten Meyer, [happyturtle.de](http://happyturtle.de)

Carsten Meyer  
Auf der Schiefer 3  
65510 Hünstetten

Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Verlages untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.

Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Der Autor kann für etwaige Unfälle und Schäden jeder Art aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Das Werk inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Druckfehler und Falschinformationen nicht vollständig ausgeschlossen werden. Der Autor übernimmt keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte des Buches, ebenso nicht für Druckfehler. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandenen Folgen vom Autor übernommen werden.

1. Auflage 2017

Bildnachweis:  
Robert / [Fotolia.de](http://Fotolia.de) (Coverfoto, drink)  
Stefan Körper / [Fotolia.de](http://Fotolia.de) (S.1 Steine im Wasser)  
Memo Angeles, [Shutterstock](http://Shutterstock) (S.6, Cute cartoon turtles).