

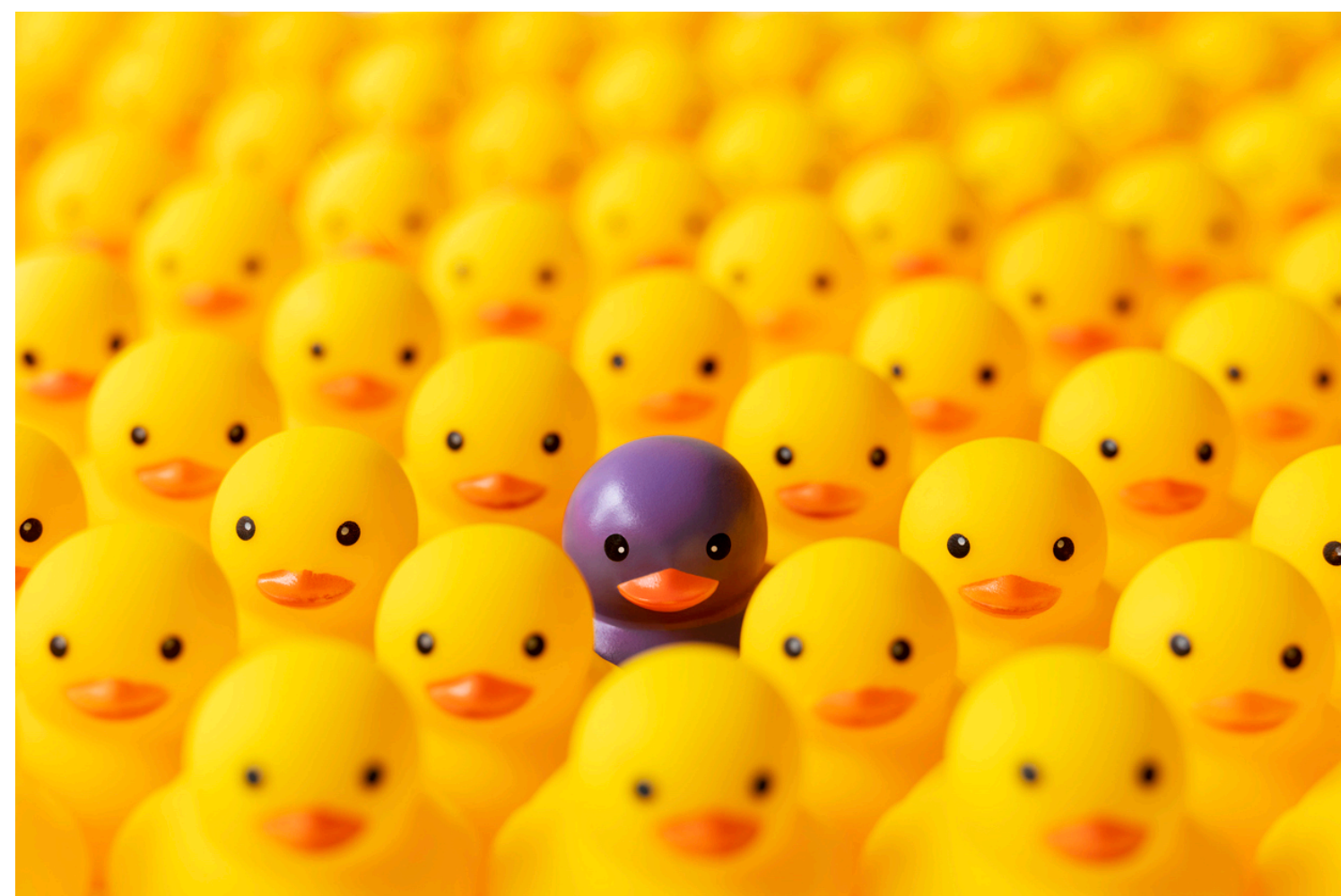


Liebe Leserin, lieber Leser,

es ist Juli, einer der Sommermonate. Zeit zum Baden, für Urlaub und Entspannung. Oder doch Anspannung durch viele Sommerfeste, durch Prüfungen in der Schule oder die Menge an Arbeit, die vor dem Urlaub zu erledigen ist?

Wie erlebst du die Zeit des (Vor-)Sommers? Mehr unter Anspannung wie viele, die ich kenne oder entspannt?

Der Farbe Lila wird eine beruhigende Wirkung zugeschrieben. Welche Ente ist also entspannt?



Die Themen in diesem Newsletter

(1) Was ist Stress und wie schädlich ist er? Wie kannst du mit Stress besser umgehen, um im guten Zustand zu bleiben oder ihn rasch wieder zu erreichen?

(2) Was Stress für mich bedeutet.

1. Stress und die Fähigkeit der Resilienz

Stress - der Versuch einer Definition

Was uns Stress macht und wie wir ihn empfinden ist sehr individuell. Stress ist eine empfundene mentale Belastung als Reaktion auf einen Reiz. Diese Reize nennen wir "Stressoren". Sie können von außen kommen (z. B. von unseren geschätzten Mitmenschen) oder in unserer eigenen Vorstellung entstehen (z.B. beim Gedanken daran, dass ein wichtiger Termin platzt, falls der gebuchte Zug ausfällt). Wenn wir verschiedene Menschen fragen würden, was ihnen wie stark Stress macht, dann würden wir unterschiedliche Antworten erhalten.

Ein Beispiel:

- einen vollen Terminkalender zu haben und mehrere Handlungsstränge zu koordinieren ist für manche der Alptraum eines Arbeitstages, für andere energetisierend: "da geht was voran".
- die Vorstellung, vor einer Gruppe von Menschen zu sprechen, lässt beim einen Fluchtgedanken aufkommen, ein anderer freut sich darauf.

Ist Stress gut, schlecht oder gar gesundheitsschädigend?

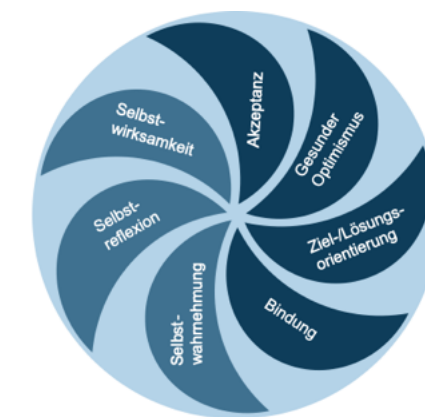
Stress ist per se nicht gut oder schlecht. Er ist ein hilfreicher Indikator, der dir zeigt, wie belastet dein mentales und körperliches „System“ gerade ist. Wenn sich Stress punktuell oder für eine kurze Phase einstellt und danach wieder Entspannung folgt, dann kann man ihn gut verkraften. Nachteilig für die Gesundheit ist Stress dann, wenn er jemand über lange Phase oder andauernd auf einem hohen Niveau belastet. Dann kann er auch in ein Burnout führen.

Bevor es dazu kommt, ist es ratsam, gegenzusteuern und sich für einen besseren Umgang mit Stress rüsten. Wenn man sich des aktuellen Zustands bewusst ist und sich entscheidet, ihn zum Besseren zu wenden, wird dies gelingen.

Resilienz - den guten Zustand halten

Resilienz ist die Fähigkeit, mit Stress flexibel und ressourcenvoll umzugehen. Jeder Mensch bringt eine natürliche Resilienz mit sich. Sie kann gestärkt werden wie andere Fähigkeiten. Dabei arbeiten wir an unseren Überzeugungen (wie wir Stress bzw. Stressauslöser bewerten), an Strategien (wie wir mit Stress umgehen und uns rasch wieder in einen guten Zustand bringen) und an Ressourcen (wie wir Stressimpulse besser aushalten).

Die Arbeit an Überzeugungen, Strategien und Ressourcen ist auch Basis für persönliches Wachstum nach dem Modell von NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren). Insofern ist NLP kompatibel mit allen Modellen zur Resilienz. Die Modelle sind sich ähnlich. Jedes betont einzelne Aspekte, um zu beschreiben, was Resilienz im Kern bedeutet.



Ein Modell sind die 7 Säulen der Resilienz nach Dr. Franziska Wiebel:

Akzeptanz: akzeptieren können, was ist und was du nicht beeinflussen kannst.

Gesunder Optimismus: Fokus setzen auf die positiven Aspekte deines Lebens.

Ziel-Lösungsorientierung: dich auf die Lösung fokussieren, statt im Problem zu kreisen.

Bindung: dich auf die sozialen Kontakte stützen können, die du hast.

Selbstwahrnehmung: achtsam sein für deine Gedanken und die körperlichen Signale.

Selbstreflexion: dir Zeit nehmen, zu reflektieren, was gut und was verbesserungswürdig in deinem Leben ist.

Selbstwirksamkeit: die Verantwortung für die Themen deines Lebens übernehmen in der Überzeugung, dass du sie für dich selbst gestalten kannst.

Welche der 7 Säulen sind schon stark in deinem Leben?

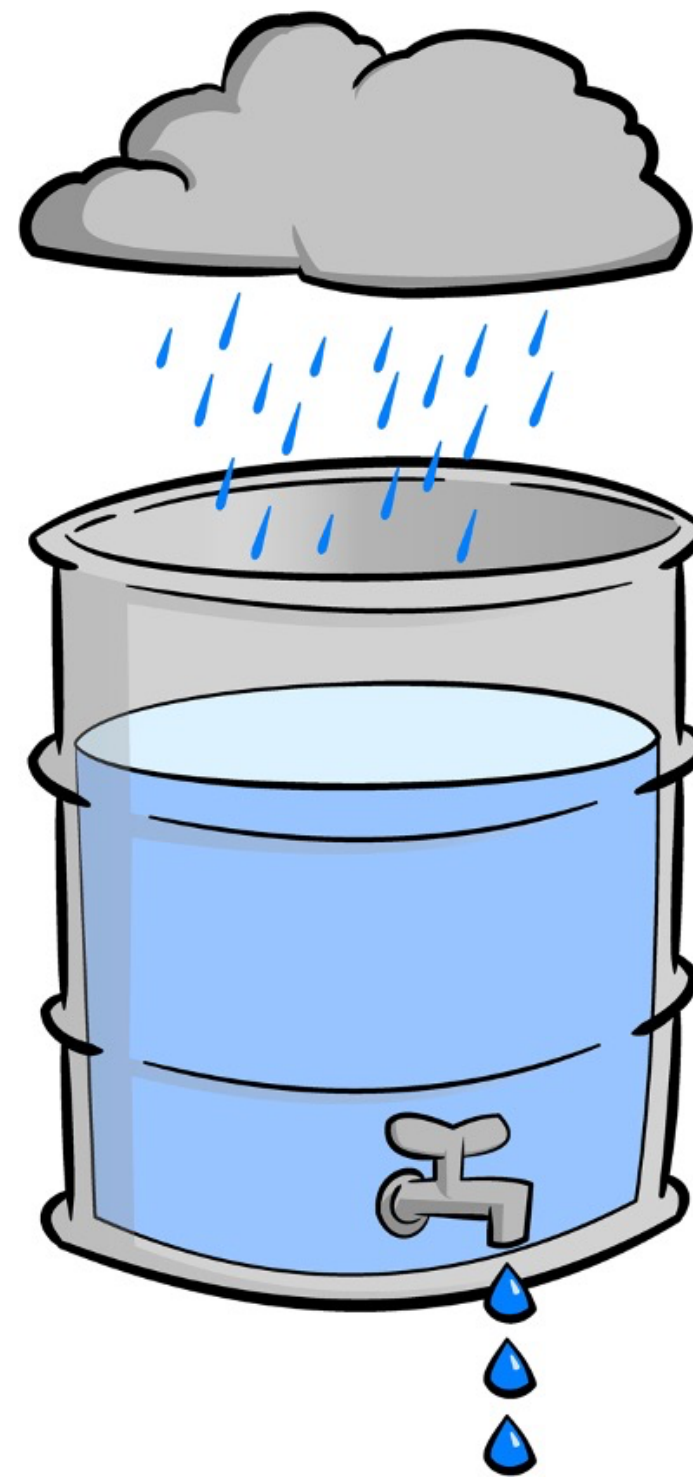
Das Stressfass - steter Tropfen ...

Das Modell vom "Stressfass" kenne ich von meinem Ausbilder Sebastian Mauritz, Resilienzakademie Göttingen. Es symbolisiert die Menge aller Reize, die uns Stress bereiten, solange sie nicht gelöst sind. Sie sammeln sich im Fass. Der Abflusshahn steht für die Aktionen, die wir unternehmen, den Stress wieder abzubauen.

Auch der "Regen" der vielen Kleinigkeiten, die uns täglich passieren, können uns belasten und dazu beitragen, unser Stresslevel zu erhöhen.

Das können sein: der unaufgeräumte Schreibtisch, die Schlange an der Kasse, der Korb nicht gebügelter Wäsche oder dass du vergessen hast, einen Termin in der Autowerkstatt auszumachen. Schon wieder.

[Stressfass - Blogartikel Resilienzakademie Göttingen](#)



Wie voll ist dein "Stressfass"? Übung zur Selbstreflexion

Öffne die Checkliste. Nimm dir einen Stift und Papier deiner Wahl und drucke dir die Anleitung aus. Schaffe dir eine Zeitinsel. Die Übung:

1. Welche 10 Kleinigkeiten füllen gerade dein Stressfass? (privat und beruflich)
2. Finde pro Zeile 1-3 Ideen, sie zu lösen.
3. Was davon setzt du innerhalb der nächsten 72 Stunden um?

[Selbstreflexion Übung zum Download auf meiner Homepage](#)

Impuls-Workshop "Umgang mit Stress"

Das Thema Stressbewältigung ist zu groß, als dass man es in einem Newsletter umfassend betrachten kann.

Einen vertieften Einblick in die Möglichkeiten, die das Modell des NLP für den Umgang mit Stress bietet, erkläre und zeige ich beim nächsten Impulsworkshop.

Termin: 12. Juli 2024 um 19.00 Uhr
in Grafrath
Dauer ca. 1,5 Stunden

[Impulsworkshop, informieren und anmelden](#)



2. Mein Umgang mit Stress

Ich mag Stress. Jedenfalls im für mich richtigen Maß. Das bedeutet, dass ich bei einem vollen Terminkalender und einer langen To Do-Liste Energien aktiviere, die mich produktiv machen. Das ist nützlicher Stress, auch "Eustress" genannt, während belastender Stress als "Distress" bezeichnet wird.

In meiner hauptberuflichen Tätigkeit als Projektmanager gibt es immer genügend "Stresseinladungen". Oft steigt der Druck vor Abgabeterminen, weil selten ein Projekt so läuft, wie es geplant wird. Da heißt es, Ruhe zu bewahren in mir selbst und im Team.

Momente unter belastendem Stress und der Überforderung kenne ich selbstverständlich auch. Nicht immer kann ich neue Anforderungen oder Informationen so schnell für mich einordnen, dass ich innerlich im ruhigen Zustand bleibe. Nach etlichen Jahren in der "Schule der Resilienz" gelingt es mir inzwischen gut, rasch wieder in einen ausgeglichene Zustand zu kommen.



(Meine Entspannung und Ressourcenzeit

Der gelungene Start in den Tag ist, wenn ich am Morgen in Ruhe eine gute Tasse Kaffee trinke und mich mental auf den Tag einstelle. Am liebsten draußen an einem sonnigen Platz. Ohne Ente 🐥

Ich wünsche dir eine gute, ressourcenvolle Zeit.

Herzliche Grüße,
Frank

Dein Feedback

Ich freue mich über dein Feedback zum Newsletter. Sind die Themen nützlich für dich? Hast du Wünsche? Schicke mir dein Feedback gerne an meine E-Mail-Adresse.

Teilen und Anmelden

Wenn du findest, dass der Newsletter für jemand in deinem Netzwerk interessant ist, dann leite ihn gerne weiter.

Falls du diesen Newsletter von Jemandem erhalten hast, lade ich dich ein, dich über diesen Link [anzumelden](#).



Wenn Sie diese E-Mail (an: frankrauch@icloud.com) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.

Training - Coaching - Beratung
Frank Rauch
Jesenwanger Str. 20a
82294 Grafath
Deutschland

frankrauchcoaching@gmail.com