

# STRESS

Verbannen Sie Stress und Angst aus Ihrem Leben



COPYRIGHT © Wolfgang Redam 2017 - Alle Texte und Bilder in diesem Buch unterliegen dem Urheberrecht und dürfen - auch auszugsweise - nicht ohne ausdrückliche und schriftliche Genehmigung des Urhebers kopiert oder verkauft werden. Alle Rechte vorbehalten!

**Beachten Sie bitte die jeweils beiliegenden Lizenzbestimmungen.**

## **Inhaltsverzeichnis**

Titel.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	2
Haftungsausschluss und Nutzungsbedingungen .....	3
Einleitung / Vorwort.....	5
Warum sind wir so gestresst?.....	9
Verhaltensweisen ausschalten, die Ihren Stress am Leben erhalten.....	14
Stress oder Angst .....	18
Quiz Time.....	24
Panikattacken .....	31
Umgang mit Panikattacken .....	36
Beruhigen mit Visualisierung .....	42
Musik zur Stressbekämpfung.....	48
Selbsthypnose gegen Stress.....	53
1. Entspannung.....	54
2. Vertiefungsprozeduren .....	55
3. Anwendung von Suggestion in Selbsthypnose .....	57
4. Abschluss .....	59
Stress Management .....	61
Noch mehr Stress Management .....	67
Stress Killer .....	73
Sagen Sie einfach Nein.....	77
Machen Sie eine Pause .....	84
Bei der Arbeit entspannen .....	89
Schlussfolgerung.....	93
Gedichte.....	97
Ängste .....	97
Probleme.....	98
Wanderer .....	99
Informationen.....	101

## **Haftungsausschluss und Nutzungsbedingungen**

Der Autor hat den Text aus dem englischen übernommen und komplett überarbeitet und ergänzt. Eine teilweise Neugestaltung wurde vorgenommen. Wir haben unser bestes gegeben um dieses Buch zusammenzustellen. Der Autor übernimmt keinerlei Garantie bezüglich Genauigkeit, Anwendbarkeit, Eignung oder Vollständigkeit des Inhalts. Die Informationen sind ausschließlich zu Ihrer Information gedacht. Wenn Sie daher Ideen aus diesem Buch anwenden, übernehmen Sie damit die volle Verantwortung für Ihr Handeln.

ES WURDE JEDE ANSTRENGUNG UNTERNOMMEN, UM DIESES PRODUKT UND SEIN POTENTIAL GENAU ZU ERLÄUTERN. ALLERDINGS GIBT ES KEINE GARANTIE, DASS SIE SICH AUF IRGENDNEINE ART VERBESSERN, WENN SIE DIE TECHNIKEN UND IDEEN DIESER BUCHES BENUTZEN. BEISPIELE, DIE IN DIESEM BUCH ANGEFÜHRT WERDEN, DÜRFEN NICHT ALS VERSPRECHEN ODER GARANTIE FÜR ETWAS INTERPRETIERT WERDEN. DAS POTENTIAL ZU SELBSTHILFE UND VERBESSERUNG HÄNGT VOLLKOMMEN VON DER PERSON AB, DIE UNSER PRODUKT, UNSERE IDEEN UND TECHNIKEN ANWENDET.

DAS MASS IHRES FORTSCHRITTS, HÄNGT VON DER ZEIT AB, DIE SIE IN DIE PROGRAMME, DIE IDEEN UND TECHNIKEN INVESTIEREN, SOWIE VON WISSEN UND VERSCHIEDENEN ANDEREN FÄHIGKEITEN. NACHDEM DIESE FAKTOREN BEI JEDEM ANDERS SIND, KÖNNEN WIR WEDER IHREN ERFOLG NOCH DAS MASS DER VERBESSERUNG GARANTIEREN. WIR SIND AUCH NICHT FÜR IRGENDNEINE IHRER HANDLUNGEN VERANTWORTLICH.

VIELE WICHTIGE FAKTOREN BEEINFLUSSEN IHRE EIGENEN ERGEBNISSE. WIR GEBEN KEINE GARANTIE, DASS SIE ERGEBNISSE SO WIE UNSERE ODER DIE VON ANDEREN ERZIELEN WERDEN. TATSÄCHLICH GIBT ES KEINE GARANTIE, DASS SIE DURCH UNSERE IDEEN UND TECHNIKEN IM BERICHT IRGENDWELCHE ERGEBNISSE ZIELEN WERDEN.

Der Autor sowie der Herausgeber übernehmen keine Gewähr (weder ausdrücklich noch stillschweigend), für die Verkäuflichkeit oder Eignung für einen bestimmten Zweck. Der Autor und Herausgeber kann in keinem Fall haftbar gemacht werden oder die Garantie übernehmen für etwaige direkte, indirekte, spezielle, zufällige oder sonstige Folgeschäden, die direkt oder indirekt aus der Verwendung dieses Materials, das zur Verfügung gestellt wird, entstehen. Wie immer, sollte der Rat von kompetenten Spezialisten gesucht werden.

Autor und Verleger übernehmen keine Garantie für Leistung, Effektivität oder Anwendbarkeit irgendeiner Webseite, die in diesem Bericht genannt wird bzw. mit ihm verlinkt ist.

Reproduktion, Übersetzungen, Weiterverarbeitung  
oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken  
sowie der Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen  
sind ohne die schriftliche Zustimmung  
der Autoren bzw. der Lizenzgeber nicht gestattet.

Beachten Sie bitte die jeweils beiliegenden Lizenzbestimmungen.

Copyright 2017 – Wolfgang Redam – Alle Rechte vorbehalten.

## Einleitung / Vorwort

Der gefühlte Druck auf uns in der Gesellschaft steigt. Die Menschen kommen mit vielen neuen Dingen nicht zurecht. Es vergeht kaum ein Tag, an dem wir es nicht hören:

Ich bin ja so gestresst!

Wir hinterfragen diesen Stress und diese Angst vor dem Versagen aber nicht. Wir sind überhaupt nicht vorbereitet mit dem Stress und der Angst umzugehen. Wir fühlen uns sehr schlecht und wissen oft nicht warum. Das macht uns im wahrsten Sinne des Wortes krank!

Schauen wir uns auszugsweise ein paar Zahlen aus der GfK Studie von 2015 an:

In Deutschland nennen als Hauptursache von Stress

31 Prozent aller Frauen den Druck, den sie auf sich selbst ausüben  
26 Prozent aller 20 bis 29-jährigen das Geld mit dem sie auskommen müssen

25 Prozent alle 15 bis 19-jährigen die Arbeit die sie zu erledigen haben

© GfK 2015 | Major causes of stress

Das ist aber noch nicht alles. Ein weiterer Faktor kommt hier noch zum Tragen, die Angst!

Über zwölf Millionen Deutsche leiden unter einer Angststörung.

(erschienen in „Der niedergelassene Arzt“ Ausgabe 11/2015)

Beide Situationen, der Stress und die Angst schaukeln sich gegenseitig nach oben und oft wissen die Betroffenen überhaupt nicht wo dies herkommt!

Diese Statistiken sind unglaublich. Dies bedeutet, dass jeder Siebte Deutsche an Angstzuständen leidet. Fast 17 Prozent aller Krankschreibungen beruhen auf psychischen Problemen. Hierbei sind die Angststörungen sowie der Stress ein großer Faktor. Diese sind oft auch ein Auslöser von Alkohol- und Drogenmissbrauch.

Frauen leiden fast doppelt so oft an Stress und Angst als Männer. Angststörungen kommen bei den psychischen Krankheiten noch vor den Depressionen.

Angst und Stress sind zu einem Hauptthema der psychischen Gesundheit bei Erwachsenen geworden. Dies verursacht für die Beteiligten und die Krankenkassen enorme Kosten. Wenn nichts dagegen unternommen wird ist der Aufwand um alles wieder ins Gleis zu bringen viermal höher!

Die volkswirtschaftlichen Kosten alleine von den Angststörungen sind laut WHO jedes Jahr 1 Billion US-Dollar auf der Welt.

Angstpatienten gehen im Durchschnitt zu fünf Ärzten, bevor die richtige Diagnose gestellt wird. Leider gehören Stress und Angst, wie bereits oben geschildert, zusammen.

Tatsächlich ist eines der wichtigsten Symptome von Stress Angst. Und Stress verursacht mit einem extrem hohen Prozent viele Krankheiten. Dies geschieht entweder direkt oder indirekt.

In Wirklichkeit ist Stress viel gefährlicher als wir denken. Er kann Ihren Blutdruck erhöhen und damit das Risiko eines Infarktes erhöhen. Viele Besuche beim Arzt hängen mit Störungen zusammen, die durch Stress ausgelöst wurden. Teilweise wird sogar behauptet, dass 90 Prozent all dieser Besuche beim Hausarzt mit Störungen zusammenhängen, die durch Stress ausgelöst wurden.

Psychologische Gesundheitsmagazine berichten, dass chronischer Stress die normale Funktion des Immunsystems des Körpers beeinträchtigen kann. Und Studien haben bewiesen, dass gestresste Menschen anfälliger für Krankheiten sind. Es treten außerdem vermehrt Störungen durch Allergien, Autoimmunkrankheiten und im Herz- Kreislaufbereich auf.

Durch viele Ärzte wird bestätigt, dass bei chronischem Stress die Körperfunktionen, die nicht lebenswichtig sind, wie z. B. Verdauungssystem und Immunsystem, nicht richtig arbeiten. Deshalb werden die Menschen auch krank. Psychosomatische Krankheiten kommen dann oft vor. Diese haben einen emotionalen oder psychologischen Hintergrund.

Wie bereits angeschnitten veranlasst Stress die Menschen oft, auf ungesunde Weise zu reagieren:

Sie rauchen zur Beruhigung

Sie trinken zuviel Alkohol

Sie essen unvernünftig zur Stressberuhigung

Sie bewegen sich zu wenig wegen fehlender Antriebskraft

Diese Aufzählungen könnte man noch weiter fortsetzen. Dies alles schädigt den Körper zusätzlich zum Stress nur noch mehr. Die Angstzustände und der Stress erhöhen sich oft dadurch. Weiterhin können Abhängigkeiten entstehen, die sehr schwer wieder in den Griff zu bekommen sind.

Stress ist ein Teil des täglichen Lebens den wir auch brauchen. Es kommt darauf an, wie wir darauf reagieren, um trotzdem unsere Gesundheit und unser Wohlergehen zu erhalten.

Zwang entsteht immer wieder in unserem Leben. Diese Zwänge erzeugen Stress. Jeder muss auch erkennen, dass das Leben niemals vollkommen stressfrei sein wird. Wir können aber lernen, damit umzugehen. Wir müssen den Stress in eine gesündere Situation umzuwandeln.

Auch ich habe schon an Angstzuständen gelitten, die durch Stress ausgelöst wurden. Aber auch ich habe lernen müssen, wie man damit umgeht. In diesem Buch werden Erfahrungen und Ratschläge von Experten kombiniert. Damit ist es möglich sich in stressigen Situationen bis zu einem gewissen Grad selbst zu helfen.

Es werden verschiedenen Arten aufgezeigt, die Ihnen begegnen können. Dies sind vor allem die lähmenden Angst- und Panikattacken, unter denen viele Menschen leiden. Lesen Sie diese oft erstaunlichen Informationen. Auch ich habe sehr viel daraus gelernt und kann jetzt den Stress und die Angst viel besser aus meinem Leben verbannen.

Lernen Sie dies auch, dann beginnt ein einfacheres und besseres Leben auch für Sie!

## **Warum sind wir so gestresst?**

Wir leben in einer sehr schwierigen und anstrengenden Zeit, und es scheint auch nicht einfacher zu werden. Manchmal ist das Leben sehr schmerzhaft und furchtbar ungerecht. Wir schaffen es aber irgendwie immer weiterzumachen. Jeden Tag hoffen wir, dass es bald besser wird.

Aber die Welt wird mit jedem Tag hektischer und für einen selbst oft unübersichtlicher. Diese oft verrückteren Situationen und die gefühlte Unsicherheit, erhöht unsere Angst und unseren Stresspegel noch mehr.

Nichts scheint mehr sicher zu sein. Millionen von Menschen sind in Rekordhöhe verschuldet. Viele verlieren ihre Arbeit, ihr Zuhause, ihre Gesundheit und manchmal selbst ihren Verstand. Sorgen, Depressionen und Angst gehören für viel zu viele Menschen zum Leben.

Wir scheinen uns im Zeitalter der Angst zu befinden. Tatsächlich verkündete bereits im Jahre 2002 das Time Magazine dies laut und deutlich auf dem Titelblatt und machte es zum wichtigsten Thema dieser Ausgabe.

Der ständige Stress und die Unsicherheiten des Lebens im 21. Jahrhundert haben sicherlich ihre Spuren hinterlassen. Das Ergebnis ist, dass wir ein Leben mit ständiger Angst und Sorgen führen.

Auch durch die Angst vor Terror, wird der Stress und die ständigen Sorgen, vervielfacht. Viele Menschen fürchten sich im Innersten, dass Ihnen das auch passieren könnte. Schalten wir die Fernsehnachrichten ein oder öffnen wir eine Zeitung, so werden wir mit fürchterlichen Bildern und Geschichten bombardiert.

Wir fangen an uns zu fragen, ob wir noch irgendwo sicher sind. Durch diese vielen Informationen werden wir noch zusätzlich verunsichert. Ganz wenig wird über positive Dinge berichtet. Aus der Angst wird noch ein Geschäft gemacht.

Die Wirtschaft ist ein weiterer Stressfaktor. Die Verschuldung von Ländern und Privatpersonen ist enorm hoch. Hohe Energiepreise, schwindelerregende Mieten, sinkende Realeinkommen und unsichere Arbeitsplätze sorgen nicht gerade für eine Beruhigung.

Bei vielen Menschen ist am Ende des Geldes oft noch sehr viel Monat übrig. Nicht jeder traut sich neue Möglichkeiten wie zum Beispiel das Internet zu nutzen.

Auch dadurch, dass mehr Frauen arbeiten, erhöht sich der Stress. Diese arbeitenden Frauen glauben, alles perfekt machen zu müssen. Sie nehmen sich diese Verantwortung oft über Gebühr zu Herzen und werden seelisch damit nicht fertig. Sie sind für das Brötchen verdienen mit verantwortlich. Sie sind Haushälterin, Mutter und Ehefrau. Dann sind noch die ganze Verwandtschaft und oft die Eltern da und alle kommen mit Ihren Problemen.

Wo bleibt dann die Zeit, die Jeder für sich selbst nehmen sollte? Der Stresspegel erreicht dann schnell Rekordhöhen.

Auch die Kinder leiden unter dem Druck von Stress und Ängsten. Teenager, die studieren möchten, bekommen oft wenig Zuschuss oder überhaupt keinen vom Staat. Sie möchten den Eltern nicht auf der Tasche liegen.

Sie sehen sich gezwungen, Teilzeitjobs anzunehmen für die zusätzlichen Ausgaben, die ihre Eltern nicht mehr bezahlen können. Weiterhin entsteht ein Gruppenzwang der dazu führt, dass man mithalten muss und niemand nach Außen etwas merken soll.

Die erzeugt einen Druck wie in einem Dampfkochtopf! Irgendwann einmal explodiert die Geschichte bzw. das Ventil öffnet sich schlagartig.

Handys, Internet, PC's, Smartphones, i-Phones – wir sind immer und überall erreichbar. Wir nehmen uns keine Zeit mehr, auszuspannen und das Leben zu genießen.

Warum eigentlich nicht? Es wäre so notwendig dies zu tun!

Wir fühlen uns gezwungen all diese Dinge zu tun. Wir glauben, dass wir es müssen! Eigentlich wollen wir es überhaupt nicht! Den meisten Menschen fällt es schwer ein ganz wichtiges Wort zu sagen:

Nein

Was bedeutet es dieses kleine und sehr wichtige Wort nicht zu sagen? Wir erzeugen unnötige Erwartungen und Verpflichtungen. Wir können diese aus verschiedenen Gründen oft nicht erfüllen und das macht uns Angst und löst somit in der Folge Stress aus.

Jeder von uns hat bereits Situationen erlebt, die stressen oder Angst machen. Die Gründe hierfür sind zu zahlreich, um alle aufzuzählen. Neue Wohnung, Übernachtungsgäste, die Schwiegereltern, betrogen zu werden, Prüfungen, auf Kinder aufzupassen, das liebe Geld, Beziehungsprobleme, Urlaubsvorbereitungen, der Chef bei der Arbeit und vieles mehr.

Stress ist aber auch ein normaler Bestandteil des Alltags. Nur wenn er in unserem Leben überhand nimmt, entsteht ein Problem.

Die Gründe warum dieser Druck entsteht, sind bei jedem Menschen anders. In der Regel passiert es immer, wenn wir eine Situation nicht unter Kontrolle haben. Wir fühlen dann, dass uns dieser Druck vereinnahmt. Es entstehen Sorgen und Stress ob wir das überhaupt schaffen.

Wenn der Stress dadurch ausgelöst wird, dass wir eine Situation nicht unter Kontrolle haben, ist das der Schlüssel! Wir müssen die Situation umzudrehen um alles wieder unter Kontrolle zu haben.

Die gute Nachricht ist: Auch Sie können das!

Es ist auch bei Ihnen alles vorhanden, damit Sie dies können. Mit dem was Sie in sich haben, können Sie Ihren Stress und damit die begleitenden Angstzustände besiegen. Das Problem ist, dass wir manchmal gar nicht merken, ob wir eine Situation unter Kontrolle haben oder nicht! Aber es gibt Möglichkeiten, Sie müssen sie nur nutzen.

Lassen Sie uns zunächst die Blockaden betrachten, die wir uns selbst schaffen. Diese halten uns davon ab wieder gesund zu werden. Sie verhindern, dass wir unsere Angst und unseren Stress loswerden.

## **Verhaltensweisen ausschalten, die Ihren Stress am Leben erhalten**

Es gibt drei obsessive Verhaltensarten, die auch Sie wahrscheinlich haben. Diese stoppen den Heilungsprozess und verhindern, dass Sie ein stressfreies Leben genießen können. Diese Blockaden zu erkennen, ist ein erster wichtiger Schritt auf dem Weg, Stress-Probleme loszuwerden.

Die erste ist obsessive Negativität.

Wenn Sie obsessiv negativ sind, bedeutet das, dass Sie eine Tendenz dazu haben, „negativ“ über Menschen, Orte, Situationen und Dinge in Ihrem Leben zu denken.

Vielleicht sagen Sie Dinge wie:

Ich kann das nicht!  
Keiner versteht es!  
Alles geht schief!

Vielleicht machen Sie das unbewusst! Sie sind ein richtiger Miesepeter. Alles hält Sie davon ab, das Leben von der positiven Seite zu betrachten. Sie erkennen Ihren eigenen Wert und Ihre eigene Schönheit nicht.

Deshalb können Sie dies auch bei allen anderen Menschen nicht erkennen. Aber da Draußen gibt es auch für Sie eine Welt mit Fröhlichkeit und positivem Denken.

Als zweites gibt es den obsessiven Perfektionismus.

Wenn Sie ein obsessiver Perfektionist sind, versuchen Sie ständig alles perfekt zu machen. Sie versetzen sich damit in eine ständige Angst, dass dies nicht gelingen könnte.

Sie reden sich ein

Ich muss das richtig machen, sonst bin ich ein Versager!  
Ich muss es exakt machen, sonst sind alle sauer auf mich!  
Ich muss alles perfekt einhalten, sonst vertraut mir niemand!

Den meisten wird dieses Denken wiederum nicht bewusst. Es beeinträchtigt aber die Fähigkeit, Dinge genießen zu können, ohne sich eingeengt und gestresst zu fühlen.

Zum Schluss gibt es noch die obsessive Analyse.

Diese Menschen sind besessen davon, alle Dinge zu analysieren. Sie müssen dies immer und immer wieder tun. Jedes Thema, jeder Vorgang muss durch und durch analysiert werden.

Dies sind Ihre Aussagen:

Ich muss mir das noch mal ansehen, es studieren und in- und auswendig kennen, ansonsten komme ich nicht zur Ruhe!  
Wenn ich mich entspanne, und den Dingen ihren Lauf lasse, ohne ständig zu kontrollieren, geht es schief!

Analytisches Denken ist an sich eine gute Sache, aber wenn es übertrieben wird, kann man das Leben nicht mehr genießen. Man ist zu sehr damit beschäftigt, alles und jeden um Sie herum zu analysieren.

Diese Verhaltensweisen zu verstehen ist einer der wichtigsten Schlüssel. Dann kann man auch den Stress loszulassen. Dann gewinnen Sie wieder die volle Kontrolle über Ihre Ängste.

Haben Sie sich selbst schon einmal überprüft? Kommt Ihnen eine der oben genannten blockierenden Verhaltensweisen bekannt vor? Wenn dies der Fall ist, gibt es zwei Dinge die Sie tun können, um sich selbst zu helfen. Sprechen Sie mit den Menschen, die Sie kennen, lieben und vertrauen:

Bin ich negativ?  
Beschwere ich mich häufig?  
Ist es schwierig mit mir?

Es ist vielleicht schwer für Sie, die Antworten zu ertragen. Wahrheit kann manchmal sehr weh tun. Ist Ihnen aber die Erkenntnis nicht wichtiger, die Sie aus diesen Aussagen gewinnen? Wie andere Sie ehrlich beurteilen, ist dies sehr wertvoll. Sie werden genau erfahren, wie diese Menschen Sie sehen.

Akzeptieren Sie deren Kommentare als wertvolle Information. Denken Sie immer daran, diese Erkenntnisse die Sie aus diesen Aussagen gewinnen, können Ihr Leben nachhaltig verändern.

Als nächsten Schritt sollten Sie sich ein Buch anlegen. Schreiben Sie sich auf, in welcher Situation die Muster der blockierenden Verhaltensweisen entstehen. Auch wenn Sie die Idee des Schreibens nicht begeistert, Sie können zumindest tägliche kleine Eintragungen in ein Notizbuch oder einen Kalender machen. Den großen Vorteil den Sie jetzt haben, liegt darin,

Sie fangen an, die Muster Ihres Verhaltens schwarz auf weiß zu sehen.

Es lässt sich genau erkennen was zu tun ist um eine Heilung Ihrer Ängste in die Wege zu leiten. Dadurch werden Stresssituationen abgebaut.

Sie bekommen später noch tolle Tipps zu Techniken, mit denen Sie den Stress besiegen können. Sie müssen aber diese schädlichen Blockaden erstmal erkennen. Erst dann können Sie zur Phase des Heilens gelangen und somit Ihren Stress und Ihre Ängste besiegen.

Viele Leute glauben, es handele sich bei Stress und Ängsten um die gleiche Sache. Das ist jedoch vollkommen falsch!

## **Stress oder Angst**

Entgegen der weit verbreiteten Meinung besteht ein Unterschied zwischen Stress und Angst. Durch den Zwang den wir erleben, entsteht Stress. Durch die Arbeit oder jede andere Aufgabe wird Druck auf unseren Körper und unsere Seele verursacht. Dadurch wird Adrenalin freigesetzt und der Überschuss dieses Hormons führt zu Depressionen, höherem Blutdruck und anderen negativen Veränderungen und Effekten.

Einer dieser negativen Effekte ist Angst. Bei Angstzuständen werden die Gefühle von Furcht geprägt. Dazu kommen noch die Sorgen und die Ängstlichkeit. Damit wird die Person zu einem Angsthasen. Andere Symptome sind Brustschmerzen, Schwindel, Kurzatmigkeit und Panikattacken.

Stress entsteht durch einen verursachenden Faktor. Angst ist der Stress, der bestehen bleibt, nachdem der verursachende Faktor verschwunden ist. Damit wird bei einem ähnlichen Faktor der wieder entstehen kann, auf das Erlebte zurückgegriffen und man hat wieder Angst vor diesem Faktor.

Stress kann durch jede Situation entstehen, die Sie frustriert, verärgert, nervös oder selbst ängstlich macht. Was für eine Person stressig ist, ist nicht unbedingt stressig für jemand anders.

Angst ist das Gefühl von Sorge oder Furcht und geht fast immer mit dem Gefühl vom drohenden Untergang einher. Die Ursache dieser Unsicherheit ist nicht immer bekannt bzw. wird nicht immer erkannt. Dies trägt dann noch weiter zu Ihrer Verzweiflung bei.

Stress ist eine Reaktion unseres Körpers und unserer Seele auf etwas, das uns im Leben aus dem Gleichgewicht bringt. Stress ist die Reaktion die wir zeigen, wenn wir Angst haben oder uns bedroht fühlen. Bei stressigen Ereignissen setzen unsere Nebennieren Adrenalin frei. Dies ist ein Hormon, das die Widerstandskraft unseres Körpers aktiviert, Herzklopfen verursacht, unseren Blutdruck erhöht, unsere Muskeln anspannt und unsere Pupillen erweitert.

Eines der Hauptmerkmale von vermehrtem Stress ist ein erhöhter Puls. Dies bedeutet allerdings nicht, dass man bei einem normalen Puls nicht gestresst sein kann. Ständige Schmerzen, Herzklopfen, Angst, chronische Müdigkeit, Weinen, zu viel oder zu wenig essen, häufige Infektionen und das Nachlassen Ihrer sexuellen Lust sind Anzeichen, dass Sie gestresst sein könnten.

Natürlich reagieren wir nicht jedes Mal so extrem auf Stress. Wir erleben auch nicht jedes Mal eine extreme Furcht, wenn wir in eine stressige Situation geraten.

Einige Menschen sind empfänglicher für Stress als andere. Für einige bedeuten selbst normale Entscheidungen des täglichen Lebens unüberwindbare Klippen. Zu Entscheiden, was man zum Abendessen möchte oder was man im Geschäft kauft, bedeutet für diese Menschen bereits ein Riesendilemma.

Auf der anderen Seite gibt es Personen, die unter Stress zur Hochform auflaufen und sehr produktiv werden. Diese werden durch den entstandenen Druck getrieben.

Untersuchungen haben gezeigt, dass Frauen mit Kindern höhere Mengen von stressabhängigen Hormonen in ihrem Blut haben als Frauen, die keine Kinder haben. Bedeutet dies aber im Umkehrschluss, dass Frauen ohne Kinder keinen Stress haben? Ganz und gar nicht!

Es bedeutet, dass Frauen ohne Kinder vielleicht nicht so oft und so stark Stress ausgesetzt sind als Frauen mit Kindern. Umso wichtiger ist es für Frauen mit Kindern, dass diese sich Zeit für sich selbst nehmen. Sie werden dann besser in der Lage sein, Ihren Kindern zu helfen und die täglichen Herausforderungen zu bestehen. Sie können das Eltern sein besser bewältigen und Ihren Verpflichtungen besser nachkommen, sobald Ihr Stress weniger wird.

Angst ist dagegen ein Gefühl der Unsicherheit. Jeder erlebt es, wenn er in eine stressige Situation gerät, wie

vor einer Prüfung  
einem Vorstellungsgespräch  
während einer Zeit mit Sorgen  
bei einer schweren Krankheit

Es ist normal Angst zu haben, wenn man etwas Schwieriges oder gefährliches erlebt. Leichte Angst kann auch eine wertvolle und positive Erfahrung sein.

Allerdings stört Angst bei vielen Menschen das normale Leben. Übermäßige Angst geht oft mit anderen psychischen Problemen, wie z. B. Depressionen, einher. Angst gilt als abnormal, wenn sie sehr stark ist oder über einen langen Zeitraum anhält. Problematisch ist es auch, wenn sie ohne stressige Ereignisse auftritt und dadurch die täglichen Aktivitäten beeinflusst, wie z. B. den Gang zur Arbeit.

Die physischen Symptome von Angst werden dadurch ausgelöst, dass das Gehirn Nachrichten an Teile des Körpers schickt, sich auf die "Kampf oder Flucht" Reaktion vorzubereiten. Herz, Lunge und andere Körperteile arbeiten schneller. Das Gehirn setzt dann auch Stresshormone wie das Adrenalin frei.

Die Anzeichen von übermäßiger Angst sind:

- Durchfall
- Mundtrockenheit
- Erhöhter Herzschlag oder Herzklopfen
- Schlaflosigkeit
- Irritiertheit und Wut
- Konzentrationsschwäche
- Angst verrückt zu werden
- Keine Kontrolle über eigenen Handlungen (Depersonalisierung)

Angst kann viele Erscheinungen haben. Schon alleine die Tatsache, dass es natürlichen Stress im Leben gibt, kann bei den Menschen ängstliche Gedanken erzeugen.

Viele Personen, die an einem Stress-Syndrom leiden, lassen ihre Gedanken von übermäßiger Sorge leiten. Es kann sich bei diesen Sorgen um alles Mögliche handeln. Bereits die kleinsten Gesundheitsthemen machen Sorgen. Jobprobleme die vielleicht entstehen könnten, erzeugen schon Stress. Manche Menschen identifizieren sich mit Themen der Politik und der Welt so stark, dass auch hier Stress und Angst entsteht.

Ein Weg um den Stress zu überwinden und die Ängste zu unterdrücken ist dann sehr oft der Griff zu Drogen, Suchtmitteln und Genussgiften.

Bestimmte Drogen und Suchtmittel, sowohl alltägliche als auch medizinische, können ebenfalls zu Angstsymptomen führen, entweder durch Nebenwirkungen oder durch Entzug.

Diese Stoffe sind

Koffein  
Alkohol  
Nikotin  
Erkältungsmittel  
Abführmittel  
Bronchodilatoren bei Asthma  
tricyclische Antidepressiva  
Kokain  
Amphetamine  
Diätpillen  
ADHD Medikamente  
Schilddrüsenmedikamente.

Ebenso kann auch eine schlechte Ernährung zu Stress oder Angstzuständen beitragen, z.B. ein niedriger Werte von Vitamin B12.

Die Handlungsangst kommt in vielen Situationen vor. Diese kann entstehen, wenn man eine Prüfung ablegt oder eine Präsentation in der Öffentlichkeit macht.

Das post-traumatische Stress Syndrom(PTSD) ist ein Stress-Syndrom, das nach traumatischen Ereignissen auftritt. Die sind z.B. Krieg, psychischer oder sexueller Missbrauch sowie Naturkatastrophen.

In sehr seltenen Fällen kann ein Tumor der Nebennieren (Phäochromozytom) die Ursache von Angstzuständen sein. Er entsteht durch eine Überproduktion der Hormone, die für die Gefühle und Symptome der Angst verantwortlich sind.

Angstzustände erscheinen uns ein bisschen unheimlich. Was jedoch noch unheimlicher ist:

Übermäßige Angst und Stress können zu Depressionen führen. An Depressionen zu leiden, kann einen lebenslangen Kampf bedeuten. Jeder aber kann es lernen damit umzugehen!

Los geht's! Lassen Sie uns ein paar Tests machen, um herauszufinden, ob Sie an zu viel Stress, übermäßiger Angst oder an Depressionen leiden.

## Quiz Time

Bevor wir damit anfangen, möchte ich betonen, dass ich kein Mediziner bin. Diese Informationen kommen aus zuverlässigen Quellen, erheben aber nicht den Anspruch, eine vollständige Diagnose zu ermöglichen.

Bei diesen Tests handelt es sich lediglich um Richtlinien, die Ihnen helfen sollen, Ihre Probleme im ersten Ansatz zu erkennen und effektiv damit umzugehen. Im Zweifelsfall sollten Sie immer einen Arzt aufsuchen.

Nachdem Depressionen ein sehr ernstes Thema ist, fangen wir damit an. Überprüfen Sie, ob Sie vielleicht depressiv sind. Vergessen Sie bitte nicht, dass jeder seine schlechten Tage hat.

Der Unterschied zwischen einer klinischen Depression und einer einfachen Melancholie liegt darin, dass diese Symptome über einen längeren Zeitraum anhalten. Sie kommen und gehen nicht, sondern sind jeden Tag konstant über einen längeren Zeitraum vorhanden. Das kann dann Ihr Leben wesentlich beeinflussen.

Stellen Sie sich die folgenden Fragen. Antworten Sie mit ja, wenn Sie sich über einen Zeitraum von zwei Wochen so gefühlt haben.

1. Sind Sie ständig traurig?
2. Sind Sie unmotiviert, einfache Dinge zu tun, wie zu duschen, das Haus aufzuräumen oder Abendessen zuzubereiten?
3. Sagen Ihnen andere, dass Sie leicht zu irritieren sind?
4. Fällt es Ihnen schwer, sich zu konzentrieren?
5. Fühlen Sie sich von Familie und Freunden isoliert, auch wenn diese in der Nähe sind?
6. Haben Sie das Interesse an Ihren Lieblingshobbies verloren?
7. Fühlen Sie sich ohne jeglichen Grund hoffnungslos, wertlos oder schuldig?
8. Sind Sie immer müde und haben Schlafstörungen?
9. Schwankt Ihr Gewicht ständig?

Wenn Sie fünf oder mehr dieser Fragen mit “ja” beantwortet haben, könnten Sie an einer klinischen Depression leiden. Es ist wichtig, dass Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, egal ob von einem Arzt oder einem Therapeuten.

Es gibt viele Medikamente, die bei einer Depression helfen können. Was Ihnen hier helfen kann, sollte von einem Arzt festgestellt werden.

Viele Menschen leugnen Ihre Depression vor sich selbst und wollen dies nicht wahrhaben. Wenn Sie aber damit beginnen ein Antidepressivum zu nehmen, sind Sie oft überrascht, welchen Unterschied diese eine Pille pro Tag ausmacht!

Es befreite aus dem schwarzen Loch, in das man gefallen ist und hilft wieder das Leben zu genießen.

Wenn Sie also glauben, an einer Depression zu leiden,

**HANDELN SIE JETZT!**

Jeder verdient es glücklich zu sein!

Dies in Kürze zum Thema Depressionen. Dies vorab abzuhandeln ist sehr wichtig, damit es nicht mit Stress und Angst verwechselt wird.

Aber in diesem Buch geht es um Stress und Angst. Lassen Sie uns also herausfinden, ob Sie übermäßig gestresst sind.

Stellen Sie sich die folgenden Fragen auf der nächsten Seite:

1. Sind Sie ständig besorgt und führen negative Selbstgespräche?
2. Haben Sie Konzentrationsschwierigkeiten?
3. Sind Sie leicht reizbar und verlieren leicht die Nerven?
4. Haben Sie wiederkehrende Nacken- oder Kopfschmerzen?
5. Knirschen Sie mit den Zähnen?
6. Fühlen Sie sich häufig überfordert, ängstlich oder deprimiert?
7. Verstärken Sie Ihren Stress mit ungesunden Angewohnheiten, übermäßig essen oder trinken, rauchen, streiten, oder flüchten Sie auf andere Art vor sich selbst und dem Leben?
8. Machen Ihnen kleine Dinge keine Freude mehr?
9. Bekommen Sie Wutausbrüche aufgrund von unbedeutenden Problemen?

Wenn Sie die Mehrzahl dieser Fragen mit “Ja” beantworten, dann haben Sie zu viel Stress in Ihrem Leben. Die gute Neuigkeit ist, dass Sie dieses Buch gekauft haben und somit viele wertvolle Techniken erfahren werden, um mit diesem Stress umzugehen. Aber dazu kommen wir später!

Lassen Sie uns mit den Ängsten weitermachen.

1. Sind Sie kurzatmig, haben Sie Herzklopfen oder zittern Sie, während Sie sich ausruhen?
2. Haben Sie Angst, die Kontrolle zu verlieren oder wahnsinnig zu werden?
3. Vermeiden Sie gesellschaftliche Ereignisse aus Furcht?
4. Haben Sie Angst vor bestimmten Dingen?
5. Haben Sie Angst, an einem Ort oder in einer Situation zu sein, von wo Sie nicht flüchten können?
6. Haben Sie Angst, Ihr Zuhause zu verlassen?
7. Haben Sie wiederkehrende Gedanken oder Bilder, die nicht verschwinden wollen?
8. Fühlen Sie sich wiederholt gezwungen, bestimmte Aktivitäten auszuüben?
9. Erleben Sie immer wieder ein aufwühlendes Ereignis aus der Vergangenheit?

Mehr als vier mit "Ja" beantwortete Fragen können auf eine Angststörung hinweisen.

An Depressionen, zu viel Stress oder an übermäßiger Angst zu leiden, kann Ihre gesamte Gesundheit gefährden.

Es ist daher an der Zeit, Maßnahmen zu ergreifen, um diese Probleme in den Griff zu bekommen. Dies sollte sofort geschehen und nicht auf die lange Bank geschoben werden.

Stress und Ängste beeinflussen einiges in unserem Körper, nicht nur unsere Seele. Krebs und andere tödliche Krankheiten hängen mit Stress und Ängsten zusammen. Stress und Angst verändert die chemischen Zusammensetzungen in unserem Körper.

Sie müssen kein lebenslanges Opfer von Stress und Ängsten sein. Sie brauchen nur Disziplin und einen vernünftigen Plan. Es wird Ihnen weiterhelfen, wenn Sie endlich nur soviel ertragen wollen, als Sie unbedingt müssen.

Lernen Sie Ihre Grenzen kennen und halten Sie sich daran. Überfordern Sie sich nicht. Versuchen Sie, diese Grenzen nur in kleinen Schritten auszuweiten.

Sie können ein produktives, erfolgreiches und erfülltes Leben führen ohne Ihre Gesundheit zu gefährden.

Sie bringen sich ansonsten nicht nur sondern zerstören gleichzeitig das Zusammenleben mit Ihrer Familie und Ihren Freunden. Im Endeffekt schicken Sie, wenn Sie nichts unternehmen, alle Menschen die Ihnen wichtig sind weg!

Stress ist ein natürlicher Bestandteil des Lebens. Er kann sowohl körperlich als auch seelisch sein. Ein großer Teil wird von täglichen Zwängen verursacht. Jeder geht anders mit Stress um, einige besser als andere.

Wenn er unbeachtet bleibt, kann er jedoch zu körperlichen, seelischen und verhaltenstechnischen Störungen führen. Ihre Gesundheit, Vitalität, Ihr Seelenfrieden sowie persönliche und geschäftliche Beziehungen werden gestört.

Wie schon gesagt, Stress und Ängste können zu Panikattacken führen. Ich kann es Ihnen aus eigener Erfahrung versichern, eine Panikattacke zu erleiden bedeutet eine ernste Situation.

Deshalb betrachten wir dieses Thema näher!

## **Panikattacken**

Eines der unerfreulichen Ergebnisse von übermäßigem Stress und Ängsten ist eine extreme Reaktion Ihres Körpers auf die Situation. Es ist, als ob Ihr Körper Ihnen sagen würde

Stopp

Jetzt ist ausruhen angesagt!

Wenn Sie allerdings eine Panikattacke haben, ist dies nicht sehr entspannend.

Eine Panikattacke wird durch den plötzlichen und starken Anstieg von Angst definiert. Die äußert sich durch Herzrasen, Zittern und schweres atmen. Es entsteht ein beängstigender Zustand. Dieser Zustand kommt bei manchen Menschen wirklich häufig vor und entsteht vor allem auch willkürlich. Einzelne Panikattacken machen aber noch lange keine Panikstörung aus.

Der Körper reagiert auf übermäßigen Stress und Ängste. Man muss lernen mit diesen Panikattacken umzugehen. Man muss erkennen wenn eine diese Attacken entsteht und wie man damit umgeht. Wichtig ist es, die Kontrolle zu behalten.

Schauen wir einmal die Signale an, die auf eine Panikattacke hinweisen.

In der folgenden Liste finden Sie Warnsignale für eine entstehende Panikattacke:

- Herzflattern
- Herzklopfen oder ein erhöhter Puls
- Schwitzen
- Zittern
- Kurzatmigkeit
- Scheinbares Ersticken
- Brustschmerzen und Unbehagen
- Übelkeit und Magenkrämpfe
- De-Realisierung (ein Gefühl von Unwirklichkeit)
- Furcht, die Kontrolle zu verlieren oder durchzudrehen
- Angst zu sterben
- Taubheitsgefühl oder Kribbeln in Gesicht und Gliedmassen
- Kälte- oder Hitzewallungen

Was glauben Sie wie viele Menschen in der Notaufnahme eines Krankenhauses erscheinen und vollkommen sicher sind, einen Herzinfarkt zu haben. Dann wird herausgefunden, dass es sich lediglich um eine Panikattacke handelt. Diese sind so enorm stark und ausgeprägt, dass eine Verwechslung mit einem Herzinfarkt nahe liegt!

Es ist für Außenstehende nur sehr schwer vorstellbar und nachvollziehbar, was mit Ihnen gerade passiert, wenn Sie eine Panikattacke haben. Viele verlieren auch die Geduld mit Ihnen. Manche denken sogar, dass Sie simulieren und sagen Ihnen, Sie sollen sich doch zusammen reißen!

Stellen Sie sich doch einmal folgendes Szenario vor:

Sie stehen in der Schlange im Supermarkt. Sie haben schon lange gewartet, es gibt nur noch einen Kunden vor Ihnen, bevor Sie an der Kasse sind. Moment, was passiert den jetzt?

Ein unangenehmes Gefühl entsteht in Ihrer Kehle, Sie spüren diesen Druck in Ihrem Brustkorb, nun eine plötzliche Atemlosigkeit und Ihr Herz setzt für einen Schlag aus. Was ist den los mit mir?

Sie schauen sich die Umgebung an. Diese erscheint Ihnen so richtig bedrohlich. Vier unfreundliche Gesichter sind hinter Ihnen und eine Person ist vor Ihnen. Nadeln scheinen in Ihren linken Arm zu stechen. Sie fühlen sich schwindelig und Angst steigt in Ihnen auf. Sie befürchten das Schlimmste!

Sie stehen kurz vor einer Panikattacke.

Sie haben keinerlei Zweifel, dass es eine sehr starke sein wird. Es ist an der Zeit sich zu konzentrieren. Sie wissen, wie Sie damit umgehen müssen. Sie hoffen es zumindest! Atmen Sie tief durch die Nase ein und durch den Mund aus.

Machen Sie sich entspannende Gedanken. Während Sie einatmen, denken Sie "Entspann dich"! Dann atmen Sie aus. Aber das scheint keine positive Wirkung zu erzielen; tatsächlich bewirkt die Konzentration auf das Atmen, dass Sie sich nur noch beklemmter fühlen.

Vielleicht versuchen Sie, Ihre Muskeln zu entspannen. Spannen Sie beide Schultern an. halten Sie die Spannung 10 Sekunden und entspannen dann wieder. Versuchen Sie es noch mal. Nein, noch immer keine Veränderung. Die Angst wird stärker. Allein die Tatsache, dass Sie keine Techniken mehr kennen, damit umzugehen, verschlimmert Ihre Panik.

Gut wäre es jetzt im Kreis Ihrer Familie zu sein oder einen guten Freund bei sich zu haben. Sie hätten dann mehr Selbstvertrauen um mit dieser Situation fertig zu werden.

Jetzt wird das Adrenalin in Ihren Körper gepumpt. Ihr Körper zittert durch unangenehme Empfindungen. Jetzt bestimmt das drohende Gefühl, komplett die Kontrolle zu verlieren, Ihre Emotionen. Niemand um Sie herum kann sich vorstellen, was Sie gerade für blanken Terror erleben. Denn für Sie ist es ein ganz normaler Tag und eine weitere frustrierend langsame Schlange im Supermarkt.

Jetzt erkennen Sie, dass Sie keine andere Möglichkeit mehr haben als wegzulaufen. Sie entschuldigen sich und treten aus der Schlange. Das ist Ihnen alles sehr peinlich, denn Sie sind gerade an der Reihe um zu zahlen. Die Kassiererin schaut verdutzt, als Sie Ihren Einkaufswagen zurücklassen und zum Ausgang gehen.

Es bleibt keine Zeit für Entschuldigungen. Sie müssen allein sein. Sie verlassen den Supermarkt und steigen in Ihr Auto, um es alleine durchzustehen. Sie fragen sich, ob das die Riesenattacke war oder nicht. Die Riesenattacke, die Sie seelisch und körperlich in den Abgrund drückt. Zehn Minuten später geht die Panik zurück. Es ist erst 11:00 Uhr morgens, wie in aller Welt sollen Sie den Rest des Tages überstehen?

Wenn Sie an Panik- oder Angstattacken leiden, wird Ihnen das obige Szenario wahrscheinlich sehr bekannt vorkommen. Alleine es zu lesen, kann schon Gefühle von Angst und Panik auslösen.

Die bestimmten Situationen, die Ihre Panik oder Angst auslösen, können variieren. Die körperlichen Empfindungen unterscheiden sich bei den Menschen. Was wichtig ist, alle Panikattacken sind für die Betroffenen Wirklichkeit. Man darf dies nie geringschätzig abtun.

Auch an einem Abend an dem Sie Ihr Lieblingsprogramm im Fernsehen anschauen, kann es passieren. Sie glauben an einem sicheren Ort zu sein. Es gibt keinen wirklichen Auslöser und Sie sind total entspannt. Uplötzlich kommen die Symptome einer Panikattacke. Die vier Wände des Wohnzimmers engen Sie ein. Sie bekommen keine Luft mehr und glauben zu sterben.

Entspannen Sie sich und gehen z.B. auf die Veranda. Schnappen Sie frische Luft und beginnen Sie mit Atemübungen. Die Symptome verschwinden schließlich, aber man fragt sich:

Warum habe ich eigentlich diese Attacke bekommen?

Es gab keinen offensichtlichen Grund, keine stressige Situation, keinerlei Anzeichen, dass eine Panikattacke drohen könnte.

Das ist die merkwürdige Sache bei Panik. Manchmal spielt Ihr Verstand Ihnen einen Streich. Selbst wenn Sie glauben, nicht in Gefahr zu sein eine Panikattacke zu bekommen, kann Ihr Gehirn anderer Meinung sein. Dies ist eine unheimliche Geschichte. Aber es gibt Möglichkeiten wie man Panikattacken bekämpfen kann und damit besser umgeht.

## **Umgang mit Panikattacken**

Wenn Sie an Panikattacken leiden, tröstet Sie sich! Sie sind nicht alleine. Jeder siebte Europäer leidet unter krankhaften Angstzuständen.

Bei einigen Menschen werden es die unregelmäßigen Panikattacken sein, die nur in bestimmten Situationen auftreten. Dies passiert z.B. dann, wenn sie andere Leuten ansprechen müssen. Bei manchen kann es so häufig sein, dass es sie sogar davon abhält, das Haus zu verlassen. Häufige Panikattacken führen oft zu etwas, was von Ärzten als „Angststörung“ bezeichnet wird.

Es gibt viele Arten um mit Angststörungen umzugehen. Es ist sehr unterschiedlich, was bei den einzelnen Personen wirkt und was nicht. Deshalb ist es hilfreich, einige der bekanntesten Arten zu kennen. Damit kann man dann besser mit Panikattacken umzugehen, wenn sie entstehen.

Der erste Schritt ist zu erkennen, wann man kurz vor einer Panikattacke ist. Wenn Sie schon viele Attacken hatten, werden Sie anfangen, auf das prickelnde Gefühl, die Kurzatmigkeit, sowie die Loslösung vom wirklichen Leben um Sie herum zu achten.

Wie fangen Sie an, Ihre Panikattacken zu bekämpfen?

Was wäre, wenn ich Ihnen sage, dass der Trick, Panik- und Angstattacken zu vertreiben, darin besteht, eine zu haben wollen.

Das klingt merkwürdig, sogar widersprüchlich, oder? Aber dieser Wille hilft wirklich, die Attacke zu vertreiben.

Bedeutet das, dass Sie in genau diesem Moment in der Lage sein sollten, eine Panikattacke zu bekommen?

Ganz und gar nicht!

Was bedeutet es dann?

Wenn Sie wissen, dass Sie Angst vor etwas haben, ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass eine Panikattacke eintritt. Wenn Sie dies schon wissen, dann kämpfen Sie gegen diese Attacke an, indem Sie der kommenden Situation gegenüber nicht ausweichen. Sagen Sie sich, dass jetzt eine Panikattacke kommt. Wenn Sie gegen die Attacke ankämpfen, sind die Chancen diese zu besiegen, viel größer.

Wenn Sie einer Situation aus Furcht ausweichen, wird die Angst noch viel größer. Wie hören Sie auf, auszuweichen? Sie gehen genau darauf zu, auf den Pfad der Angst und beschäftigen sich damit.

Dies bedeutet, wenn Sie täglich versuchen eine Panikattacke zu bekommen wenn nur annähernd eine Situation auf diese hindeutet, werden Sie keine bekommen können. Versuchen Sie, genau in diesem Moment eine Panikattacke bewusst zu bekommen, es geht nicht. Ihnen ist es wahrscheinlich nicht aufgefallen, aber Sie haben immer selbst entschieden, in Panik zu geraten. Sie entscheiden sich dafür, wenn Sie sagen:

Das ist außerhalb meiner Kontrolle!

Dies passiert, ob bewusst oder unbewusst.

Eine weitere Möglichkeit dies zu begreifen, ist sich eine Panikattacke vorzustellen. Sie können sich z.B. vorstellen an einem Abgrund zu stehen. Die Angst bringt Sie anscheinend noch dichter an den Abgrund und damit dazu, hinunter zu fallen. Um die Angst zu überwinden, müssen Sie im übertragenen Sinn springen. Sie müssen in den Abgrund hinunterspringen, direkt in die Angst und in all die Dinge, die Sie fürchten, hinein.

Wie springen Sie?

Sie springen, indem Sie sich eine Panikattacke wünschen. Sie verbringen den Tag und wünschen sich Angst- und Panikattacken herbei.

Ihre eigentliche Sicherheit dabei ist die Tatsache, dass eine Panikattacke Sie niemals wirklich schädigen wird. Das ist eine medizinische Tatsache. Sie sind sicher, es handelt sich um starke Gefühle. Sie werden aber keinen Schaden erleiden. Auch wenn Ihr Herz rast, Sie sind nicht wirklich in Gefahr. Der Sprung wird zu nichts mehr als einem kleinen Hüpfen! Es ist vollkommen sicher.

Angst erzeugt ein Ungleichgewicht in Ihrem Leben, wobei all die mentalen Sorgen eine kopflastige Empfindung erzeugt. Ihr Fokus wird von der Mitte Ihres Körpers auf Ihren Kopf gelenkt. Meditationsschulen geben gerne ein Beispiel für dieses Ungleichgewicht. Sie zeigen, wie schnell der Körper sich aus der Mitte bringen lässt.

Der Schlüssel, um Panikattacken zu überstehen ist, sich zu entspannen. Das ist leichter gesagt als getan. Ein guter Weg dahin ist, sich auf die Atmung zu konzentrieren und sicherzustellen, dass sie langsam und gleichmäßig ist.

Erste Anzeichen einer Panikattacke sind Schwierigkeiten beim Atmen. Dieses wird schwer. Wenn Sie sich darauf konzentrieren, gleichmäßig zu atmen, wird Ihr Herzschlag langsamer. Die Panik wird langsam verschwinden.

Langsamer und tiefer zu atmen, hat eine beruhigende Wirkung. Eine gute Art zu atmen ist es, alle Luft, wie beim Tauchen, aus der Lunge zu bringen. Dies zwingt die Lunge dazu, beim nächsten Mal tiefer einzusatmen. Konzentrieren Sie sich auf das Ausatmen. Lassen Sie alle Luft aus Ihrer Lunge und bald werden Sie feststellen, dass Sie tiefer atmen und sich ruhiger fühlen.

Ideal wäre es, wenn Sie Ihren Fokus davon ablenken könnten, dass Sie eine Panikattacke haben. Versuchen Sie zumindest einen Fuß fest auf den Boden zu drücken. Damit fühlen Sie sich geerdet und mit dem Boden verbunden.

Eine noch bessere Möglichkeit ist es sich hinzulegen. Der Po sollte sich in der Nähe zu einer Wand befinden. Strecken Sie Ihre Füße gegen die Wand (Ihre Knie sind gebeugt) und drücken Sie einen Fuss nach dem anderen fest gegen die Wand. Wenn Sie einatmen können, während Sie den Fuß gegen die Wand drücken und ausatmen, wenn Sie entspannen, ist die Übung effektiver. Sie sollten zwischen dem linken und den rechten Fuß abwechseln. Machen Sie das 10 - 15 Minuten oder so lange bis die Panik verschwindet.

Benutzen Sie alle Ihre Sinne, um vollständig wahrzunehmen, was Sie in Ihrer Umgebung sehen, hören, fühlen und riechen. Das wird Ihnen dabei helfen, "anwesend" zu bleiben. Panik wird im Allgemeinen mit der Erinnerung an aufwühlende Ereignisse aus der Vergangenheit oder die Vorstellung von aufwühlenden Ereignissen in der Zukunft in Verbindung gebracht.

Alles was Ihnen dabei hilft, sich auf die Gegenwart zu konzentrieren, wirkt beruhigend. Halten Sie ein Haustier; schauen Sie sich im Zimmer um und nehmen Sie die Farben, Stoffe und Formen wahr. Achten Sie genau auf die Geräusche, die Sie hören. Rufen Sie einen Freund an oder nehmen Sie die Gerüche in Ihrer Nähe wahr.

Viele Menschen schwören auf Aromatherapie im Umgang mit Panik und Angstzuständen. Lavendel kann einen besonders beruhigenden Effekt haben. Riechen Sie daran. Sie können Lavendelöl in vielen Geschäften finden. Verstauen Sie es so, dass Sie es immer griffbereit haben. Riechen Sie daran, sobald Sie anfangen, Angstzustände zu bekommen.

Versuchen Sie, einige Tropfen von echtem Lavendelöl mit einem anderen Öl zu vermischen (Oliven- oder Traubenkernöl ist geeignet) und verreiben Sie etwas von der Mischung auf Ihrem Körper. Bewahren Sie etwas von der fertigen Mischung in einer dunklen Glasflasche auf. Sie sollten auch eine kleine Flasche abfüllen die Sie immer bei sich tragen können.

Weitere Öle, die bekannt dafür sind, bei Panik und Panikattacken zu helfen sind Helichrysum, Weihrauch, und Majoran. Riechen Sie an jedem und verwenden Sie das, was Ihnen am besten zusagt. Sie können natürlich auch Ihre Favoriten kombinieren und mit Oliven- oder Traubenkernöl mischen.

Gut ist es auch, sich vorzubereiten bevor eine Panikattacke kommt. Wenn Sie sich nicht in einer Paniksituation befinden, machen Sie eine Liste von den Dingen, wovor Sie Angst haben, dass diese passieren könnten. Dann schreiben Sie beruhigende Dinge auf, die das Gegenteil Ihrer Ängste bedeuten. Dann können Sie diese Dinge vor sich hinsagen, wenn eine Panikattacke kommt.

Bereiten Sie eine Liste vor, was Sie bei Panikgefühlen tun können; dann haben Sie sie griffbereit, wenn Sie diese brauchen. Schreiben Sie eine Menge beruhigender Nachrichten dazu, sowie Ideen wie man sich beruhigen kann. Sie werden es als hilfreich empfinden dieses Werkzeug in Form Ihres kleinen Notizbuches mit diesen positiven Affirmationen dabei zu haben.

Eine Panikattacke kann ein furchtbares Erlebnis sein. Dies vor allem dann, wenn Sie allein sind. Vorbereitet zu sein, wenn die Panik aufkommt, kann wirklich helfen, die Panik zu verringern. Manchmal wird diese sogar ganz verhindert.

Ein weiteres wirksames Mittel, Angst und Stress zu bekämpfen, ist Visualisierung zu gebrauchen.

## **Beruhigen mit Visualisierung**

Das Ziel von Visualisierung ermöglicht es Ihnen sehr schnell psychischen Stress, Anspannung und Angstgedanken zu verbannen. Die Visualisierung kann eingesetzt werden, wenn man sich gestresst fühlt. Es ist besonders hilfreich, wenn Ihnen Gedanken von Furcht und Angst durch den Kopf schießen.

Dieser Visualisierungsprozess ist beim regelmäßigen praktizieren sehr hilfreich. Er vertreibt tiefsitzende psychische Ängste oder auch aufdringliche Gedanken. Um beste Ergebnisse zu erzielen, muss die Übung jedes Mal länger als 10 Minuten ausgeführt werden. Bei kürzeren Übungszeiten werden keine wirklichen Ergebnisse erzielt.

Es gibt keine richtige oder falsche Art, die Visualisierung auszuüben. Seien Sie intuitiv und halten Sie sich nicht für unfähig, die Übung auszuführen. Auch dann nicht, wenn Sie feststellen, dass Sie nicht sehr gut im Sehen mit dem geistigen Auge sind. So lange Sie sich auf die Übung konzentrieren, werden Sie den Erfolg sehen.

Am besten machen Sie diese Übung an einem ruhigen Ort, wo Sie nicht gestört werden. Wenn Sie schon mehr Übung haben, werden Sie die gleichen guten Ergebnisse auch in einer unruhigeren Umgebung erzielen können, wie z. B. am Arbeitsplatz. Sie sollten einen beruhigenden Effekt auf Ihren Gemütszustand spüren. Dazu kommt noch das Gefühl von geistiger Befreiung und Entspannung.

Entweder im Sitzen oder im Stehen, schließen Sie Ihre Augen und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung. Um Ihre Atmung bewusst zu spüren, legen Sie eine Hand auf Ihren Brustkorb, die andere auf Ihren Bauch. Atmen Sie ein, lassen Sie Ihren Bauch anschwellen, während Sie einatmen, und langsam wieder abschwellen, während Sie ausatmen.

Nehmen Sie jedes Mal einen gleich tiefen Atemzug und versuchen Sie, in einen gleichmäßigen Rhythmus zu kommen.

Die Hand auf Ihrem Brustkorb sollte sich nur wenig oder gar nicht bewegen. Nochmals, versuchen Sie jeweils einen gleich tiefen Atemzug zu machen, wenn Sie einatmen. Das nennt man Zwerchfellatmung.

Wenn Sie mit dieser Technik vertraut sind, versuchen Sie Ihre Atmung zu verlangsamen, indem Sie jedes Mal eine kurze Pause machen, nachdem Sie ausgeatmet haben und bevor Sie wieder einatmen. Anfangs kann es Ihnen so vorkommen, als ob Sie nicht genügend Luft bekämen. Durch regelmäßige Übung wird es Ihnen aber bald angenehmer erscheinen.

Es ist oftmals hilfreich einen Zyklus zu schaffen. Zählen Sie bis drei, während Sie einatmen. Machen Sie dann eine Pause. Zählen Sie dann bis drei, während Sie ausatmen (oder auch bis 2, oder bis 4- wie es Ihnen angenehm ist). Dies wird Ihnen auch helfen, sich auf Ihre Atmung zu konzentrieren, ohne dass Ihnen andere Gedanken kommen.

Wenn Sie merken, dass Ihnen andere Gedanken kommen, lassen Sie diese einfach los und konzentrieren Sie sich wieder auf das Zählen und die Atmung. Machen Sie das einige Minuten lang. Wenn Sie dies trainieren, werden Sie anfangen, den Zwerchfellmuskel zu stärken. Damit wird es dann später ganz automatisch gehen- und Ihnen jedes Mal zu einem entspannten Wohlgefühl verhelfen.

Nun konzentrieren Sie sich auf Ihre Füße. Versuchen Sie, Ihre Füße wirklich zu fühlen. Probieren Sie, jeden einzelnen Zeh zu spüren. Denken Sie an Ihre Fußsohlen und stellen Sie sich vor, wie Wurzeln langsam durch Ihre Fußsohlen in die Erde wachsen.

Die Wurzeln wachsen immer schneller und reichen tief in den Erdboden hinein. Sie sind nun fest mit der Erde verankert und fühlen sich standfest wie eine riesige Eiche oder ein Mammutbaum.

Bleiben Sie einige Momente in diesem Gefühl von Erdung und Sicherheit. Sobald sie ein starkes Gefühl oder ein Bild entwickelt haben, dass Sie wie ein Baum mit dem Boden verwachsen sind, visualisieren Sie eine Wolke hellen Lichts, die hoch über Ihnen entsteht. Ein Blitz aus dieser Wolke voller Licht trifft auf Ihren Scheitel; das bewirkt, dass sich ein heller weißer Lichtstrahl langsam von Ihrem Kopf aus am Körper entlang schmiegt, über Ihre Beine bis zu Ihren Zehen.

Fühlen Sie, wie der Lichtstrahl Ihren mentalen Zustand reinigt, während er über Sie hinweggeht. Er erhellt Ihren Geist und reinigt Sie von störenden oder stressigen Gedanken, die Sie haben. Wiederholen Sie dieses Bild vier oder fünf Mal, bis Sie die Reinigung und Befreiung von jeglichen ängstlichen Gedanken spüren können.

Zum Schluss, visualisieren Sie sich selbst unter einem großen, hellen Wasserfall. Das Wasser ist glänzend und sprühend vor Vitalität und Leben. Während Sie unter dem Wasserfall stehen, fühlen Sie, wie das Wasser über jede Stelle Ihres Körpers läuft, Sie beruhigt und Ihnen ein Gefühl von vollkommener Ruhe gibt.

Versuchen Sie, das Wasser zu probieren. Öffnen Sie Ihren Mund, und lassen Sie es in Ihren Mund hinein laufen. Sie werden dadurch erfrischt. Hören Sie, wie es auf den Boden um Sie herum prasselt. Das Wasser ist das Leben selbst, und es wäscht Stress und Sorgen aus Ihrem Körper und aus Ihrer Seele. Nach einem Moment öffnen Sie die Augen.

Versuchen Sie, all Ihre Sinne zu benutzen, während Sie visualisieren. Versuchen Sie die Bilder vor Ihrem geistigen Auge so wirklich wie möglich zu machen, benutzen Sie Ihren Tastsinn, Geschmackssinn und Gehör. Fühlen Sie, wie das Wasser an Ihrem Körper entlang läuft; hören Sie das Geräusch, wenn es über Sie hinwegspritzt.

Je realistischer die Bilder in der Vorstellung sind, desto mehr Nutzen werden Sie haben. Viele Menschen berichten von sehr wirkungsvollen und beruhigenden Ergebnissen, nachdem sie diese einfachen Visualisierungen regelmäßig anwenden. Der Geist ist manchmal wie ein Muskel, um sich zu entspannen, muss er regelmäßig loslassen, was ihn festhält.

Sie können jede Situation und jeden Ort benutzen, der Ihnen hilft, sich zu beruhigen. Finden Sie Ihren eigenen Ort der Fröhlichkeit. Vielleicht fühlen Sie sich in einem Swimmingpool oder am Strand entspannt. Stellen Sie sich vor, dort zu sein. Stellen Sie nur sicher, dass es in Ihren Gedanken einen Platz gibt, wo sie ruhig und ausgeruht sind.

Durch die Visualisierung der verschiedenen Situationen erlauben Sie Ihren Gedanken loszulassen. Das ist, als ob Sie eine Nachricht an Ihr Gehirn senden. Wenn Sie Ihre Augen schließen und mit der Visualisierung beginnen, ist es Zeit alles loszulassen. Das mentale festhalten an den ängstliche Gedanken wird beendet.

Um Ihren Verstand zu trainieren und den Stress loszulassen, müssen Sie täglich üben. Durch Übung können Sie lernen, allen Stress innerhalb weniger Minuten loszulassen. Ihre tägliche Übung sollte am Besten vor dem Schlafengehen stattfinden. Sie werden danach tiefer und fester schlafen.

Viele Menschen machen diese Visualisierungen bevor Sie ins Bett gehen nicht im Schlafzimmer, sondern in einem anderen Raum. Wenn dann das Schlafzimmer betreten und die Tür geschlossen wird, bleiben der mentalen Stress und die ängstliche Gedanken draußen.

Wichtig ist, dass Sie sicher sind, dass die Möglichkeit zur vollständigen Konzentration auf die mentalen Bilder besteht.

Visualisierung als Mittel, mit mentalem Stress umzugehen, ist sehr effektiv. Wenn die Visualisierung richtig ausgeführt wird, können Sie ein tiefes Gefühl von innerem Frieden spüren.

Diese Technik wird wahrscheinlich nicht helfen, eine Angstatacke zu beenden, aber es kann diese Attacke verhindern, bevor sie entsteht. Handeln Sie präventiv mit Ihrem eigenen Kopfkino. Es ist ein sehr wirkungsvolles Hilfsmittel, um Sie von allgemeinen Angstzuständen zu befreien.

Durch Übung werden Sie feststellen, wie Sie Tage verbringen, ohne von ängstlichen Gedanken gequält zu werden. Es bewirkt einen deutlichen Rückgang Ihrer gesamten Ängste.

Visualisierung ist ein einfaches Mittel, das Sie benutzen können, um ängstliche Gedanken und Gefühle zu vertreiben.

Lassen Sie uns nun verschiedene Möglichkeiten anschauen, wie man übermäßigen Stress bekämpfen kann. Beginnen wir mit etwas ganz alltäglichen, der Musik!

## **Musik zur Stressbekämpfung**

Musik hören bewirkt wahre Wunder bei der Linderung von Stress. Jeder Mensch hat einen anderen Musikgeschmack. Deshalb sollten wir die Musik hören, bei der wir uns wohlfühlen. Sich einfach nur hinzusetzen und Entspannungsmusik zu hören, die man eigentlich nicht mag, kann eher Stress erzeugen als diesen zu lindern.

Musik kann die Stimmung wirkungsvoll verändern und Stress abbauen. Sie wirkt auf mehreren Ebenen gleichzeitig.

Das gesamte menschliche Energiesystem wird stark von Tönen beeinflusst. Die physischen Körperzentren reagieren auf spezifische Weise auf bestimmte Töne und Frequenzen. Spezielle Beachtung gilt den positiven Effekten, die das Spielen und das Produzieren von Musik haben.

Eine tiefere Atmung ist eine der ersten Antistress-Veränderungen, die es gibt, wenn wir eine Melodie hören. Die Produktion von Serotonin steigt an.

Obwohl wir Hintergrundmusik während wir arbeiten nicht wahrnehmen, reduziert diese den Stress am Arbeitsplatz. Deshalb läuft in vielen Geschäften Musik, während Sie einkaufen. Sie werden dadurch z.B. von den hohen Preisen abgelenkt.

Man hat herausgefunden, dass Musik den Puls senkt und zu einer höheren Körpertemperatur führt. Dies ist ein Zeichen für Entspannung. Durch die sinnvolle Kombination von Musik und Entspannungstherapie, ist diese effektiver!

Der Rhythmus und Takt der Musik hat nach Meinung vieler Experten einen beruhigenden Effekt auf uns. Wir sind uns oft dessen überhaupt nicht bewusst.

Schon als Baby im Bauch unserer Mutter wurden wir durch den Herzschlag unserer Mutter beruhigt. Dies ist ähnlich wie beim Rhythmus durch die Musik. Wir reagieren im späteren Leben deshalb auf ruhige Musik, weil wir damit die sichere, ruhige und beschützende Umgebung assoziieren, die uns unsere Mutter gab.

Musik kann eines der beruhigsten oder auch nervtötendsten Erlebnisse sein. Das Auszusuchen ist etwas schwieriger, da wir dazu neigen uns das herauszusuchen was uns gefällt. Wir sollten aber die Musik nehmen, die am besten wirkt.

Intensive Forschungen bezüglich verschiedener Musikarten und die jeweiligen Auswirkungen auf das physiologische Reaktionssystem, führten zu überraschenden Ergebnissen. Viele der sogenannten Meditations- und Entspannungsmusikaufnahmen erzeugten tatsächlich negative EEG Muster, genauso wie bei Hard Rock und Heavy Metal.

Die Überraschung war, dass viele keltische Titel, Musik der Indianer sowie viele Musiktitel, die laute Trommeln oder Flöten enthalten, extrem entspannend wirkten. Die wichtigste Entdeckung war, dass jede Art von Livemusik, selbst wenn sie etwas schräg klang, eine positive Reaktion erzeugte.

Wie bereits erwähnt, es gibt nicht eine einzige Musik, die für jeden gut ist. Geschmäcker sind verschieden. Es ist wichtig, dass Ihnen die Musik, die gespielt wird, gefällt.

Dies kann auch Klaviermusik sein bei der man im Hintergrund das Rauschen des Ozeans hört. Auch dies kann sehr entspannend sein.

Noch eine kleine Anmerkung:

Eine gute Idee ist es sicherlich nicht, Balladen oder Lieder anzuhören, die Sie an traurige Zeiten in Ihrem Leben erinnern. Damit kann natürlich kein Stress abgebaut werden. Der Grund hierzu liegt natürlich auf der Hand. Sie versuchen sich zu entspannen und die ängstlichen Gedanken wegzuwaschen. Das Letzte, was Sie jetzt brauchen, ist ein trauriges Lied, das alte und oft negative Erinnerungen zurückholt. Diese Erinnerungen werden den Stressabbau nicht fördern.

Hier sind einige Richtlinien, die Sie befolgen sollten, wenn Sie mit Musik „ent-stressen“ wollen:

- Um Stress “wegzuwaschen”, versuchen Sie einmal ein 20-minütiges „Klangbad“. Stecken Sie eine Entspannungs-CD in Ihre Stereoanlage. Legen Sie sich bequem auf eine Couch oder auf den Boden in der Nähe der Lautsprecher. Für ein noch intensiveres Erlebnis können Sie auch Kopfhörer aufsetzen, um Ihre Aufmerksamkeit zu fokussieren und Ablenkung zu vermeiden.
- Wählen Sie Musik mit langsamem Rhythmus. Er sollte langsamer als der normale Herzschlag sein. Dieser liegt bei ca. 72 Schlägen pro Minute. Musik mit wiederkehrenden oder zyklischen Mustern wirkt erfahrungsgemäß auf die meisten Menschen.

- Während die Musik spielt, lassen Sie sich von ihr überspülen und dabei den Stress des Tages abwaschen. Konzentrieren Sie sich auf die Atmung, lassen Sie sie immer tiefer, langsamer und regelmäßiger werden. Lenken Sie den Fokus auf die Stille zwischen den Musiknoten. Dies hält Sie davon ab, die Musik zu analysieren und vervollständigt die Entspannung noch mehr.
- Wenn Sie nach einem Arbeitstag Stimulierung brauchen, suchen Sie lieber eine schnellere Musik aus statt eines langsamen und beruhigenden Titels. Drehen Sie auf lauter und tanzen Sie! Es ist auch egal, ob Sie tatsächlich tanzen können oder nicht. Lassen Sie sich einfach von der Musik mitreißen und machen Sie, was sich gut anfühlt. Sie werden überrascht sein, wie befreit Sie sich fühlen!
- Wenn es hart auf hart kommt, suchen Sie eine Musik aus, die Sie gut kennen. Dies kann ein Lieblingstitel aus der Kindheit sein oder ein Lieblings-Oldie. Vertrautheit erzeugt oft Ruhe.
- Gehen Sie spazieren, und hören Sie dabei Ihre Lieblingsmusik auf dem Smartphone. Atmen Sie im Rhythmus der Musik ein und aus. Lassen Sie sich einfach von der Musik treiben. Das ist ein toller Stress-Killer, eine Kombination von Sport (schnelles Gehen), Metaphorik und Musik.

- Das Lauschen nach Geräuschen aus der Natur, wie die Wellen des Ozeans oder die Stille eines großen Waldes, kann Stress reduzieren. Versuchen Sie 15-20 Minuten spazieren zu gehen, wenn Sie in der Nähe der Küste oder eines Waldes sind. Wenn dies für Sie nicht möglich ist, können Sie auch in vielen Musikgeschäften CD's mit diesen Geräuschen kaufen. Das ist auch für mich sehr entspannend. Sie sollten es auch ausprobieren!

Um mit den eigenen Ängsten umzugehen gibt eine weitere tolle Entspannungstechnik. Sie werden sicherlich auch schon von der Selbsthypnose gehört haben.

## **Selbsthypnose gegen Stress**

Im Internet gibt es viele Seiten, auf denen zum Thema Selbsthypnose angeboten wird. Diese Kurse und Publikationen können für relativ wenig Geld erworben werden. Sie können diese Selbsthypnose alleine praktizieren.

Sie müssen zunächst einen ruhigen Ort finden, an dem Sie sich vollkommen entspannen können. Ebenso müssen Sie dort auf Ihre innere Stimme hören können. Sie sollten nicht versuchen etwas zu erzwingen. Lassen Sie Ihren Geist zuhören und entspannen. Ein wichtiger Schritt auf dem Weg zum Hypnose-Zustand ist, dass man es auf natürliche Art geschehen lässt.

Suchen Sie außerdem bitte nicht nach Zeichen oder Signalen, die darauf hinweisen, dass Sie sich im Hypnosezustand befinden. Ich garantiere Ihnen, wenn Sie diese Zeichen suchen, werden Sie nicht in der Lage sein, sich vollkommen zu entspannen und den Nutzen der Selbsthypnose zu erleben.

Es gibt viele verschiedene Wege, Hypnose zu erleben. Sie werden keine zwei Personen finden, die genau die gleichen Erfahrungen gemacht haben. In einer Beziehung jedoch, haben alle die gleichen Erfahrungen:

**Der Zustand der Hypnose ist immer angenehm!**

In der Hypnose gibt es keine "bad trips". Denken Sie daran, dass Selbsthypnose eine Fertigkeit ist. Sie werden immer besser darin und somit wird das Erlebnis immer stärker.

Eine gute Idee ist es sich einen Übungsplan zu machen. Nehmen Sie sich zwischen 10 und 30 Minuten. Dies ist abhängig davon, wie beschäftigt Sie sind und wie viel Zeit Sie erübrigen können. Üben Sie möglichst während des besten Teils Ihres Tages und zu einer Zeit, zu der Sie am wenigsten damit rechnen müssen, von anderen gestört zu werden.

Die meisten Menschen üben am liebsten in liegender Position, mit so wenig Ablenkung wie möglich. Stört Sie Lärm beim Üben, so können Sie versuchen, ihn durch eine andere Geräuschquelle auszublenden.

Sie können es mit Stereomusik im Hintergrund versuchen oder mit Weißem Rauschen, wenn Sie dies mögen. Falls Sie, wie die meisten Menschen, keinen Generator für Weißes Rauschen besitzen, versuchen Sie das Radio zwischen zwei Sendern einzustellen. Der Effekt ist sehr ähnlich wie bei Weißem Rauschen. Sie brauchen allerdings einen alten oder billigen FM-Empfänger ohne Rauschunterdrückung. Manchmal tun es auch AM-Empfänger. Es soll ja nur im Hintergrund laufen und auch nicht zu laut. Er darf nicht abzulenken. Die Grundbestandteile einer hypnotischen Induktion sind Entspannung, Vertiefung, Anwendung von Suggestionen und Abschluss.

### ***1. Entspannung***

Ihre erste Aufgabe in der hypnotischen Induktion ist es, runterzukommen und sich zu entspannen. Aber versuchen Sie nicht, Ihren Verstand zu zwingen, sich zu entspannen! Wenn Sie sich körperlich entspannen, wird das auch Ihr Geist tun.

Entspannung, eine wirklich tiefe Entspannung, ist eine Fähigkeit, die die meisten Menschen entweder verloren oder nie entwickelt haben. Einigen gelingt es aber auch recht schnell. Sie lassen einfach Ihre Spannungen los und entspannen jeden Teil ihres Körpers. Wenn Sie zu diesen Menschen gehören, beginnen Sie Ihre Selbsthypnose-Übung damit, vollkommen zu entspannen. Nehmen Sie sich Zeit. Das ist nicht etwas, was Sie hastig machen sollten.

Die Zeit, die Sie für die Entspannungsphase Ihrer Selbsthypnose-Induktion benötigen, kann einige Sekunden bis zu einer halben Stunde betragen. Es ist ein wichtiger Teil der Übung und sollte nicht missachtet werden. Nach einer gewissen Zeit werden Sie sich verbessern und Ihre Fähigkeiten werden verstärkt. Sie werden den Zustand tiefer Entspannung erkennen können und Sie werden in der Lage sein, diesen in einer erstaunlich kurzen Zeit zu erreichen. Aber als Anfänger nehmen Sie sich bitte Zeit. Es lohnt sich.

Eine sehr beliebte Methode zur Tiefenentspannung ist die progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson. Sie beinhaltet die Anspannung jeder der wichtigsten Muskelgruppen Ihres Körpers (Fuß und Unterschenkel links und rechts, Oberschenkel und Hüfte, Bauch, usw.). Spannen Sie die Muskelgruppe einige Sekunden lang an, und lassen dann wieder los.

## ***2. Vertiefungsprozeduren***

Sobald Sie die Entspannungsphase Ihrer Selbst-Hypnose-Übung abgeschlossen haben, können Sie anfangen, die Entspannung zu vertiefen.

An einem Punkt zwischen Tiefenentspannung und Vertiefungstechniken werden Sie den Zustand der Hypnose erreichen. Sie werden es besonders als Anfänger wahrscheinlich nicht merken. Früher oder später wird es aber passieren.

Eine der ersten Hürden, die ein Anfänger überwinden muss, ist der Zwang, „sie zu suchen“. Das bedeutet, dass Sie darauf warten werden, dass der Hypnosezustand eintritt.

Sie warten darauf, dass eine Bewusstseinsveränderung oder Ihre Gefühle Ihnen sagen, dass „Sie hypnotisiert sind“.

Den Hypnosezustand zu suchen, wird Sie auf jeden Fall blockieren, wenn Sie es nicht aus dem Kopf bekommen. Den Zustand der Hypnose zu erreichen, ist in diesem Fall genau wie einzuschlafen. Wenn Sie versuchen, festzustellen, wann Sie einschlafen, wenn Sie also genau den Moment des Einschlafens bemerken wollen, wird es Ihnen wahrscheinlich nicht gelingen, einzuschlafen. "Sich selbst zu beobachten" hält Sie wach.

Genauso werden Sie auch nicht merken, wann genau Sie den Zustand der Hypnose erreichen. Dies geschieht aber nicht, weil Sie das Bewusstsein verlieren. Dies wird nicht passieren. Nachdem Sie bereits ein paar Wochen oder Monate geübt haben, werden Sie viel vertrauter damit sein.

Braucht jeder Wochen oder sogar Monate, bis er sich in den vollkommenen Zustand der Hypnose versetzen kann?

Ganz und gar nicht. Schon beim allerersten Mal haben viele Menschen ein erstaunliches Erlebnis. Andere werden einige Tage üben, ohne etwas zu spüren. Urplötzlich erleben Sie dann aber eine dieser tollen Sitzungen und merken, dass etwas Großartiges geschehen ist. Aber wenn Sie nicht zu diesen Menschen gehören, machen Sie sich keine Sorgen. Üben Sie einfach weiter. Irgendwann werden Sie auch dorthin kommen.

Eine der beliebtesten Techniken zur Vertiefung ist die Countdown-Technik. Hollywood mag diese Technik auch. Darum taucht sie in vielen Kinofilmen auf. Diese und die Methode der schwingenden Uhr.

Bei der Countdown-Technik zählen Sie einfach rückwärts. Beginnen Sie mit einer Zahl zwischen 20 und 100. Nachdem Sie schon ein paar Mal geübt haben, verändern Sie den Countdown so, wie es sich für Sie richtig anfühlt. Stellen Sie sich vor, mit jeder Zahl tiefer zu fallen. Wahrscheinlich werden andere Bilder und Gedanken auftauchen, während Sie zählen. Das ist normal. Schieben Sie sie vorsichtig weg, während Sie weiterzählen.

Sie sollten in normaler Geschwindigkeit zählen, nicht zu schnell und nicht zu langsam. Für die meisten Menschen bedeutet das, alle zwei oder drei Sekunden eine Zahl. Machen Sie es mit einer Geschwindigkeit, die sich für Sie richtig und entspannt anfühlt. Einige passen das Zählen mit der Atmung an. Wenn Sie tiefer sinken, verlangsamt sich die Atmung, genau wie das Zählen.

Zählen Sie nicht laut, nur in Gedanken. Sie sollten so wenig Körpereinsatz und Bewegung wie möglich haben.

### ***3. Anwendung von Suggestion in Selbsthypnose***

Sobald Sie am Ende der Vertiefungsphase angelangt sind, sind Sie bereit, Suggestionen anzuwenden. Was Sie in der Entspannungs- und Vertiefungsphase gemacht haben, ist Ihre Suggestibilität zu erweitern. Das bedeutet, dass Sie Ihr Unterbewusstsein zumindest ein wenig geöffnet haben, um Ihre Suggestionen zu empfangen. Das funktioniert wegen der besonderen und eigenartigen Eigenschaften Ihres Unterbewusstseins.

Die einfachste Methode, Suggestionen anzuwenden ist, diese bereits im Voraus zu planen. Sorgfältig vorbereitet und formuliert und bereits im Gedächtnis. Es sollte nicht all zu schwierig sein, sie im Kopf zu haben. Dies ist schon deshalb der Fall, da sie kurz sind und Sie diese selbst zusammengestellt haben. Wenn Sie fertig im Gedächtnis sind, können Sie jetzt einfach nacheinander an sie denken.

Dialog, oder wahrscheinlich eher Monolog, ist auch ok. Reden Sie einfach mit sich selbst. Denken Sie daran, dass es so wenig Mühe wie möglich machen sollte, was Sie machen.

Sagen Sie nicht "du". Sie denken an sich selbst, also benutzen Sie "ich". Einige Suggestionen können kurz und bündig und ein bisschen formal formuliert werden, wie z. B., "Ich esse weniger und werde jeden Tag ein bisschen schlanker."

Erarbeitete Suggestionen sind im Allgemeinen wortreicher und eher improvisiert: "Essen wird für mich täglich unwichtiger, und ich verbringe meine Zeit mit wichtigeren Dingen als essen. Es wird immer einfach, Nachspeisen und andere dickmachende Nahrungsmittel auszulassen." usw.

Im Allgemeinen ist die wirkungsvollste Art von Suggestion die bildliche Suggestion. Bildliche Suggestionen benötigen normalerweise keine Worte. Sie können es sich so vorstellen, dass Sie sich selbst ruhig und entspannt sehen mitten in einer chaotischen Situation. Sehen Sie sich vor Ihrem geistigen Auge.

Obwohl Menschen oftmals sofortige Ergebnisse durch die Suggestionen erzielen, ist es normal, dass es ein bisschen dauert, bis sie wirken.

Seien Sie also nicht ungeduldig. Wenn Sie nicht innerhalb von ein paar Wochen Ergebnisse erzielen, müssen Sie Ihre Suggestionen verändern.

#### ***4. Abschluss***

Nachdem Sie die Suggestionen benutzt haben, sind Sie fertig mit der Übung und Sie können Ihre Sitzung beenden. Sie könnten nun einfach Ihre Augen öffnen, aufstehen und Ihren Tagesablauf fortsetzen. Dies ist aber keine gute Idee.

Sie sollten das Ende der Session ganz bewusst erkennen. Indem Sie das tun, setzen Sie eine klare Grenze zwischen dem Hypnosezustand und Ihrem normalen Bewusstsein. Ein klarer Abschluss verhindert auch, dass Ihre Selbsthypnose-Übung mit einem Nickerchen endet. Wenn Sie ein Nickerchen machen wollen, tun Sie das ruhig. Aber machen Sie es nicht so, dass Schlafen mit der Selbsthypnose-Übung in Verbindung gebracht wird.

Wenn Sie vor dem Schlafengehen üben und es Ihnen nichts ausmacht, danach ins Bett zu gehen, ist das in Ordnung. Ziehen Sie aber trotzdem eine Linie in Ihrem Bewusstsein, um die Session der Selbsthypnose zu beenden.

Um die Sitzung zu beenden, denken Sie sich selbst, dass Sie vollkommen wach sein werden, nachdem Sie, sagen wir bis drei gezählt haben.

Eins, ich bin dabei, herauszukommen, bewege mich auf die Aufwachphase zu. Zwei, ich werde aufmerksamer, bereit zum Aufwachen. Drei, ich bin vollkommen wach. So in etwa.

Selbsthypnose kann Wunder wirken, wenn man es regelmäßig macht. Sie werden sehr erstaunt sein, welchen Grad von Entspannung Sie erreichen können. Es ist eine Sache, die Sie sich genauer anschauen sollten.

Nun schauen wir uns die Techniken zum Stress Management an. Das ist sehr wohl ein langes Kapitel, aber ein sehr hilfreiches!

## Stress Management

Wie bereits gesagt, Stress ist ein Teil des Lebens. Wir können nicht davor davon rennen. Tatsächlich ist Stress manchmal auch guter Stress. Sie werden es nicht glauben, aber manchmal kann Stress uns motivieren, Dinge zu tun, die wir im entspannten Zustand nicht machen würden. Stress kann uns mutig genug machen, um weiterzumachen, wo wir normalerweise zögern würden.

Um effektiv mit Stress umgehen zu können müssen wir flexibel sein. Wir müssen ihn nutzen damit er unser Leben stimuliert, anstatt die Kontrolle darüber zu haben.

Wie aber wird man stark und flexibel?

Indem man lernt, seinen Stress zu kontrollieren und ihn für sich nutzt anstatt ihn gegen sich arbeiten zu lassen.

Stresssymptome zu erkennen, ist ein positives Signal. So können wir handeln und zwar je früher desto besser. Es ist nicht immer leicht zu erkennen, warum eine bestimmte Situation bei Ihnen zu Stress führt. Ein paar der häufigsten Situationen, die Stress verursachen, sind

der Tod eines geliebten Menschen  
die Geburt eines Kindes  
eine Beförderung im Beruf  
eine neue Beziehung.

Wir erleben Stress, wenn wir unser Leben ändern. Ihr Körper bittet Sie um Hilfe, wenn Sie diese Stress-Symptome spüren.

Sie werden in diesem Kapitel viele Ratschläge lesen. Nicht alle werden bei Ihnen wirken, aber ich gehe jede Wette ein, dass einige davon für Sie wirksam sind.

Es gibt drei Hauptansätze, mit Stress umzugehen.

Der erste ist der aktionsorientierte Ansatz.

Bei dieser Methode werden die Probleme, die Stress verursacht, erkannt und es werden entsprechende Änderungen vorgenommen um ein stressfreies Leben zu erreichen.

Der nächste Ansatz ist gefühlsbetont.

Dabei überwindet die Person den Stress, indem sie die Erfahrung, die den Stress auslöst, anders einschätzt. Die Situation, die Stress verursacht, wird humorvoll oder von einem anderen Blickwinkel aus gesehen.

Ich empfehle diesen Ansatz ganz besonders. Manchmal, wenn Sie nicht über eine Situation lachen können, weinen Sie unkontrolliert. Dies ist keine Lösung. Also lernen Sie, es mit Humor zu tragen, anstatt sofort den Weltuntergang zu sehen.

Der dritte Weg ist akzeptanzorientiert.

Dieser Ansatz konzentriert sich auf den Umgang mit Stress, der durch ein Problem in der Vergangenheit ausgelöst wurde.

Der erste Ratschlag zum Stressmanagement ist, die Wurzel des Stresses zu verstehen. Niemand versteht das Problem besser als Sie selbst. Nehmen Sie sich ein paar Minuten, um Ihre wahren Gefühle zu erkennen. Dies kann die Situation komplett verändern.

Finden Sie während dieses Prozesses heraus, was den Stress verursacht hat. Wenn jemand da ist, der Ihnen nahe steht, dann teilen Sie das mit dieser Person. Wenn Sie total gestresst sind und das Gefühl haben, zusammenzubrechen, atmen Sie tief ein und zählen Sie bis zehn. Das bringt zusätzlichen Sauerstoff in Ihr System und erfrischt den gesamten Körper.

Wenn Sie unter starken Stress stehen, meditieren Sie für einen Moment und entfernen Sie sich für eine Weile von der augenblicklichen Situation. Erheben Sie sich von Ihrer Position und gehen Sie ein wenig herum. Strecken Sie sich. Bald werden Sie merken, dass der Stress geringer geworden ist.

Das liegt daran, dass Sie sich entspannt haben und Entspannung ist bei Stress die beste Medizin. Lächeln ist eine weitere Art, mit Stress umzugehen. Wenn Sie am Arbeitsplatz sind, stehen Sie einfach auf und lächeln Sie Ihren Kollegen oder Ihre Kollegin am anderen Ende des Büros an. Sie werden merken, wie sich Ihre Laune verbessert. Lernen Sie ganz einfache Yogatechniken oder nutzen Sie die Meditation.

Sie können auch Ihre eigenen Tipps zum Thema Stressmanagement zusammenstellen. Die Grundidee ist, die Ursache des Stresses zu finden, sich für einen Moment auszuklinken und dann damit umzugehen. Ein kleiner Spaziergang und dabei Dinge in der Natur anschauen, ist ein gutes Mittel zum Stressabbau. Ein Glas Wasser trinken oder kleine Spiele zu spielen, sind einfache Techniken des Stressmanagements.

Die Idee ist, den Fokus der Aufmerksamkeit zu verändern. Wenn Sie dann zum Problem zurückkommen, wirkt es nicht mehr so riesig wie vorher.

Hier sind fünf schnelle Schritte zum Stressabbau:

1. Sitzen Sie nicht einfach herum. Bewegen Sie sich! Nach Meinung vieler Psychologen schafft Bewegung Emotionen. Vielleicht haben Sie schon bemerkt, dass Sie leichter depressiv werden, wenn Sie faul sind. Ihr Herzschlag verlangsamt sich und weniger Sauerstoff gelangt in Ihr Gehirn. Sie sind in einem Stuhl zusammengesunken und behindern die Luftzufuhr Ihrer Lunge.

Ich schlage Ihnen vor, egal wie Sie sich gerade fühlen, aufzustehen und schnell herumzulaufen. Vielleicht wollen Sie in einen leeren Raum gehen und dort ein bisschen herumhüpfen. Das klingt vielleicht albern, aber die Ergebnisse sprechen für sich. Versuchen Sie es jetzt ein paar Minuten. Es wirkt Wunder.

Bewegung kann ein gutes Mittel zum Stressabbau sein. Menschen, die an Angstzuständen leiden, könnten befürchten, dass Aerobic bei Ihnen eine Panikattacke auslösen könnte. Schließlich erhöht sich der Herzschlag während des Trainings und Sie fangen an zu schwitzen. Die Atmung wird schwerer.

Keine Panik – es ist keine Attacke! Sagen Sie sich das immer und immer wieder während Sie trainieren. Realisieren Sie, dass es einen großen Unterschied gibt, zwischen der körperlichen Seite des Trainings und dem, was passiert, während Sie trainieren.

2. Nehmen Sie sich Zeit die Dinge um Sie herum zu genießen und zu schätzen. Wie machen Sie das? Wie wäre es, etwas Geld für die Reise auszugeben, von der Sie schon immer geträumt haben? Besuchen Sie ein exotisches Land, das Ihre Fantasie und Ihre Kreativität anregt. Sie müssen sich etwas von Ihren täglichen Aufgaben entfernen und ein bisschen etwas wagen.
3. Helfen Sie anderen, mit deren Problemen fertig zu werden. Es ist eine gute Therapie, wenn Sie anderen helfen. Sie werden erstaunt sein, wie viele Menschen viel schlimmere Probleme haben als Sie selbst. Sie können anderen auf vielerlei Art helfen. Bleiben Sie nicht im Bett und lassen Sie sich nicht von Depression und Stress einnehmen.

Gehen Sie hinaus, und helfen Sie anderen. Aber sein Sie vorsichtig. Kümmern Sie sich nicht um die Probleme anderer Leute, mit dem Ziel Ihre eigenen zu vergessen.

Ich werde ständig von Menschen um Rat gefragt. Aber manchmal merke ich, dass ich mir um diejenigen, die mich um Rat gefragt haben, Sorgen mache und dadurch selbst gefangen werde, in ihren Problemen. Das bedeutet für mich dann, dass bei mir Stress aufgebaut wird. Ich muss dann einfach abschalten und Abstand gewinnen und mich wieder auf meine eigenen Prioritäten konzentrieren.

Ich kann mich nicht mehr um alle Probleme der Welt kümmern. Manchmal werden die Menschen dann ärgerlich, aber sehr oft verstehen sie mich auch. Ich aber habe gelernt, mir die Reaktionen nicht so zu Herzen zu nehmen.

4. Lachen Sie ein wenig. Sie haben sicher schon davon gehört, dass Lachen die beste Medizin ist. Es löst Verspannungen und entspannt die Muskeln. Es verstärkt den Blutfluss zum Herzen und zum Gehirn. Eines ist noch wichtiger, Lachen setzt eine Chemikalie frei die den Körper von Schmerzen befreit.

Täglich entdecken Forscher neue Vorteile des Lachens. Lassen Sie mich eine Frage stellen: “Können Sie ab und zu eine kleine Dosis von schallendem Gelächter gebrauchen?” Natürlich können Sie das. Worauf warten Sie noch? Gehen Sie in einen Comedy Club oder leihen Sie sich ein paar lustige Filme aus. Der beste Stress-Bekämpfer den Sie sich vorstellen können.

5. Eine nachhaltige Lösung wäre auch noch das Gebet. Viele Menschen, abhängig von der Religion, nennen es Meditation. Es ist egal, wie Sie es nennen. Wichtig ist, dass Sie einen Ort haben, an dem Sie Zuflucht finden.

Das waren ein paar Tipps, was Sie machen können, wenn Sie gestresst sind.

Sie wollen mehr? Kein Problem!

## **Noch mehr Stress Management**

### **6. Machen Sie Stress zu Ihrem Freund**

Gestehen Sie sich ein, dass Stress gut ist, und machen Sie Stress zu Ihrem Freund! Basierend auf dem Prinzip „Kampf oder Flucht“, wird dieser Energieschub Ihre Leistung im richtigen Moment steigern. Ich habe noch keinen Sportler gesehen, der vor einem wichtigen Wettkampf vollkommen entspannt ist. Benutzen Sie Stress, um sich selbst noch ein bisschen mehr anzuschieben, gerade wenn es am wichtigsten ist.

### **7. Stress ist ansteckend**

Was meine ich damit? Negative Menschen können ein bedeutender Stressauslöser sein. Negativität produziert Stress! Einige Menschen kennen nichts anderes als sich zu beklagen.

Es gibt zwei Möglichkeiten. Entweder, sie sehen Sie als eine positive, optimistische Person und hoffen, dass Sie sie wieder nach “oben” bringen. Oder, es sind einfach negative Personen, die sich nur besser fühlen, wenn alle um sie herum auch negativ sind.

Lassen Sie sich nicht von ihrem „herunterziehenden“ Verhalten beeinflussen. Erkennen Sie, dass diese Leute ihren eigenen Stress haben und schränken Sie den Kontakt mit ihnen ein. Sie können versuchen “Stress-Arzt” zu spielen und ihnen beibringen, mit dem Stress besser umzugehen, aber sein Sie sich dessen bewusst, dass das Ihren eigenen Stress verstärkt! Ich kann Ihnen nur raten vorsichtig zu sein.

## 8. Kopieren Sie gute Stressmanager

Wenn die Menschen um Sie herum den Kopf verlieren, wer bleibt ruhig? Was macht der anders? Was ist seine Einstellung? Welche Sprache benutzt er? Ist dieser ruhige Mensch erfahren und ausgebildet?

Finden Sie es aus der Ferne heraus oder reden Sie mit diesem Menschen.

Lernen Sie von den besten Stressmanagern und kopieren Sie, was diese machen.

## 9. Verstärken Sie die Atmung.

Sie können Ihren Körper mit Hilfe eines Tricks entspannen, wenn Sie Ihre Atmung verstärken. Atmen Sie langsam ein, und zählen Sie bis 7, dann atmen Sie langsam aus und zählen bis 11. Wiederholen Sie die 7-11 Atmung, bis Ihr Herzschlag sich verlangsamt und Ihre schweißigen Handflächen trocken sind. Alles wird Ihnen dann wieder normal erscheinen.

## 10. Stoppen Sie Stress-Gedankenzüge

Es ist möglich, dass Sie sich von ganz alleine in Stress verwickeln. "Wenn das passiert, dann wird das passieren und dann geht alles den Bach hinunter!" Die meisten dieser Sachen passieren nie, also warum sollte man soviel Energie aufwenden und sich sinnlos Sorgen machen?

Geben Sie diesen Stress-Gedankenzügen rotes Licht und stoppen Sie diese. Vielleicht wird es schiefgehen, aber wie wahrscheinlich ist das? Machen Sie sich lieber Gedanken darüber, was Sie tun können, um es zu verhindern?

## 11. Erkennen Sie Ihre Stressverursacher und Stresspunkte

Präsentationen, Vorstellungsgespräche, Meetings, schwieriges Feedback geben, knappe Deadlines!  
Für viele Menschen geht der Herzschlag schon alleine vom Aufschreiben dieser Punkte nach oben!

Machen Sie eine Liste Ihrer Stressverursacher und Stresspunkte. Sind es nur Präsentationen vor einem bestimmten Zuhörerkreis, die sie aufregen?  
Verursacht ein Projekt mehr Stress als ein anderes?  
Haben Sie zu viel Kaffee getrunken?

Zu wissen, was bei Ihnen Stress verursacht, ist eine wichtige Information, da Sie dann handeln können. Es besteht die Möglichkeit diese Situationen weniger stressig zu machen. Müssen Sie neue Fertigkeiten lernen? Brauchen Sie mehr Geld? Müssen Sie auf koffeinfreien Kaffee umstellen?

## 12. Essen Sie, trinken Sie, schlafen Sie und seien Sie fröhlich!

Schlafmangel, schlechte Ernährung und kein Sport schädigen Ihren Körper und Ihren Geist. Eigentlich ist das klar, aber man sollte es trotzdem erwähnen.

Es wird oft als Stressmanagement-Technik vergessen. Hören Sie auf Ihre Mutter und brennen Sie die Kerze nicht von beiden Enden ab! Überfordern Sie sich nicht.

Vermeiden Sie, Mittel einzusetzen, um mit Ihrem Stress umzugehen. Das heisst, trinken Sie nicht automatisch ein Glas Wein, wenn Sie glauben, gestresst zu sein. Zünden Sie sich keine Zigarette an. Tatsächlich können Alkohol, Nikotin, Koffein und Medikamente das Problem noch verschlimmern.

Eine bessere Idee ist es, die Entspannungstechniken, die ich Ihnen erklärt habe, zu nutzen. Danach, wenn Sie bereits entspannt sind, können Sie ein Glas Wein trinken, wenn Sie möchten.

13. Gehen Sie nach draußen und genießen Sie Mutter Natur.

Ein bisschen Sonnenschein und Bewegung kann erstaunliche Auswirkungen auf Ihren Stresslevel haben. Dies macht dann Ihre ganze Sicht auf das Leben positiver. Ihre positivere Haltung wird positiven Einfluss auf alle in Ihrer Familie und Ihrem Freundeskreis haben. Viele Dinge die am Anfang ungeheuerlich erschienen, werden schnell unwichtig für Sie sein. Sie werden sich dann fragen, was eigentlich das Dilemma war.

Sie werden nicht nur weniger gestresst sein sondern auch gesünder, fröhlicher und energiegeladener. Sie sind dann bereit für jedes Hindernis, dem Sie begegnen könnten.

14. Erlauben Sie sich, wieder Kind zu sein. Was hat Ihnen Spaß gemacht, als Sie ein Kind waren? Zeichnen und Malen vielleicht! Seien Sie kreativ. Spielen Sie mit Knetmasse, tanzen Sie oder lesen Sie. Spielen Sie Musik und sprechen Sie alles aus. Machen Sie sich keine Sorgen, dass Sie nicht dem Bild entsprechen, das andere von Ihnen haben sollen. Entspannen Sie sich einfach und haben Sie Spaß. Wir haben alle ein kleines Kind in uns. Es ist dann eine gute Idee, unserem inneren Kind von Zeit zu Zeit die Möglichkeit geben, sich auszudrücken und auszuleben.

Befolgen Sie diesen großartigen Vorschlag. Sie werden merken wie hilfreich dies für Sie ist. Hier spreche auch ich aus Erfahrung. Es gibt nichts Schöneres als einmal wieder zu blödeln. Meine Kinder lieben es, wenn ich diesen Stresskiller anwende!

15. Setzen Sie sich keine unrealistischen Ziele. Viele von uns scheitern von vornherein, da sie sich unrealistische Ziele gesetzt haben. Wenn Sie z.B. eine Diät machen, sehen Sie ein, dass Sie nicht 20 Kilogramm in ein oder zwei Monaten verlieren können.

Vielleicht Sie sich das Ziel gesetzt, eine bestimmte Position im Beruf zu erreichen. Was immer es auch ist, lassen Sie sich genug Zeit. Kalkulieren Sie auch ein, dass es ab und zu Rückschläge geben kann.

Wenn Sie ohne Verzögerungen Ihr Ziel erreichen, werden Sie noch zufriedener mit sich selbst sein. Wenn Sie schneller ans Ziel gekommen sind als geplant, sind Sie richtig stolz auf sich. Erwarten dürfen Sie dies aber nicht. Erwarten Sie lieber nichts. Erwartungen und Realität sind oftmals zwei ganz verschiedene Dinge.

16. Lernen Sie, dass es in Ordnung ist, ab und zu “Nein” zu sagen. Viele von uns denken viel zu oft, wir müssen zu Jedem “Ja” sagen, der uns um Hilfe bittet. Wir glauben einfach, dass wir eine positive Antwort geben müssen. Denken Sie immer daran, Sie können nicht ständig für Andere da sein. Sie müssen zunächst Ihre eigenen Bedürfnisse befriedigen, bevor Sie anderen wirklich helfen können. Sie selbst müssen glücklich sein können.

17. Sie müssen nicht alles tun, worum Ihre Familie, Ihre Freunde und andere Sie bitten. Natürlich können Sie Anderen helfen. An allererster Stelle aber müssen Sie sicherstellen, das getan zu haben, was Sie selbst brauchen.

18. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst, denn Sie haben Vorrang. Sie werden erkennen, sobald Ihre eigenen Bedürfnisse befriedigt sind, haben Sie mehr Zeit für andere Menschen. Sie werden auch mehr Freude daran haben, diesen Personen zu helfen, wenn dieses Gefühl nicht da ist, dass Sie die Bedürfnisse der anderen vor Ihre eigenen stellen zu müssen.

Wir sind noch nicht fertig! Es gibt so viele gute Methoden um Stress und Angstzustände zu bekämpfen. Auch Sie verdienen es, so viele Information wie möglich zu bekommen. Schließlich lesen Sie deshalb dieses Buch!

Gleich kommen noch mehr Stresskiller.

## **Stress Killer**

Nun geht es weiter mit diesen tollen Möglichkeiten.

19. Auch ich mag diese Möglichkeit und habe diese schon oft eingesetzt! Schreien Sie! Ja richtig! Schreien Sie so laut Sie können. Das geht wahrscheinlich nicht bei Ihnen zuhause. Setzen sich in Ihr Auto und fahren etwas abseits. Halten Sie an und lassen die Fenster geschlossen. Lassen Sie einen kehligen Aufschrei aus Ihrem Inneren heraus. Das wirkt sehr befreiend und hat keine Nebenwirkungen!
20. Singen Sie auch wenn es nicht Ihre Stärke ist. Wie bereits im vorigen Kapitel geschrieben, kann Musik sehr hilfreich sein. Damit kommen Sie vom Stress los. Stellen Sie sich vor, wie viel besser Sie sich fühlen, wenn Sie lautstark Ihren Lieblingssong singen! Auch wenn die Melodie falsch ist, Sie machen das ja nur für sich!
21. Suchen Sie sich ein neues Hobby wie z.B. Stricken oder Häkeln. Es ist egal, wie gut Sie das machen. Der Prozess ist sehr nützlich. Still zu sitzen, während man wiederkehrende Bewegungen macht, wirkt beruhigend und stabilisierend auf viele Menschen. In dieser Zeit können Sie Ihre Gedanken sammeln.
22. Machen Sie Gartenarbeit. Selbst Menschen, die in einem Appartement wohnen, können das machen. Drinnen in Töpfen pflanzen und die Terrasse nutzen. Nutzen Sie auch das noch so kleine Grundstück, wenn Sie ein Haus haben. Es ist nur mit wenig Arbeit verbunden.

Versorgen Sie Pflanzen, Obst und Gemüse. Sehen Sie alles wachsen und blühen und ernten Sie Ihre eigenen Nahrungsmittel. Es lohnt sich! Begeisterte Hobby-Gärtner sagen, dass Gartenarbeit das beste Mittel sei, um mit Stress und Sorgen umzugehen.

Ein weiterer Nutzen ist, dass Sie sich ein schöneres und erholsameres Umfeld schaffen. Die sorgt dann auch wieder für Zufriedenheit und den Abbau von Stress und somit von Ängsten.

23. Spielen Sie mit einem Hund oder einer Katze. Experten wissen, dass die Besitzer von Haustieren länger leben. Diese haben weniger Symptome von Stress als Menschen, die kein Haustier haben. Das Spiel mit Ihrem Haustier erzeugt positive Schwingungen, für Sie und für das Haustier! Es ist eine Form von sozialer Interaktion ohne Druck, die Erwartungen von irgendjemandem erfüllen zu müssen!
24. Schauen Sie sich den Mond und die Sterne an. Es kann eine Erfahrung voller Demut sein, wenn Sie auf einer Decke liegen, die Hände hinter dem Kopf verschränken und in den nächtlichen Himmel schauen. Aber es ist noch so viel mehr! Es ist wunderschön und entspannend!

Als Kinder sind wir nachts auf einer Decke im Freien gelegen. Wir haben den Mond beobachtet wie er hinter einer Wolke verschwand. Wir haben uns das glitzern der Sterne angesehen. Schauen Sie doch einmal in die Augen Ihrer Kinder, wenn Sie so etwas machen. Sie sehen die Ruhe förmlich. Deshalb nutzen Sie diese Möglichkeit auch für sich selbst um Stress abzubauen.

Sie fühlen dann, wie alle Sorgen von Ihnen abfallen. Am besten machen Sie es einmal zu zweit. Reden Sie über die Astronauten die sich die Sterne noch näher betrachten können. Wie groß ist dieses Universum doch und wie klein sind wir dagegen. Wenn Sie die riesige Weite des Himmels betrachten, werden Sie besser verstehen, wie klein unsere Probleme im Verhältnis dazu sind. Für mich ist es eine Beruhigung, wenn ich bei sternklarem Himmel hinaufschau. Man lernt besser zu akzeptieren.

25. Verwöhnen Sie sich mit Essen das Sie mögen als Trost. Aber seien Sie vorsichtig. Es soll kein Stressessen sein! Wenn Sie dies zu häufig machen, kann es zum Stressfaktor des Übergewichts führen. Genießen Sie in Massen. Damit sorgen Sie dann dafür, dass Sie sich besser fühlen.

Was ist den Ihr Trostessen? Vielleicht etwas ganz einfaches. Bereiten Sie es sich selbst zu, dann ist die Freude noch viel größer. Passen Sie aber auf, dass Sie es nicht übertreiben. Essen Sie nur soviel, dass dieses beruhigende Gefühl besteht. Sie können es ja zum Abschluss noch mit einem kleinen Spaziergang verbinden. Damit bauen Sie zwei Stresskiller zusammen.

26. Schaukeln Sie. Ja, Sie haben richtig gehört! Erinnern Sie sich an dieses Gefühl, auf der Schaukel des Spielplatzes zu sitzen, vor und zurück zu schwingen und den Wind in den Haaren zu spüren? Dann machen Sie das! Wenn Sie keine Schaukel in Ihrem Garten haben, gehen Sie zu einem Spielplatz. Denken Sie daran, Ihre Beine so richtig vor und zurück zu schwingen. Schauen Sie, wie hoch Sie kommen. Das ist unglaublich befreiend!

27. Nehmen Sie ein Schaumbad bei Kerzenschein. Auch als Mann sollten Sie sich nicht zieren! Auch Sie können ein heißes Bad bei sanftem Kerzenlicht genießen. Legen Sie den Kopf zurück, spüren Sie den Schaum und lassen Sie den Stress durch den Abfluss verschwinden, wenn Sie den Stöpsel ziehen!

Wow!!

Jetzt haben Sie jetzt siebenundzwanzig Mittel zur Entspannung und zum Stressabbau! Sie können natürlich auch Ihre eigenen Techniken entwickeln. Der Schlüssel ist ganz einfach! Finden Sie etwas, das Sie sich wirklich besser fühlen lässt. Wenn Sie überfordert sind, können Sie diese Methode dann voller Vertrauen anzuwenden. Sie werden insgesamt zu einem gesünderen Menschen werden.

## **Sagen Sie einfach Nein**

Ein großes Problem übermäßig gestresster Menschen ist extrem oft vorhanden. Diese besitzen einfach nicht die Fähigkeit „Nein“ zu sagen. Sie erkennen oft sogar die Notwendigkeit, bringen es aber nicht fertig dieses kleine und wichtige Wort über die Lippen zu bringen.

Vielleicht möchte Ihre Mutter, dass Sie mit Oma einkaufen gehen. Sie aber stecken mitten in einem großen beruflichen Projekt. Vielleicht fragt Sie Ihre beste Freundin, ob es Ihnen nichts ausmachen würde, auf ihre Kinder aufzupassen. Sie haben zwar bereits Ihren Friseur geplant, schwenken aber sofort um.

Es gibt keinen Grund, immer “Ja” zu allen zu sagen. Tatsächlich es ist oftmals ratsam “Nein” zu sagen. Wenn Sie zustimmen, Dinge zu tun, die Sie eigentlich nicht tun möchten, sind Sie jemand der es allen recht machen will. Von der grundsätzlichen Einstellung ist es nicht schlecht, aber Sie setzen Ihr Ich immer wieder zurück! Damit schaffen Sie sich selbst einen hohen Stressfaktor.

Menschen, die es allen recht machen wollen stellen das Wohlergehen der Mitmenschen stets über ihr eigenes Wohlbefinden. Sie machen sich Sorgen darüber, was andere Menschen wollen, denken oder brauchen. Sie verbringen viel Zeit damit, Dinge für andere zu erledigen. Sie machen selten etwas für sich selbst und fühlen sich schuldig, wenn sie es doch tun. Es ist oft schwer mit dieser Bürde zu leben und den damit verbundenen Stress auszuhalten.

Menschen mit diesem Helfersyndrom sagen oft nicht, was sie wirklich denken. Sie verlangen auch nicht, was sie wirklich möchten. Es ist wie eine Gefangenschaft, den sie glauben, dass andere Menschen ärgerlich auf sie sind, wenn diese Anforderungen nicht erfüllt werden.

Dabei verbringen sie oft Zeit mit Menschen, die sich selbst überhaupt nicht um ihre eigenen Bedürfnisse kümmern. Menschen, die es allen recht machen wollen, fühlen sich oft verpflichtet, unglücklichen Leuten zu helfen. Sie wollen dafür sorgen, dass diese sich besser fühlen. Die Folge davon ist, dass Sie Ihren Nachteil in Kauf nehmen und so unter Stress geraten.

Ständig zu versuchen, es anderen recht zu machen, ist erschöpfend. Viele Menschen mit dem Helfersyndrom sind häufig ängstlich und machen sich Sorgen. Dadurch werden sie unglücklich und sind manchmal so richtig erschöpft. Sie sind zu müde um sich um ihre eigenen Belange kümmern zu können. Sie können dann auch nicht verstehen, warum niemand etwas für sie macht, obwohl sie so viel für andere tun. Personen die sich so verhalten können oft auch anderen nicht mitteilen, was sie selbst brauchen.

In diese Falle bin ich auch schon getappt. Ich war immer bereit zu tun, worum andere mich baten, aber wenn ich diese Menschen brauchte, um mir zu helfen, waren sie merkwürdigerweise immer beschäftigt. Wenn ich geholfen habe schwerwiegende Probleme zu lösen und vielen Menschen wieder eine Zukunft gegeben habe, ist eigentlich nie etwas zurückgekommen. Ich habe umgedacht!

Ein Mensch mit diesem Helfersyndrom denkt, dass wenn er jemanden um Hilfe bittet und diese Person dann zustimmt, diese es nur aus Pflichtgefühl tut. Er ist der Meinung dass sie ihm eigentlich nicht wirklich helfen will. Wenn sie mir wirklich helfen wollten, hätten sie es mir angeboten, ohne dass ich hätte fragen müssen. Aber selbst wird weiter und weiter geholfen.

Menschen, die es allen recht machen wollen, denken so! Sie fühlen sich immer verpflichtet zu helfen. Dies ist ein richtiger Zwang und die eigenen Interessen geraten in den Hintergrund. Traurigerweise ist diesen Menschen beigebracht worden, dass ihr Wert und ihre Geltung davon abhängt, dass sie Dinge für andere tun.

Es ist schmerzhaft, jemand zu sein, der es allen recht machen will. Glauben Sie es mir, ich weiß das! Diese Helferlein sind sehr empfindlich gegenüber den Gefühlen von anderen und nehmen Sachen oftmals persönlich, aber sie konzentrieren sich selten auf sich selbst.

Wenn sie sich doch einen Moment für sich selbst nehmen, fühlen sie sich oft egoistisch und schuldig. Deshalb sind sie ständig in Bewegung, immer bemüht Dinge möglichst schnell zu erledigen. Da diese Dauerhelfer so viel schaffen und sehr umgänglich sind, sind sie oft die ersten, die man bittet etwas zu tun! Sie sind in großer Gefahr, ausgenutzt zu werden.

Menschen mit ausgeprägtem Helfer-Syndrom sind fast immer in einem Zuhause aufgewachsen, wo ihre Bedürfnisse und Gefühle nicht geschätzt, respektiert oder wichtig genommen wurden. Als Kinder wurde oft von ihnen verlangt, die Bedürfnisse der anderen zu befriedigen.

Sie wurden vielleicht auch zum Schweigen gezwungen, vernachlässigt oder anderweitig misshandelt. Dadurch wurde ihnen vermittelt, dass ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse nicht wichtig seien.

In vielen Kulturen werden Mädchen zu typischen Helferchen erzogen. Zuerst sollen sie an die Bedürfnisse der anderen denken. Die eigenen sind nicht so wichtig und werden vernachlässigt. Viele Frauen haben das zumindest teilweise in sich. Männer, die sich mit ihrer Mutter identifizierten, haben dies oft auch.

Der Fokus von diesen Personen ist meistens auf andere gerichtet und weg von sich selbst. Sie fühlen sich häufig leer, wie eine lebende Hülle. Manchmal wissen sie überhaupt nicht, wie sie sich fühlen, was sie denken oder was sie eigentlich für sich selbst möchten.

Aber es ist möglich, diese Verhaltensmuster zu verändern und sich besser zu fühlen.

Ich habe es gelernt, diesen Teufelskreis zu durchbrechen. Finden Sie sich in der obigen Beschreibung wieder? Dann denken Sie daran, dass auch Sie ausbrechen können. Sie müssen diesen Zustand nicht erdulden. Auch Sie können ausbrechen. Möchten Sie wissen wie? Es ist einfacher als Sie denken!

Zunächst lernen Sie „Nein“ zu sagen. Das ist ein sehr wichtiges Wort! Sagen Sie es so oft Sie können, nur damit Sie hören, wie das Wort aus Ihrem Mund kommt. Sagen Sie es laut, wenn Sie alleine sind.

Üben Sie Sätze mit „Nein“ wie:

Nein, das kann ich nicht machen.  
Nein, da möchte ich nicht hingehen.  
Nein, das ist mir einfach zuviel.  
Nein heute brauche ich meine Ruhe.

Fangen Sie mit einfachen Sachen an, und steigern Sie sich auf schwierige Situationen.

Hören Sie auf, immer JA zu sagen.

Machen Sie eine Pause, bevor Sie auf eine Bitte eingehen. Holen Sie Atem und überlegen genau ob dies überhaupt notwendig ist oder ob es für Sie passt.

Sorgen Sie dafür, dass Ihnen eine Überlegungszeit bleibt. Hierzu sind folgende Sätze gut geeignet:

Ich muss erstmal darüber nachdenken  
Ich melde mich bei dir  
Ich muss in meinen Terminkalender schauen  
Ich rufe dich zurück

Verwenden Sie einen Satz, mit dem Sie gut klar kommen. Wichtig ist, Sie müssen für sich Zeit gewinnen. Dies ist ein Schutz, dass Sie nicht automatisch mit „Ja“ antworten.

Holen Sie sich auch wenn Sie bedrängt werden, diesen Zeitvorteil. Machen Sie dies auch wenn Sie sich dann schuldig fühlen. Denken Sie daran, dass Ihre seelische Gesundheit es wert ist, auch mögliche Verärgerung von anderen in Kauf zu nehmen.

Was zählt sind Sie. Wenn Sie selbst gesund sind, werden diejenigen um Sie herum auch profitieren!

Finden Sie heraus, was Ihnen Freude macht. Vielleicht lesen Sie gerne Zeitschriften, schauen Videos an, gehen in den Park oder hören Musik. Erlauben Sie sich, diese Dinge zu tun und genießen Sie es.

Bitten Sie unbedingt jemanden, Ihnen bei etwas zu helfen. Ich weiß, dass Ihnen das schwer fällt. Sie können das, ganz bestimmt! Schließlich bittet jeder Sie immer wieder um einen Gefallen. Warum sollten Sie dann nicht einmal selbst fragen?

Seien Sie nachsichtig, wenn man Ihre Bitte um Hilfe ablehnt. Nur weil Sie immer „Ja“ gesagt haben, können Sie nicht dieses „Ja“ sofort von anderen erwarten.

Finden Sie heraus, wie Sie sich dabei fühlen und was Sie denken. Es ist wichtig, dass Sie sich dessen bewusst werden. Diese Dinge sind ein Teil von Ihnen.

Dann versuchen Sie, öfter zu sagen, was Sie denken und was Sie fühlen. Denken Sie nur daran, in allen Situationen den Anstand zu wahren.

Viele Menschen mit dem Helfer-Syndrom glauben, dass niemand sie mögen wird, wenn sie aufhören Dinge für andere zu tun. Wenn jemand Sie nicht mag, weil Sie nicht tun, worum man Sie bittet, dann werden Sie von dieser Person benutzt. Mit solchen Menschen sollten Sie sowieso nicht befreundet sein.

Die Menschen die Sie richtig mögen machen dies nicht von Ihrer Hilfe abhängig. Sie nehmen Sie einfach so wie Sie sind. Diese Menschen werden es auch verstehen, wenn Sie „Nein“ sagen.

Sie verdienen es sich Zeit für sich zu nehmen. „Nein“ zu sagen und für sich selbst zu sorgen, ohne sich schuldig zu fühlen ist die normalste Sache der Welt. Sie können sich ändern, Schritt für Schritt!

Kennen Sie den Spruch: Mach mal Pause? Sie verdienen heute eine Pause!

## **Machen Sie eine Pause**

Wir wissen sehr oft, dass wir eigentlich eine größere Pause brauchen. Diese Pause kann ein längerer Urlaub oder ein Wochenendtrip sein. In jedem Fall kann es erstaunlich befreiend wirken. Es ist eine gute Möglichkeit den Stress und seine Ängste loszuwerden. Entfliehen auch Sie dem Alltagstrott.

Leider glauben die meisten Leute, dass Sie überhaupt keine Zeit um wegzufahren. Das ist eine gefährliche Sichtweise. Rausgehen, einsteigen und wegfahren. So einfach ist es!

Wie oft haben Sie weitergearbeitet obwohl Sie richtig kaputt gewesen sind? Sie konnten nicht die notwendigen 100% für Ihre Aufgabe geben. Wie sind Sie einfach nicht mehr weitergekommen, weil Sie müde und kraftlos gewesen sind?

Sie sind mit Ihrem Kopf ganz woanders gewesen und konnten sich einfach nicht mehr konzentrieren. Sie haben immer wieder über ganz andere Dinge nachgedacht. Wie oft wollten Sie sich schon eine Auszeit von der Familie oder den Kindern nehmen? Sie hatten aber Angst vor den Konsequenzen!

Es ist Zeit für eine Pause!

Warum erlauben wir uns nicht, eine Auszeit zu nehmen?

Vielleicht glauben wir, es nicht zu verdienen oder dass das einfach nicht geht. Sicherlich gibt es viele gute Gründe, keine Pause zu machen. Arbeiten müssen fertig gemacht werden. Wichtige Aufgaben sind zu erledigen.

Aber manchmal steckt etwas anderes dahinter, warum wir keine Pause machen können. Was ist das?

Es könnte das Ego sein.

Einige Menschen lieben es, herauszuposaunen,

bis wie spät sie arbeiten mussten, um ein Projekt fertig zu stellen  
wie viel Zeit sie für Ihren Job investieren um aufzusteigen.

das immer alles pünktlich fertig bekommen

das Sie beim Chef sehr beliebt und angesehen sind

Dieser Typ Mensch versucht oft, andere zu beeindrucken. Dadurch wird sein Ego gestärkt!

Er kann sich einfach keine freie Zeit nehmen. Er muss immer verfügbar sein. Er ist einfach wichtig und unersetzbar.

Ich kann nicht aufhören

Ich muss das einfach fertigmachen

Wer soll das sonst machen

Klingt das vertraut?

Ich kann nicht aufhören, weil der Auftrag fertig gestellt werden muss.

Warum?

Damit ich gleich mit dem nächsten weiter machen kann und dem übernächsten usw.

Diese Personen denken, dass es immer etwas gibt, was erledigt werden muss. Dies wird diese Menschen immer davon abhalten eine Pause zu machen.

Vielleicht fühlen Sie einfach, dass Sie es brauchen, gebraucht zu werden.

Schauen wir uns doch eine Mutter an. Sie macht den Haushalt, kümmert sich um die Kinder und viele andere Dinge. Sie ist eigentlich unentbehrlich. Sie wird denken, alles wird zusammenbrechen, wenn sie die Füße hochlegt. Ein freies Wochenende zu nehmen ist undenkbar.

Indem sie sich keine Pause macht, kann sie sich selbst davon überzeugen, dass ihre Rolle so bedeutend ist, dass die Familie ohne ihre Hilfe zusammenbrechen würde. Das kann schon sein. Ist dies aber ein stichhaltiger Grund keine Pause zu machen? Gibt es nicht andere Lösungen?

Werfen Sie diese Gedanken in die Mülltonne! Sie können erstaunlichen Nutzen daraus ziehen, wenn Sie sich nur ein bisschen Zeit für sich selbst nehmen!

Erlauben Sie Ihrem Geist und Ihrem Körper sich auszuruhen! Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit neu aus. Schärfen Sie Ihre Sinne und erhöhen Sie Ihre Motivation. Genau dies zu verwirklichen, das bietet Ihnen eine Pause und eine Auszeit!

Außerdem tragen diese Auszeiten dazu bei, Stress zu verringern. Die Erholung von verspannten Muskeln wird erleichtert und die Erkenntnis gefördert, dass es noch mehr im Leben gibt außer Arbeit.

Viele Athleten werden Ihnen sagen, dass ein wichtiger Teil Ihres täglichen Trainingsplans die Ruhe ist.

Muskeln brauchen Zeit, um sich nach einer Trainingseinheit zu erholen. Denken Sie daran, dass auch Ihr Gehirn eine Art von Muskel ist. Es braucht Zeit, sich auszuruhen und zu erholen, um die optimale Leistung zu bringen. Wenn Sie Ihrem Gehirn Auszeiten geben, werden Sie sich besser konzentrieren können. Aufgaben die Ihnen schwer gefallen sind können dann leichter bewältigt werden. Sie können wieder Ihrem Tun die volle Aufmerksamkeit geben. Es wird Ihnen vieles leichter von der Hand gehen.

Sie haben sich also entschieden, sich eine Pause zu gönnen.

Gut für Sie!

Eine Pause kann alles von einer zehnminütigen Meditation bis zu einer Weltreise sein. Es ist eigentlich alles was dazwischen liegt. Ich bin der Meinung, dass eine Pause etwas sein sollte, dass es Ihrem Geist ermöglicht von der Beschäftigung mit dem täglichen Trott des Lebens wegzuholen.

Eine kurze Entspannungsphase können Sie schon dadurch erzeugen, dass

Sie etwas lesen  
einen Film anschauen  
etwas besonderes kochen  
mit den Kindern spielen  
Sport machen  
oder einen kurzen Ausflug unternehmen

Eine gute Sache ist auch ein kleines Nickerchen zu machen.

Erlauben Sie sich einfach diese Zeit für sich zu nehmen und fühlen Sie sich deshalb nicht schuldig. Sie werden unglaublich viel von dieser Auszeit profitieren. Genießen Sie also diese Zeit, die Sie sich genehmigt haben.

Das Leben geht auch ohne Sie weiter! Im Gegensatz dazu, was Ihr Verstand Ihnen sagt, werden alle überleben, auch wenn Sie nicht da sind! Lassen Sie alles los und konzentrieren Sie sich einmal auf sich selbst, anstatt auf diejenigen um Sie herum!

Wenn Sie sich müde und unmotiviert fühlen oder einfach eine Ruhepause brauchen, spielen Sie nicht den Märtyrer. Sie dürfen dies nicht von der negativen Seite sehen. Sie werden etwas ganz wichtiges erkennen:

Eine Pause sich zu erlauben hilft Ihnen dabei, effizienter und effektiver in allem Lebensbereichen zu sein. Dazu werden Ihre „Batterien“, die es dringend nötig haben, wieder aufgeladen. Das haben Sie sich verdient!

Der Arbeitsplatz ist oft einer der stressigsten Orte! Sie denken vielleicht, dass keine dieser Techniken ihnen helfen kann, wenn Sie unter Ihren Kollegen sind.

Sie könnten nicht falscher liegen.

## **Bei der Arbeit entspannen**

Kaffeepausen sind nicht die einzigen Gelegenheiten, wo Sie sich einen Moment für sich nehmen können. Meine Erfahrung hat mir sogar gezeigt, dass Kaffee- oder Rauch-Pausen den Stress, den Sie am Arbeitsplatz spüren, noch verstärken können.

Einige der Vorschläge, die ich Ihnen in diesem Buch gemacht habe, können auf jeden Fall am Arbeitsplatz angewendet werden. Andere von diesen leider nicht.

Hier ist eine bewährte Methode, die Ihnen hilft, sich am Arbeitsplatz zu entspannen.

Nehmen Sie sich einen bequemen Platz um sich hinzusetzen. Setzen Sie sich gerade mit dem Rücken gegen die Lehne Ihres Stuhls. Ihre Füße stellen Sie gerade auf den Boden und Ihre Hände liegen auf den Hüften.

Wenn möglich, schließen Sie die Augen. Sie können die Übung auch machen ohne die Augen zu schließen. Bedenken Sie aber, dass das Schließen der Augen Ihnen helfen wird, sich noch ein bisschen mehr zu entspannen. Kneifen Sie Ihre Augen nicht zu. Lassen Sie Ihre Augenlider von alleine zufallen.

Atmen Sie langsam durch die Nase ein, zählen Sie bis 5. Halten Sie den Atem an und zählen bis 5. Atmen Sie langsam aus, während Sie bis 5 zählen. Wiederholen Sie die Übung.

Diese Übung beinhaltet, dass man eine Muskelgruppe anspannt und die Spannung hält während man bis 5 zählt. Dann wird die Muskelgruppe entspannt und wieder wird bis 5 gezählt.

Wenn Sie die jeweilige Muskelgruppe anspannen, machen Sie das so fest wie möglich. Es sollte allerdings nicht weh zu tun. Wenn Sie die Spannung wieder loslassen, seien Sie so entspannt wie möglich.

Spannen Sie zunächst Ihre Füße an. Machen Sie das, indem Sie die Füße vom Boden anheben und die Zehen zu sich strecken. Die Hacken müssen auf dem Boden bleiben. Halten Sie die Anspannung, während Sie langsam bis 5 zählen. Entspannen Sie. Senken Sie Ihre Füße vorsichtig wieder auf den Boden.

Jetzt fühlen Sie die Entspannung!

Denken Sie darüber nach, wie sich das im Vergleich zur Anspannung der Muskeln anfühlt. Ruhen Sie sich aus, während Sie bis 5 zählen.

Danach spannen Sie Ihre Hüftmuskeln so stark wie möglich an. Halten Sie die Spannung und zählen Sie bis 5.

Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an, halten Sie die Spannung und zählen Sie wieder bis 5. Dann entspannen Sie die Muskeln wieder, während Sie bis 5 zählen. Achten Sie darauf, dass Sie immer noch gerade sitzen.

Spannen Sie Ihre Hand- und Armmuskeln an, indem Sie eine Faust machen. Machen Sie die Faust so fest wie Sie können. Halten Sie die Spannung und zählen Sie bis 5. Entspannen Sie die Muskeln völlig, während Sie bis 5 zählen.

Spannen Sie Ihren oberen Rücken an, indem Sie die Schultern nach hinten drücken. Machen Sie dies als ob Sie wollen, dass sich Ihre Schulterblätter berühren. Halten Sie die Spannung und zählen Sie wieder bis 5. Entspannen Sie dann die Muskeln, während Sie bis 5 zählen.

Spannen Sie Ihre Schultern an, indem Sie sie in Richtung der Ohren ziehen. Dies ist ungefähr so wie beim Achselzucken. Halten Sie die Spannung und zählen Sie bis 5. Entspannen Sie, während Sie bis 5 zählen.

Spannen Sie Ihre Nackenmuskeln an, indem Sie Ihren Kopf nach hinten nehmen, so als ob Sie gegen die Decke schauen. Halten Sie diese Spannung, zählen Sie bis 5. Entspannen Sie sich und Sie kennen es schon, zählen Sie bis 5.

Spannen Sie Ihre Gesichtsmuskeln an. Zunächst öffnen Sie Ihren Mund weit. Dann halten Sie die Spannung und zählen bis 5. Entspannen und wieder bis 5 zählen.

Danach ziehen Sie Ihre Augenbrauen weit hoch, halten die Spannung. Wiederum bis 5 zählen. Entspannen und bis 5 zählen.

Zum Schluss kneifen Sie Ihre Augen fest zusammen. Halten Sie die Spannung und zählen bis 5. Entspannen Sie mit leicht geschlossenen Augen, während Sie bis 5 zählen.

Beenden Sie nun alles mit einer Atem-Übung.

Atmen Sie langsam durch die Nase ein und zählen bis 5. Den Atem anhalten und wieder bis 5 zählen. Langsam ausatmen und bis 5 zählen. Wiederholen Sie das 4 mal. Das ist alles!

Machen Sie diese Übung immer, wenn Sie Entspannung brauchen, ob im Flugzeug, im Auto oder wo immer Sie sonst gerade sitzen. Da diese Übung sehr entspannend wirken kann, sollte man sie nicht während des Autofahrens machen.

Wenn Sie regelmäßig üben, wird es Ihnen mit der Zeit helfen, Spannung in Ihrem Körper zu erkennen. Sie werden in der Lage sein, Muskeln jederzeit zu entspannen, ohne das ganze Programm machen zu müssen. Üben Sie mindestens zweimal täglich, um dauerhafte Ergebnisse zu erreichen.

Sie können auch Ihr eigenes Entspannungsprogramm entwickeln, indem Sie noch mehr Muskelgruppen hinzufügen. Arbeiten Sie Ihre eigenen Spannungszonen heraus, dann spannen Sie diese Zonen an und entspannen Sie genau wie oben beschrieben.

Maximieren Sie den Nutzen dieser Übung, indem Sie sich am Ende eine friedliche Szene visualisieren. Visualisieren Sie einen Ort, an dem Sie entspannt sind. Es sollte so detailliert wie möglich sein und mindestens 5 Minuten dauern. Erinnern Sie sich an den Ort, an dem Sie immer so fröhlich waren?

Gehen Sie dorthin und genießen Sie es!

## **Schlussfolgerung**

Haben Sie etwas aus diesem Buch gelernt?

Wir hoffen, dass Sie erkannt und verstanden haben, dass es keine Methode gibt, die den Stress ganz aus Ihrem Leben zu verbannt. Was Sie tun können, ist zu lernen, diesen Stress für Sie arbeiten zu lassen.

Stressmanagement ist nicht so schwierig, wie es vielleicht erscheint. Ich kann den folgenden Punkt trotzdem nicht genug betonen.

Wenn Sie glauben, zu viel Stress in Ihrem Leben zu haben, könnte es hilfreich sein, mit Ihrem Arzt oder Berater zu sprechen. Denn Reaktionen auf Stress können zu Depressionen, Angstzuständen und anderen Störungen beitragen.

Vielleicht wird man Ihnen raten, einen Psychiater, Psychologen, Sozialarbeiter oder einen anderen qualifizierten Spezialisten aufzusuchen.

Ich gebe mich hier nicht als medizinisches Fachpersonal aus. Mit diesem Ratgeberbuch wird Ihnen ein Einblick in eine für Sie vielleicht fremde Welt gegeben. Sie werden angeregt, Ihre Sichtweisen zu überprüfen. Es ist eine Hilfe, die Dinge einmal mit anderen Augen anzuschauen. Sie können dadurch mit Abläufen besser fertig werden, die außer Kontrolle geraten sind.

Dies ist vor allem ein Impulsgeber für Sie!

Schauen Sie sich einfach auch einmal Zeitmanagement Methoden an. Auch diese können Sie von einigen Ihrer Stressauslöser befreien. Wenn wir das Gefühl haben, nicht genug Zeit für die Dinge zu haben, die getan werden müssen, führt das zu noch mehr Stress. Dies wiederum kann dann auch Angststörungen erzeugen. Glauben Sie mir, es ist nicht schön dies zu durchleben!

Stressmanagement Techniken sind einfache und kostengünstige Methoden, um Stress in den Griff zu bekommen. Man kann sie überall und jederzeit anwenden. Sagen wir, beinahe überall!

Wenn Sie an einem Punkt angelangt sind, bei dem Sie glauben, dass Sie Hilfe brauchen, dann zögern Sie nicht sich diese zu holen. Manchmal kann man sich auch irren. Besser aber ist es, einmal zuviel nachzufragen.

Die Ursache für Ihren Stress kann grundlos erscheinen. Aber sie kann auch einen körperlichen Ursprung haben. Jemand anders kann das Problem vielleicht leicht lösen als Sie. Er schaut sich alles von außen an und ist nicht beeinflusst.

Erkennen Sie Ihre Grenzen! Dies kann Stress bedeutend verringern.

Stress ist ein normaler Bestandteil des Lebens. In kleinen Mengen ist Stress gut. Er kann Sie motivieren und Ihnen helfen, produktiver zu werden. Allerdings ist zu viel Stress oder eine starke Reaktion auf Stress schädlich.

Lassen Sie sich nicht dazu verleiten, dies alles zu unterschätzen. Ein rechtzeitiges Eingreifen, eine rechtzeitige Reaktion kann Ihnen vielen Kummer ersparen.

Auch ein schlechter gesundheitlicher Allgemeinzustand kann durch Stress entstehen. Spezifische körperliche oder psychologische Krankheiten wie Entzündungen, Herzkrankheiten, oder Depressionen sind häufiger durch Stress bedingt als Sie glauben. Beständiger und hartnäckiger Stress führt oft zu Angst und ungesundem Verhalten wie Überernährung und Missbrauch von Alkohol und Drogen.

Genau wie die Ursachen von Stress von Mensch zu Mensch verschieden sind, sind auch die Maßnahmen, die Stress verringern, nicht für jeden gleich.

Im Allgemeinen hilft es den meisten Menschen, Änderungen des Lebensstils vorzunehmen. Gesunde und Spaß machende Wege zu finden, mit Stress umzugehen wird Ihnen eine bessere Lebensqualität und ein gesünderes Leben bringen.

Ich hoffe, ich habe Ihnen einige gute Techniken gezeigt, um mit dem Stress, den wir alle haben, umzugehen!

Vor allem, denken Sie immer daran, dass Sie in diesem Kampf nicht allein sind. Es gibt Hunderttausende von Menschen, die sich überfordert fühlen. Das Leben ist oft ganz außer Kontrolle geraten.

Darum wurde dieses Buch für Sie geschrieben.

Genießen Sie Ihr Leben in vollen Zügen. Wenn Sie sich gestresst fühlen oder eine Panikattacke bekommen, entspannen Sie sich, atmen Sie sich durch diese Phase und denken Sie immer daran, dass es viele Menschen gibt, die genau wissen, wie Sie sich fühlen.

Denken Sie einfach an das Lied von Bobby McFerrin

“Don’t Worry, Be Happy!”

## Gedichte

### *Ängste*

Wer bin ich, was soll ich tun  
Meine "Freunde" verstehen mich nicht  
wo sollen den meine Gedanken ruh'n  
Hat Vertrauen noch ein Gewicht

Wie kann ich bewerten mein Sein  
Kann man mit mir noch sprechen  
Versteck ich mich, mach ich mich klein  
Wo bleibt das gezwungene Lächeln

Warum muss man sich in Ängste flüchten  
gibt es keine Lösung für den Teufelskreis  
Macht man sich kaputt an Gerüchten  
Beachtet niemand den innerlichen Fleiß

Es gibt doch noch Menschen mit Gefühl  
Sie sehen nicht nur den äußeren Glanz  
Zerbrochen wird die Angst, geschaffen ein Ziel  
"Geholfen"  
zu beherrschen des Lebens-Tanz

Wolfgang Redam

## *Probleme*

Probleme sind da  
Angst  
Ärger

wie soll ich das machen  
wie löse ich meine Probleme  
wer hilft mir  
hilft mir jemand

ich kann das selbst  
ich bin stark  
ich kann's alleine

du bist schwach  
lass Dir helfen  
erkenne es  
sei vernünftig

ich will es allein  
ich kann es  
ich kann es alleine

ja Du kannst es  
du kannst  
alleine untergehen

Wolfgang Redam

## *Wanderer*

Wanderer durch Zeit und Raum  
warum bist du so ruhelos  
was suchst du denn  
wieso

Wanderer durch Zeit und Raum  
warum lebst du so rastlos  
was bedrückt dich  
wieso

Wanderer durch Zeit und Raum  
warum glaubst du nicht an Dich  
was soll dein Ziel sein  
wieso

Wanderer durchs Leben  
warum gibst Du Seele und Herz nicht frei  
was liegt Dir an Deinem Ich  
was an Deinen Freunden  
was an Deiner Liebe  
was an Deinem Herzen  
was, was, was

Wieso zweifelst Du  
Nimm Dein Leben an und Deine Liebe

Wanderer lerne zu rasten

Was hindert Dich  
wieso tust Du es nicht  
warum glaubst du nicht daran

Wanderer durch Zeit und Raum  
warum ist plötzlich alles schöner  
was hat sich verändert  
wieso ist plötzlich alles so einfach

Du hast es entschieden  
Du hast begriffen  
Du lebst Dein Leben  
Du hast Dein Ich und somit Deine Seele gefunden

Lebe, liebe und vertraue  
ein Wanderer braucht  
einen Pfad  
Wegweiser  
Sicherheit

Wolfgang Redam

## **Informationen**

Wenn Sie Interesse an diesem Thema haben oder weitere Informationen wollen, melden Sie sich einfach. Schreiben Sie eine email an den Autor!

[Redam@whynot-conception.com](mailto:Redam@whynot-conception.com)

Informationen haben noch nie geschadet.

<http://www.wolfgangredam.com>

<http://www.az-ebooks.de>

<http://www.legü.com>

Konzept / Text:	Wolfgang Redam
1. Übersetzung:	Sabine Beyer
Nachbearbeitung:	Wolfgang Redam
Grafik für Einband:	Ferenc Ágoston