

Selbstausschöpfung und Stresserleben

Gibt es Situationen, die dich überfordern, hetzen, nerven, gar zum Ausrasten bringen?

Fühlst du dich manchmal von anderen Personen oder fremden Prozessen bestimmt, anstatt dich selbst bestimmen zu können?

Plagt dich das Berufsleben? Zeit- und Termindruck? Gehen die Anforderungen an die Grenze deiner Kraft oder deiner Qualifikation? Oder bist du unterfordert? Gibt es Beziehungsprobleme, Konflikte, destruktive Kritik oder gar Mobbing am Arbeitsplatz?

Setzt dir die moderne Gesellschaft zu? Rushhour, Dichtstress, Anonymität der Grossstadt, soziale Isolation?

Erlebst du dich in Krisen oder neuen Lebenssituationen? Verlust naher Menschen, Schmerzen, persönliche Wachstumskrisen, finanzielle Lasten, Änderung der Lebensgewohnheiten?

Kennst du die Symptome negativ empfundener Stresssituationen wie Ärger, Gereiztheit, Aggressivität, Niedergeschlagenheit, Panik, Blackouts, Herzklopfen, Schlafstörungen, Depressionen, Burnout, Zuflucht zu Drogen oder Essstörungen?

Stress als solcher ist nicht fühlbar; was wir erleben, sind Auswirkungen wie Angst oder Bluthochdruck.

Stress ist ein Prozess der auf einer Wechselwirkung zwischen Umweltbedingungen und den persönlichen Fähigkeiten damit umzugehen. Dabei gibt es den positiven Stress, in dem wir in der Regel selbstbestimmt sind. Was wäre ein Leben ohne Druck- und Spannungssituationen? Es gäbe keine Herausforderungen und keine Erfolge, keinen Fortschritt und kein über sich hinaus Wachsen?

Doch den negativen Stress gilt es zu vermeiden. Er entsteht, wenn jemand ausserhalb seiner Norm, seiner Begabungen und Fertigkeiten gefordert wird und sich entsprechend anpassen muss.

Stressempfinden ist individuell und jeder geht mit Stress anders um. Generell darf Stress nicht als Dauerzustand auftreten, in dem sich Handlungs- und Erholungsphasen immer mehr verzögern und immer mehr Stresssignale auftreten. Überdosierter oder lang andauernder Stress hat besonders negative Konsequenzen.

Fertigkeiten für ein stressfreies Leben

- Nicht zu unterschätzen ist der Einfluss, den die eigene Persönlichkeit auf das Stresserleben ausübt. Je nachdem, ob wir zu den Leistungsehrgeizigen, zu den Überregungstypen oder den sozial Überangepassten gehören, haben wir unterschiedliche Quellen für unsere Stresspegel.
- Mit einer einfühlsamen Begleitung kann es gelingen, die eigene Persönlichkeit langsam umzustimmen, die eigene Identität zu klären, Glaubenssätze zu verändern und die Palette der Verhaltensmöglichkeiten zu erweitern.
- Dabei gilt es gezielt Fragen zur Früherkennung von Stress zu beantworten. Dazu gehören auch Schlaf-, Ess- und Lebensgewohnheiten wie auch Fragen zum psychosozialen Befinden, zum Gesundheitszustand und zu unseren Beziehungen.
- Bei den Fertigkeiten für ein stressfreies Leben geht es um Selbstbestimmung statt Fremdbestimmung, das positive Werten und Empfinden, die Lebensprioritäten und nicht um bloße Überlebensstrategien. Tools helfen sich selbst eine stressfreie Umgebung zu gestalten. Dazu gehören Zeitmanagement, Übungen, die Kunst des Weglassens sowie die Kunst der wirksamen Entspannung und Erholung.
- Es geht darum, das Bewusstsein zu schaffen und dann mit hilfreichen Gewohnheiten das Leben so umzugestalten, dass wir uns praktisch automatisch ein erfülltes und freudvolles Leben in Kraft und Selbstliebe erschaffen.

**Das Grösste und Schönste dem Zufall zuzuschreiben,
das wäre gar zu leichtfertig.**

Aristoteles

Loslassen

- Aufgaben, die du dir nicht ausgesucht hast
- Verpflichtungen, die du nicht freiwillig eingegangen bist
- Beziehungen, die du jetzt nicht mehr eingehen würdest
- Verantwortungen, zu denen du nie gefragt wurdest
- Ziele, die du nie mit de Herzen beschlossen hast
- Ängste, die du übernommen hast
- Abwehr, die sinnlos ist
- Leid, das anderen gehört
- Alles, was du nicht bist

Klarheit und Mut

1. Sorge für Klarheit. Dann bist du Schöpfer statt Opfer
2. Kläre schwelende Themen und Schwebezustände, denn sie ziehen an deiner Kraft
3. Entscheide zu können, ist Freiheit.
4. Habe Mut.
5. Mache dir und anderen klar: du entscheidest immer nur für das Hier und Jetzt. Morgen können die Umstände andere sein. Dann bewertest du sie morgen neu
6. Nicht ohne Ergebnis hin und her denken und reden und ein Problem-Ich schaffen. Dafür Handeln und Selbstwirksamkeit erfahren.
7. Wenn dein Herzensgefühl etwas nicht will, entscheide dich, diesem Gefühl zu folgen. Und wenn es etwas will, dann ebenfalls.

Wir begleiten dich gerne!

