

Raus aus der

Stressfalle!

*Gesünder, freier und glücklicher
ohne Ärger und Stress*



USCHI EICHINGER

INHALT

- I. Stress - Dein Alltag?
- II. Stress essen Körper auf
- III. Stress-Symptome im Detail
- IV. Fight or Flight im Alltag
- V. Entzaubere den Säbelzahn tiger
- VI. Entspannt im Hier & Jetzt
- VII. Kontakt

Stress - Dein Alltag?

Wie sieht es mit Stress in Deinem Alltag aus? Nimmst Du Dich und Deine eigenen Bedürfnisse noch wahr, oder reagierst Du nur noch auf Impulse von außen? Bist Du vielleicht schon länger in (D)einem Hamsterrad unterwegs, und Ärger und Frust dominieren Deine Tage?

Meistens ist das ein schleichender Prozess. Von außen kommen mehr und mehr Anforderungen, „Nein“ sagen fällt Dir vielleicht schon immer schwer, und eh Du Dich's versiehst, bist Du in einem Netz von Verpflichtungen, „ich muss doch noch“ und „mal eben noch schnell“ gefangen. Zeit zum Regenerieren? Fröhliches entspanntes Miteinander? Fehlanzeige! Der Weg in Erschöpfung und Burnout ist jetzt fast schon vorprogrammiert.

Wenn das Deine Situation ist, dann ist es allerhöchste Zeit, das Hamsterrad anzuhalten. Nimm Dir einen Moment Zeit, um zu schauen, was hinter all dem steckt, und wie Du es schaffen kannst, diesem Teufelskreis zu entkommen.

Stress essen Körper auf

Um das Phänomen Stress wirklich zu verstehen, lass uns im ersten Schritt eine Reise in Deinen Körper machen. Dorthin, wo Stress ganz konkret stattfindet und seine unheilvolle Wirkung entfaltet.

Um das ganze Thema etwas anschaulicher zu machen, machen wir gedanklich einen kleinen Ausflug in den Zoo. Stell Dir vor, es ist schönstes Frühsommerwetter, und Du stehst vor dem Löwengehege. Der Löwe hat im Gegensatz zu Dir schon längere Zeit nichts zu fressen bekommen und läuft hungrig und unfreundlich knurrend hinter den Gitterstäben hin und her. Bedroht Dich das? Wahrscheinlich nicht, schließlich sind da Gitterstäbe! an.

Ist in so einem Moment noch irgendetwas wichtig, was Dir normalerweise Stress macht? Dein nerviger Chef? Der Abgabetermin Deines aktuellen Projekts, das Dir solchen Druck macht? Oder die unfreundliche Nachbarin? Natürlich nicht. Jetzt ist nur eins wichtig: überleben! In so einer

Situation würdest Du auch gar nicht an Dein Projekt oder die Nachbarin denken. Jetzt passiert nämlich ein kompletter Switch in Dir – Dein ganzes System schaltet von „Normalzustand“ auf „Katastrophenalarm“. Dieses Umschalten passiert auf allen Ebenen. Dein Gehirn schaltet vom (neuzeitlichen) denkenden Gehirn auf Reptilienhirn. Das ist ein alter Gehirnteil, den wir aus der Zeit mitgebracht haben, als die Begegnung mit wilden lebensbedrohlichen Tieren noch zu unserem Alltag gehörte. Wenn eine lebensbedrohliche Situation passiert, dann nimmt das Reptilienhirn dem Denkhirn das Zepter aus der Hand, so nach dem Motto: „Lass mich das machen, damit kenn ich mich viel besser aus als du!“ Das ist auch durchaus sinnvoll, denn unser Denkhirn ist zuständig für Analysen und Logik. Das würde in so einer Situation vielleicht erstmal darüber sinnieren, wie das mit dem Zaun denn jetzt passieren konnte, ob der Löwe wirklich gefährlich ist, oder was auch immer. Das würde allerdings dazu führen, dass Du dort stehen bleibst, und gefressen wirst, statt zügig zu flüchten.

Gleichzeitig mit dem Gehirn schaltet auch der Körper auf Katastrophentalarm. Alle Systeme bereiten sich jetzt vor auf Kampf oder Flucht. Die Pupillen weiten sich, damit Du das Gelände gut einschätzen kannst, die Atmung verändert sich, der Blutdruck steigt. Das Blut wird aus den inneren Organen in die Muskeln gepumpt – die werden schließlich jetzt gebraucht! Dein Frühstück kannst Du auch später weiter verdauen, wenn die Gefahr vorüber ist. Das Immunsystem reguliert ebenfalls bestimmte Bereiche nach unten, die „Bearbeitung“ Deiner Erkältung hat jetzt wirklich keine Priorität. Und last but not least, spannt sich Deine Rückenmuskulatur an. Vielleicht willst Du den Löwen ja erlegen, oder den nächsten Baum erklimmen.

Geschafft! Du konntest fliehen oder den Löwen unschädlich machen, die Gefahr ist vorbei. Jetzt kann sich Dein Körper regenerieren, und Dein analytisches Denken schaltet sich wieder ein. Wahrscheinlich ist jetzt erstmal Ausruhen angesagt. So in etwa läuft das in Deinem Körper ab, wenn Du einer lebensbedrohlichen Situation gegenüberstehst.

Natürlich ist das in Wirklichkeit noch viel komplexer, aber für unsere Zwecke hier im Buch reicht das völlig, wenn Du es Dir so vorstellst.

Was hat das jetzt aber bitte mit Deinem Alltag zu tun?

Schließlich laufen ja keine Löwen oder Säbelzahn timer durch Dein Wohnzimmer oder Deinen Arbeitsplatz!? Sicher nicht! Oder?

Doch, tatsächlich tun sie das. Es passiert nämlich etwas sehr Interessantes: wenn es keine echten Überlebensbedrohungen gibt, dann nimmt Dein Gehirn alles mögliche Andere, und erklärt es zum Säbelzahn timer. Unser Reptiliengehirn hat genau genommen zwei Abteilungen – Abteilung 1 ist zuständig für Bedrohungen unterschiedlicher Stärke, und Abteilung 2 ist die Wohlfühlabteilung. Wie Du Dir vielleicht vorstellen kannst, ist Abteilung 1 die, die die höhere Priorität hat. Wenn eine (Überlebens-)Bedrohung vorhanden ist, wird es mit dem Wohlfühlen schwierig, insofern sind die beiden tatsächlich Gegenspieler.

Ist die Bedrohungsabteilung angeschaltet, dann ist Dein Denkhirn außer Betrieb. Je nach Intensität der Bedrohung mehr oder weniger. Das kennst Du auch aus Deinem Alltag: wann fallen Dir bei einem Streit die besten Argumente ein? Richtig – drei Stunden später! Da weißt Du auf einmal, was die beste Antwort gewesen wäre. Oder vielleicht hattest Du oder Dein Kind auch schon mal einen Blackout bei einer Prüfung? Du hast alles gelernt, Du weißt zuhause alles rauf und runter, der Prüfer stellt Dir diese blöde Frage, und bums, alles weg. In dem Fall hat Dein Gehirn den Prüfer als Monster interpretiert.

Fakt ist, wir alle haben ein Reptiliengehirn. Jetzt stellt sich natürlich die Frage – wie relevant ist das denn heute noch, in unserer zivilisierten Welt? Wir sind doch vernunftbegabte Wesen, die Krone der Schöpfung, oder? Schauen wir uns mal in Deinem Alltag um: kennst Du Menschen, die immer wieder mal (oder vielleicht sogar dauernd) in diesem Modus sind? Und Du? Warst Du schon mal in diesem „Reptilienmodus“? Ist das selten oder eher häufig? Am besten machst Du eine

kleine Bestandsaufnahme, und lässt Deine letzte Woche Revue passieren.

Zur besseren Veranschaulichung konstruiere ich hier mal einen Tag von Monika Musterfrau: Monikas Wecker klingelt und holt sie aus dem allertiefsten Tiefschlaf. Sie tappst durch die Wohnung, und braucht erstmal einen starken Kaffee, um zu sich zu kommen, vielleicht sogar zwei. Ausgerechnet heute, wo sie so schlecht geschlafen hat, kein Homeoffice, sie muss sich in den Berufsverkehr stürzen. Als sie zur Autobahnauffahrt kommt, sieht sie es schon – verdammt, ein Stau (Unfall oder Klimakleber?). Nervös trommelt sie auf das Lenkrad, gerade heute ist das wichtige Meeting, zu dem sie pünktlich sein muss! Auf die letzte Minute erreicht sie ihr Büro, hat noch nicht mal die Jacke ausgezogen, da steht schon der erste Kollege in der Tür: „Können Sie mal bitte schnell noch....?“

Kennst Du solche Tage? Wenn das einmal im Monat vorkommt, ist es ja nicht so schlimm, aber was, wenn jeder zweite Tag so oder ähnlich abläuft? Wenn zum dienstlichen

Stress noch privater Stress dazukommt? Mit Partner oder Partnerin, Kindern, Eltern, Nachbarn? Und dann kommt zu allem Übel auch noch die Stromrechnung mit der neuen Vorauszahlung? Jedes Mal, wenn etwas passiert, dass Dich in negativen Stress versetzt, schaltet Dein ganzes System auf Reptilienmodus. Dein Denkhirn schaltet aus, Dein Körper schaltet auf Kampf oder Flucht. Dein Körper möchte jetzt im wahrsten Sinne des Wortes weglaufen oder draufhauen. Wie oft hattest Du schon das Bedürfnis, Deinem Gegenüber ans Schienbein zu treten, oder der widerwärtigen Kollegin einfach den Kaffee ins Gesicht zu schütten? Oder mitten im Meeting einfach aufzustehen, Deine Sachen zu nehmen, zu gehen und NIE MEHR wiederzukommen? Natürlich machst Du das eine nicht, und das andere auch nicht, schließlich bist Du ja gut erzogen. Aber Dein Körper hat jetzt die ganze Energie fürs Kämpfen oder Fliehen zur Verfügung gestellt – was passiert denn da jetzt damit? Der ganze Organismus ist im Alarmzustand, und wenn Du jetzt nicht kämpfst oder fliehst, dann bleibt er in diesem Zustand stecken. Wird das

zum Dauerzustand, ist die unvermeidliche Konsequenz:

irgendwann wirst Du krank!

Wir kennen das alle: etwas schlägt uns auf den Magen, eine Laus ist über die Leber gelaufen, die Galle läuft über, es geht uns an die Nieren, wir haben „Schiss“. Doktor Volksmund weiß Bescheid. Und wenn Du Dich daran erinnerst, was in Deinem Körper passiert, wenn er auf Kampf/Flucht umschaltet, dann verstehst Du jetzt auch sehr genau, was da passiert, und warum.

Stress-Symptome im Detail

Dein Denkhirn schaltet aus. Das macht natürlich nicht direkt krank, aber es macht zumindest zeitweise dumm. Gute Ideen haben wir in der Regel nicht, wenn ein Monster vor uns steht (oder der Chef mit grimmigem Gesicht und der Stoppuhr in der Hand). Wir haben Tunnelblick, Brett vorm Kopf, totale Leere im Hirn. Das ist fürs Probleme lösen in etwa so hilfreich wie ein Presslufthammer für Entspannung!

Deine Pupillen weiten sich. Das macht auch nicht krank, aber auf seltsame Art und Weise blind. Du schaust jetzt nämlich nicht wirklich fokussiert, und dann siehst Du ganz oft etwas nicht, was direkt vor Deiner Nase liegt. Und je hektischer Du suchst, desto mehr ist es weg. Die Dinge entmaterialisieren sich quasi. Dann kommt Deine Kollegin ins Zimmer, Du fragst sie, und sie sieht es auf den ersten Blick. Schon mal erlebt?

Die Atmung verändert sich. Du atmest in diesem Modus

nicht mehr langsam und tief, sondern hektisch und flach. Das führt dazu, dass weniger Sauerstoff ins System kommt als nötig (ist übrigens auch wieder nicht förderlich für's klare Denken). Du kennst sicher die Aufforderung: Jetzt atme doch erst mal tief durch! Spannenderweise schlägt sich tiefes Durchatmen sofort messbar in einem gesünderen Herzrhythmus nieder.

Dein Herzschlag beschleunigt sich und Dein Blutdruck steigt. Deutlich messbar! Ich habe mich mal über eine Sprachnachricht eines „Freundes“ so sehr aufgeregt, dass mein Blutdruck innerhalb von Sekunden auf 180 war (normal wäre maximal 140). Aber da ist es wieder: wie oft sagt jemand, der gerade total wütend ist: „Ich bin auf 180!“? Krankheiten des Herzkreislaufsystems sind nach wie vor die häufigste Todesursache in Mitteleuropa! Dein Blut wird aus den inneren Organen in die Muskeln gepumpt. Heißt: Dein Verdauungsapparat ist im Stress nicht optimal durchblutet.

Wenn Du in diesem Zustand etwas isst, dann isst Du
sozusagen in einen nicht optimal arbeitenden
Verdauungsapparat hinein. Vielleicht im Stehen schnell ein
Sandwich, oder, noch besser: Du setzt Dich mit jemandem
zur Problembesprechung beim Essen zusammen. Das kann
auf Dauer nicht gut gehen, das schlägt Dir auf den Magen!
Die Folge sind alle möglichen Arten von Störungen im
Verdauungsbereich, ein „nervöser“ Magen,
Gewichtsprobleme, die Liste hier ist lang.
Dein Immunsystem wird nach unten reguliert. Ist das ein
Dauerzustand, dann kann Hinz und Kunz Deinen
Organismus übernehmen – schließlich ist die Polizei ja völlig
unterbesetzt. Spannend ist dann auch noch: wenn Du krank
wirst, wann passiert das denn, wenn Du superdiszipliniert
bist? Genau: Freitags abends, und bis Montagmorgen bist Du
wieder fit für's Hamsterrad! Oder – noch besser: Du willst in
Urlaub, und es geht los! Dein Organismus denkt sich:
gottseidank, jetzt haben wir endlich mal Zeit für sowas!

Und last but not least, Deine Rückenmuskulatur spannt sich an. Du willst ja das Schwert schwingen oder den nächsten Baum erklimmen. Tja, kein Schwert und kein Baum weit und breit – aber Dein Rücken ist verspannt! Spür mal, wie Du auf einem Stuhl sitzt, oder sogar, wie Du im Bett liegst.

Manchmal löst sich die Verspannung nicht einmal dort, oder Du kannst gar vor lauter Schmerzen nicht schlafen.

Unser Organismus – und besonders das Immunsystem – regeneriert sich übrigens im Tiefschlaf. Das erste, wovon Menschen berichten, die von sich selbst sagen, dass sie im Stress sind, sind Schlafstörungen. Jetzt wird das ganze zum Teufelskreis: schlechter Schlaf, schlechte Regeneration, weniger Resilienz, mehr Stress. Und immer so weiter.

Hast Du einige der beschriebenen Symptome wiedererkannt? Wenn es mehr als zwei sind, solltest Du unbedingt weiterlesen!

Fight or Flight im Alltag

Die körperlichen Auswirkungen von zu viel Stress sind an sich ja schon schlimm genug, aber das ist noch nicht alles. Was sich ganz extrem verändert, ist das Verhalten von Menschen unter Stress. Wenn jemand im Reptilienmodus ist, dann möchte ein Teil von ihm jetzt ja kämpfen oder weglaufen. Was tun wir aber in Wirklichkeit, wenn wir in so einer Situation zum Beispiel am Arbeitsplatz sind? Wir holen nicht die Steinkeule aus der Schreibtischschublade, um den Kollegen zu erschlagen, und wir rennen auch nicht im Laufschrift aus dem Zimmer. Wir beißen die Zähne zusammen, ärgern uns, und sind nicht mehr die entspannte gehillte Kollegin oder Kollege, der wir gerade noch waren. Warst Du schon mal so richtig sauer? Oder falls nicht – kennst Du jemanden, der in Deiner Gegenwart schon mal so richtig sauer geworden ist? Wenn ja, dann weißt Du: das merkst Du meistens sehr deutlich. Menschen im Reptilienhirn kommunizieren anders, die Stimme klingt

anders, Mimik und Gestik verändern sich. Kurzum, Du siehst, hörst und spürst, dass jemand gerade innerlich auf Kampf schaltet oder die Flucht ergreift. Wobei der Kampfmodus meistens viel deutlicher zu erkennen ist: die Stimme wird lauter, jemand schreit, bei Frauen wird der Tonfall oft schnippisch. Vielleicht haut jemand auf den Tisch, knallt die Tür zu, legt beim Telefonieren einfach (sehr energisch) auf. Genauso gut kann jemand aber auch sehr sehr leise werden.

Fluchtreaktionen sind nicht so leicht zu erkennen, sie sind allerdings viel häufiger als Kampfreaktionen. Das einfachste ist Rückzug oder Nachgeben (aber nicht einverstanden sein, das führt später oft zur „Rache der Klofrau“). Dann gibt es noch den beleidigten Rückzug, auch „einschnappen“ genannt. Da fährt die Jalousie deutlich hörbar nach unten und rastet mit einem lauten Klack ein. Wenn Du so jemanden dann fragst: „Was ist los?“, bekommst Du ganz oft zur Antwort: „Nichts!“ mit einer Betonung, aus der Du ganz deutlich entnehmen kannst, dass nicht „Nichts“ ist. Eine Antwort auf

diese Frage, die ich ganz besonders liebe, ist „Das müsstest du doch selber wissen!“ Toll! Wenn ich es wüsste, hätte ich schließlich nicht gefragt.

Eine andere Fluchtreaktion sind „Ausflüchte“, da steckt die Flucht ja schon im Wort. Bekommst Du von jemandem keine klare Ansage, sondern nur Ausreden und Ausflüchte, ist das ein deutlicher Hinweis darauf, dass jemand innerlich auf dem Rückzug ist.

Dann gibt es noch die Flucht in die Sucht. Wenn das Leben und die Situation so wie sie sind, unerträglich scheinen, dann erfolgt der Griff zum Suchtmittel (Alkohol, Drogen), um sich und die Situation nicht mehr spüren zu müssen. Ähnlich ist es, wenn z.B. eine familiäre Situation unerträglich wird, und die Flucht in die Arbeit erfolgt.

Das Reptilienhirn steuert die Körperfunktionen. Krankheit ist oft eine Form der Flucht, so, als ob das Reptilienhirn sagen würde: jetzt bleib doch mal eine Weile aus dieser unerträglichen Situation weg. Wohl gemerkt, die betroffene Person „feiert“ nicht nur krank, sie ist tatsächlich krank.

Kündigung kann eine weitere Form der Flucht sein.

Natürlich ist nicht jede Kündigung eine Flucht. Aber wenn die Situation an einem Arbeitsplatz unerträglich wird, dann scheint eine Kündigung oft einfacher als die Auseinandersetzung mit der auslösenden Situation.

Fassen wir es mal zusammen: Stress macht uns krank, blind und dumm. Er verändert unser Verhalten und unsere Kommunikation, unser Leben wird dadurch nicht leichter, besser oder schöner. Wir sehen den Wald vor lauter Bäumen nicht, streiten, versammeln die Prüfung oder landen im Burnout. Alles keine guten Aussichten. Was also tun?

Entzaubere den Säbelzahn tiger

Das alles funktioniert nur so lange auf diese Art und Weise, wie wir diesen Mechanismus nicht durchschauen. Allerdings sind sehr viele Menschen Tag für Tag in einer Art Autopilot unterwegs und nehmen gar nicht wahr, dass sie oft vollautomatisch und wie in Trance auf Trigger aus der Umgebung reagieren. Wenn Du aus dieser Automatik aussteigen möchtest, dann habe ich eine gute Nachricht für Dich: Es ist ziemlich einfach! Schauen wir uns das etwas genauer an:

Wie kommt Dein Gehirn eigentlich auf die Idee, einen in Wirklichkeit oft recht harmlosen Auslöser wie das Telefon oder einen Kollegen für eine echte Bedrohung, also quasi für einen Löwen zu halten? Das hängt damit zusammen, welche Bewertung das Gehirn zu dem jeweiligen Auslöser gespeichert hat. Umfassende Forschungen in der Neurobiologie belegen eindrucksvoll, dass die Bewertung eines Auslösers maßgeblich von der Vorerfahrung abhängt,

die wir mit diesem Auslöser verbinden. Und das unabhängig davon, ob wir uns an diese Vorerfahrung bewusst erinnern oder nicht.

Ist Dein (Arbeits)Alltag relativ stressfrei, wirst Du selten mit Situationen konfrontiert, die den Stressmechanismus in Gang setzen. Wenn das zum Beispiel nur einmal in der Woche für zehn Minuten der Fall ist, kann Dein Organismus damit recht problemlos umgehen. Auf Anspannung folgt Entspannung, bei Bedarf auch eine entsprechende Regeneration. Wenn es allerdings in Deinem Alltag von kleinen oder großen oft „hausgemachten“ Löwen nur so wimmelt, dann werden negative körperliche Wirkungen nicht lange auf sich warten lassen.

Deshalb ist es in jedem Falle lohnend, bei als bedrohlich bewerteten emotionalen Auslösern zu hinterfragen, ob die wahrgenommenen „Löwen“ denn eine tatsächliche Bedrohung darstellen. Da unsere Bewertungen in aller Regel auf gemachten Erfahrungen beruhen, wir sie also „gelernt“ haben, dann können wir sie möglicherweise auch wieder

„verlernen“. Wenn es sich um eine traumatische Erfahrung handelt, schaffen wir das allerdings nicht alleine, sondern brauchen dazu die Hilfe von Spezialisten. Was allerdings eine Vielzahl von Alltagsärgernissen betrifft, lohnt es sich, genauer hinzuschauen.

In meinen Live-Workshops habe ich eine Methode, um das mit meinen Seminarteilnehmern zu testen. Und auch wenn wir jetzt nicht in einem Seminar sind, sondern Du das hier nur liest, wird es wahrscheinlich funktionieren. Stell Dir bitte einmal vor, Du befindest Dich jetzt zusammen mit anderen Seminarteilnehmern in einem Seminarraum. Ihr sitzt in einem Stuhlkreis, der Boden ist aus dunklem Parkett. Jetzt nehme ich vorne ein Blatt weißes Papier, reiße es in kleine Stücke, zerknülle diese, und werfe sie mitten zwischen die Teilnehmer auf den Boden. Dort liegen sie jetzt ungeordnet herum. Wenn Du dort jetzt sitzen würdest, würden Dich diese Schnipsel jetzt stören? Bitte wähle einmal auf einer Skala von 1 bis 10 aus, wie sehr Dich das stören würde (10 ist unerträglich). Und wenn sie Dich stören

würden, spüre mal hin – bekommst Du vielleicht sogar den Impuls, sie aufheben und in den Papierkorb werfen zu wollen? Falls ja, dann ist jetzt schon Dein Stammhirn dabei, den Alarmknopf zu drücken und den ganzen Stressmechanismus in Gang zu setzen.

In den Seminaren fühlen sich regelmäßig die meisten Teilnehmer durch die Schnipsel gestört, manche werden sogar richtig ärgerlich, dass ich Sachen auf den Boden werfe. Und wenn ich dann frage, warum, dann kommen immer die gleichen Antworten: das gehört da nicht hin, das ist Unordnung. Ich frage dann, woher wir das denn wissen, dass das da nicht hingehört. Es stellt sich heraus: wir haben das mal so gelernt. Und wenn wir etwas mit sehr starker negativer Emotion gelernt haben, dann wird auch eine starke Emotion getriggert, wenn in unserem Alltag etwas Ähnliches passiert. Wenn wir bei dieser Frage in die Tiefe gehen, dann kommen wir relativ schnell zu der Erkenntnis, dass der Stress, den wir oft im Alltag erleben, gar nicht in der Situation liegt (da liegen Schnipsel), sondern in der

Bewertung, die wir der Situation geben (das gehört da nicht hin, ist nicht in Ordnung, ist Schlamperei, so geht das nicht und so weiter).

Mit diesen Schnipseln ist es wie mit ganz vielen Dingen in Deinem Leben – irgendwann einmal hast Du gelernt, was etwas bedeutet. So liegen jetzt in Deinem persönlichen Archiv ganz viele Bewertungen aus Deiner Vergangenheit herum. Und wenn nun etwas in Deinem Leben passiert, dann schaut Dein Gehirn immer zuerst ins Archiv: gibt es zu dieser Situation schon eine (alte) Bewertung? Und wenn ja, dann nimmt es – wenn Du nicht aufpasst – die alte Bewertung und stülpt sie über die neue Situation drüber. Oft ganz ohne dass wir das bewusst mitbekommen, das läuft fast vollautomatisch. Und so sind wir ganz schnell mitten in einer Ärger- oder Stressautomatik, und alle vorne beschriebenen Prozesse in Deinem Körper laufen so, als ob da ein echter Säbelzahn tiger vor Dir stünde.

Entspannt im Hier & Jetzt

Wie kannst Du jetzt der Stressfalle entkommen? Da gibt es zwei Aspekte: zum Einen das „Zu viel“, das Dich permanent im Hamsterrad hält. Hier lohnt es sich, dass Du sehr kritisch hinterfragst: muss das wirklich alles sein? Was davon kannst Du vielleicht delegieren, anders organisieren, oder einfach nicht mehr machen. Und ja, ich weiß, es gibt immer gute Gründe, warum das alles doch sein muss. Dennoch lohnt sich hier eine kritische Bestandsaufnahme – VOR dem Zusammenbruch.

Und zum Anderen gibt es den großen Themenbereich der negativen Emotionen, da, wo Du Dich „im Autopilot“ ärgerst und frustriert bist. Hier ist Deine Achtsamkeit gefordert! Ich empfehle Dir, wenn das nächste Mal etwas passiert, was Dich normalerweise ärgern würde – halte einen Moment mal die Automatik an. Nimm kurz das Reptilienhirn „an die Leine“, und stell Dir selbst ein paar Fragen. Zum Beispiel: Lohnt sich das, dass ich mich gerade aufrege? Ist das gerade wirklich

wirklich schlimm? Und ist es das wert, dass ich damit meiner Gesundheit schade? Möchte ich mir damit wirklich jetzt den Tag verderben?

Das wird sicher nicht in hundert Prozent der Situationen Friede Freude Eierkuchen hervorzaubern. Was es aber bewirkt: wenn Du mit Fragen Dein Denkhirn wieder in Betrieb genommen hast, dann kannst Du, statt Dich zu ärgern und stressen zu lassen, jetzt nach Lösungen für das Ärgernis suchen, die Deinem Reptilienhirn ganz sicher nicht eingefallen wären. Und so mancher Elefant wird auf diese Weise wieder zu der Mücke, die er war, bevor unser Stammhirn ihn so gewaltig aufgeblasen hat....



Über mich

Nach einem Studium der Betriebswirtschaft blieb ich zunächst 15 Jahre lang in diesem Beruf. 1996 kam der Umstieg in die Seminartätigkeit mit den Schwerpunkten Sozialkompetenz, Burnout-Prävention und Stressmanagement. Seit inzwischen 27 Jahren unterstütze ich Menschen dabei, mit schwierigen zwischenmenschlichen Situationen besser umzugehen, andere und sich selbst besser zu verstehen und in emotional herausfordernden Situationen ihre eigenen Gefühle gut zu managen.

Parallel dazu führte die intensive Beschäftigung mit dem Thema „Auswirkungen von Stress auf unsere Gesundheit“ zur Ausbildung als Heilpraktikerin. Von 2005 bis 2021 führte ich parallel zur Seminartätigkeit meine eigene Naturheilpraxis mit dem Schwerpunkt Burnout und Erschöpfung.

Heute gebe ich mein Wissen online in Kursen, Kongressen und in persönlichen Coachings weiter.

Kontakt

*Wenn Du mehr über mich und meine Arbeit wissen möchtest,
freue ich mich über Deinen Besuch auf meiner Webseite:*

<https://www.uschi-eichinger.com>