

A portrait of Petra Wieckhorst, a woman with short blonde hair and blue eyes, smiling slightly. She is wearing a dark blue blazer over a light-colored top. The background is a solid dark blue color.

PETRA WIECKHORST

DIY

EFFEKTIV & INDIVIDUELL

**HANDBUCH
ZUM PERSÖNLICHEN**

PLAN

NEUORIENTIERUNG • VERÄNDERUNG • KARRIEREWECHELSEL

PETRA WIECKHORST

DIY

EFFEKTIV & INDIVIDUELL

**HANDBUCH
ZUM PERSÖNLICHEN**

PLAN

DIESES BUCH GEHÖRT:

1. Auflage | © 2022

PETRA WIECKHORST
www.petra-wieckhorst.de
Hamburg 2022

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf - auch teilweise - nur mit schriftlicher Genehmigung von Petra Wieckhorst vervielfältigt werden. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Die gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Coverfoto: Katrin Würtemberger
Covergestaltung: Petra Wieckhorst
Grafik, Satz & Layout: Petra Wieckhorst

VORWORT

Herzlichen Glückwunsch zu diesem DIY-Handbuch!

Es zeigt, dass Sie Ihren persönlichen Plan angehen und umsetzen möchten.

Und dafür ist dieses Buch genau das Richtige. In "DIY - Handbuch für den persönlichen Plan" finden Sie die wichtigsten Aufgaben und Anregungen.*

Vielleicht haben Sie die ein oder andere Aufgabe für sich selbst auch schon gemacht oder andere Überlegungen angestellt. Umso besser. Schauen Sie sich diese noch einmal an und vergleichen Sie die Ergebnisse.

Dieses Workbook kann kein persönliches Coaching ersetzen, falls Sie weitere Unterstützung brauchen, dann wenden Sie sich gerne direkt an mich.

Ich wünsche Ihnen mit diesem Handbuch viel Erfolg und Spaß bei den Übungen.

Ihre
Petra Wieckhorst

* Dieses Handbuch sowie Coaching im Allgemeinen kann keine Therapie ersetzen. Es kann aber gut Hand in Hand gehen, falls Sie gerade in Therapie sein sollten.

Alle Rechte vorbehalten. Diese Inhalte dürfen nicht geteilt, kopiert oder in irgendeiner Form verkauft werden ohne die schriftliche Genehmigung von PETRA WIECKHORST.

WIELESEN

So liest sich das DIY-Handbuch am besten

Dieses Handbuch dient Ihnen als konkrete Anleitung und Inspiration zum Entwickeln, Ausformulieren und Umsetzen Ihres persönlichen Plans.

Die Kapitel und Themen sind systematisch aufeinander aufgebaut. Auch wenn Sie die Themen, die in späteren Kapiteln folgen, spannender finden, macht es Sinn, dass Sie sich chronologisch durch das Handbuch bewegen.

Die Übungen

Wissen wird zu Erfahrung, wenn man es in die Praxis umsetzt. Dieses Buch ist die Anleitung zu Ihrem persönlichen Plan. Doch es liegt an Ihnen, ob Sie die Übungen umsetzen, interessante Aha-Erlebnisse erfahren und wie Sie diese auf Ihrem Weg nutzen.

Deshalb lade ich Sie dazu ein, die Übungen in der Reihenfolge der Kapitel durchzugehen und erst danach weiterzumachen.

Führen Sie die Übungen im eigenen Tempo durch. Vielleicht werden Sie merken, wie einige Aufgaben 'nachwirken'. Sich mit seinem Plan, seinem Leben und sich selbst zu beschäftigen, kann vieles auslösen. Deshalb biete ich auch Workshops, Coachings und Online-Programme an; in diesen Rahmen können die Themen tiefer behandelt werden.

KAPITEL ÜBERSICHT

1 ICH WEISS NICHT, WAS ICH MACHEN SOLL

- STRESS (7-16)
- ANGST (17-26)
- KARRIERE (27-37)

2 ICH FINDE KEINEN PLAN

- WÜNSCHE (39-48)
- ZIELE (49-58)
- PROKRASTINATION (59-67)

3 ICH WEISS NICHT, OB ICH ES WIRKLICH WILL

- IDENTITÄT (69-78)
- PRÄGUNG (79-88)
- PERSÖNLICHKEIT (89-99)

4 ICH WEISS NICHT, WIE DER PLAN AUSSEHEN KÖNNTE

- AUFTRAG (101-110)
- ZIELGRUPPE (111-121)
- PLANUNG (122-131)

5 ICH WEISS NICHT, WIE ICH ES UMSETZEN SOLL

- INNERE ANTREIBER (133-142)
- ROUTINEN & STÄRKEN (143-152)
- SELBSTFÜHRUNG (153-163)

6 ICH WEISS NICHT, WIE ICH DRANBLEIBEN KANN

- VERÄNDERUNG (165-174)
- ACHTSAMKEIT (175-184)
- UMSETZUNG (185-194)

KAPITEL 1

“

**ICH
WEISS
NICHT,
WAS ICH
MACHEN
SOLL**

”

WER KENNT MEINEN NAMEN?

ODER: ACH WIE GUT, DASS NIEMAND WEISS ...

Wir alle kennen es, das Märchen von Rumpelstilzchen, dem kleinen tobsüchtigen Männchen im Walde, das auf einer Lichtung um ein Feuer tanzt und lacht, weil niemand seinen Namen kennt.

Heißt du: Muskelverspannung, Atemnot, Panikattacken, Schwindel, Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Schlaganfall? Entzündungen, gestörtes Immunsystem oder Stoffwechsel? Chronische Müdigkeit, Depression, Tinnitus, Kopfschmerz oder Schlaflosigkeit?

Ach wie gut, dass niemand weiß, dass ich Rumpelstilzchen heiß!

Oder heißt du etwa: Erschöpfung, Desinteresse, Pessimismus oder Überforderung? Magen-Darm, Sodbrennen, Magengeschwür, Libidoverlust oder Vergesslichkeit?

Rumpelstilzchen hat einen guten Handel gemacht: Es hat der armen Müllerstochter das Stroh zu Gold gesponnen, sie wurde Königin - und hat ihm dafür das erstgeborene Königskind versprochen.

Ach wie gut, dass niemand weiß, dass ich Rumpelstilzchen heiß! Wer kennt meinen Namen?

Das kleine Männchen freut sich tanzend im Walde, denn das Versprechen, das erstgeborene Königskind zu bekommen, erfüllt sich bald - denn es ist ihm gelungen, unbenannt zu bleiben.

Bis eines Tages ein Bote der Königin vorbeikommt und die heimliche Selbstaufführung auf der Lichtung beobachtet und so den Namen des kleinen Kobolds erfährt.

Die Gebrüder Grimm als Chronisten - und somit das Volk mit seinen Sagen - war offensichtlich bekannt, was heute viele Namen trägt.

FEIND AN DER SEITE?

Im besten therapeutischen Sinne wusste der Volksmund offenbar schon damals, wie man mit aufbrausenden Kobolden am besten umgeht: in dem man sie benennt. Man entzieht tobsüchtigen Gefährten die Macht, indem man ihren Namen kennt und ihnen ins Auge blickt. Aber wie machen wir das? Wie schauen wir diesem Dämon ins Gesicht und noch besser: Woher wissen wir, wer er ist?

Wie schon Rumpelstilzchen ist unser wirklicher Widersacher ein Meister in Sachen Verhüllung. Er versteht es, sich mit einem Mäntelchen der Verschleierung zu kleiden. Er macht uns weiß, dass er Teil von uns ist, zu uns gehören, dass wir ihn gerufen haben, dass er doch nur unser Bestes will - und überhaupt unser bester Freund ist.

HABEN SIE SEINEN NAMEN ERRATEN?

Vielleicht stimmt es ja, dass er an der ein oder anderen Stelle für und in unserem Interesse gehandelt hat - aber meist handelt er doch um seiner selbst willen. Wie auch immer: Wäre es nicht grundsätzlich besser, wir würden zumindest seine Identität kennen, bevor wir uns ihm auslieferten oder ihm auch nur Gehör und Zeit schenkten? Aber wie machen wir das? Wie unterscheiden wir? Und wer wäre ein guter Ratgeber? Und woher wissen wir, dass diese Ratgeber auch die besten Ratgeber für unsere Zukunft wären?

Was wäre, wenn wir sie zunächst einmal benennen? Zerreißt er sich dann auch in der Luft? Wie wäre es mit einem Selbstversuch?

STRESS*

DEFINITIONEN, SYMPTOME & ABGRENZUNGEN

Muskelverspannung oder -schwund, Atemnot, flaches & schnelles Atmen, geringere Sehkraft, Panikattacken, Schwindel, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Entzündungen oder gestörtes Immunsystem, Störungen des Stoffwechsels, chronische Müdigkeit, Depression, Tinnitus, Kopfschmerz, Schlaflosigkeit, Sodbrennen, Reizdarm-Syndrom, Magengeschwüre, Libidoverlust, Vergesslichkeit, ...

DIE MODERNE ALLTAGSDROGE

Stress ist in aller Munde, wohin wir auch hören, alle kennen ihn, haben ihn und sind auch ein wenig stolz auf ihn: Denn wer Stress hat, ist gefragt, hat Wichtiges zu tun und Entscheidungen zu treffen. Deshalb ist der Vergleich mit der modernen Alltagsdroge so passend. Zunächst fühlt er sich nicht schlecht an, der Körper reagiert mit erhöhten Stresshormonen (Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol) und dann verschwimmt die Grenze zwischen gesund und ungesund. Ist der Stresslevel dauerhaft erhöht, scheinen wir uns an den Adrenalinlevel zu gewöhnen. Stress ist dann wie Mundgeruch, man selber merkt es am wenigsten und weil die Symptome sowohl physisch, mental als auch behavioristisch und die Folgen so vielfältig sein können, haben sie so viele Namen.

Stress wirkt sich auf alle Systeme des Körpers aus. Langfristig reagiert unser Körper auf vielen Ebenen (vom Bewegungsapparat, den Atemwegen, dem Herz-Kreislauf-System, dem Nerven-, Fortpflanzungs- und endokrinen System (HPA-Achse) bis zum Magen-Darm-System) und in Abhängigkeit von der Dauer sind die Auswirkungen entsprechend schwerwiegend.

WAS GENAU IST STRESS?

Man könnte es als Resultat eines Prozesses der kontinuierlichen Überlastung bezeichnen. Aber wo ist der Unterschied? Ist es wie mit schlechtem und gutem Fett? An sich ist Stress nicht Schlechtes, denn es handelt sich um einen lebenswichtigen Mechanismus, ein entwicklungsgeschichtliches Alarmsystem, das den Menschen beim Reagieren und Überleben geholfen hat, weil es kurzfristig Kräfte mobilisiert und Kampf oder Fluchtreaktionen auslöst. Akuter Stress kann sogar positive Auswirkungen auf das Immunsystem haben, hingegen löst chronischer Dauerstress eher das Gegenteil aus. Aber wo genau ist jetzt die Trennlinie? Wie unterscheidet man guten vom schlechten Stress?

Grundsätzlich kann man sagen, dass die Quantität eine Rolle spielt, die Qualität aber nicht außer acht zu lassen ist: Auf ein großes familiäres Jubiläum kann man sich freuen oder man kann sich fürchten, je nachdem, was es für uns bedeutet. Sprich, wie wir auf die Sache an sich schauen. Im probabilistischen Stresskonzept wird es als psychisches Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und persönlichen Handlungsmöglichkeiten definiert.

ACHTUNG VERWECHSLUNGSGEFAHR: STRESS-SYMPTOME UND IHRE ABGRENZUNG

Die Abgrenzung von Stress - zu Depressionen, Burnout und emotionaler Erschöpfung, Schlaf- und Angststörungen - ist nicht immer leicht, denn in allen Fällen können ähnliche Entwicklungskaskade auftreten. Auch die Symptome sind ähnlich: Schlafstörungen, mangelnder oder fehlende Erholungswert des Schlafs – und deren gegenseitige Verstärkung und Abhängigkeit. Und auch die Prozesse, die auf somatischer Ebene ablaufen, sind oft deckungsgleich. So kann auch emotionaler Stress kardiale Störungen, Kortisol- und Sympathikus-Regulation, metabolisches Syndrom, Entzündungsreaktionen oder gestörte Immunfunktionen auslösen. Eine finnische Studie zum Thema Burnout zeigt, dass es geschlechtsspezifische Unterschiede gibt: Frauen reagieren eher mit muskuloskelettalen Störungen (wie Infektionskrankheiten, Gicht, Arthrose, Arthritis, ...), ein Zusammenhang mit kardiovaskulären Störungen konnte überwiegend bei Männern (bzw. bei Frauen nach dem Absinken des Östrogenhaushalts) festgestellt werden.

Weil er im kausalen Zusammenhang mit chronischen Stressoren steht, wird Burnout als Stressphänomen verstanden. Die Wahrscheinlichkeit an einem Burnout zu erkranken wird durch die Intensität von Stress erhöht – und gerade das macht die Abgrenzung so wichtig.

*Die folgenden Ausführungen stellen ausdrücklich keine Diagnose dar, noch ersetzen sie die fachlich-medizinische Beratung oder Behandlung. Sie sollen ausschließlich einer bewussten und selbst verantwortlichen Wahrnehmung sowie Umgang mit sich selbst dienen.

Alle Rechte vorbehalten. Diese Inhalte dürfen nicht geteilt, kopiert oder in irgendeiner Form verkauft werden ohne die schriftliche Genehmigung von PETRA WIECKHORST.

STRESS

ENTWICKLUNGSSTUFEN ALS ORIENTIERUNGSMUSTER*

Am Anfang steht oft ein gesteigerter Einsatz für die Zielerreichung wie überdurchschnittlicher Arbeitseinsatz. Wir sind voller Freude, erfüllen die Aufgaben mit Spaß und Engagement - das löst positive Reaktionen aus. Hält der Stress über längere Zeit an, können sich mögliche Entwicklungsstufen zeigen - ein typischer Verlauf:

01

Auf der physischen Ebene werden Anpassungen vorgenommen: Stresshormone werden ausgeschüttet und der Körper stellt Energiereserven zur Verfügung, um die Aktivität und Leistungsbereitschaft zu erhöhen. Bis die Situation kippt und auf die Situation mit negativen emotionalen Reaktionen antworten:

MÖGLICHE WARNSIGNALE

Angst, Pessimismus, Hoffnungslosigkeit, Desinteresse, Erschöpfung, Energiemangel, Überforderung, Rückzugstendenzen, Konzentrationsschwäche bzw. -abfall, Trancezustände, Tagträumen, mehr oder weniger reden, weniger Spaß an den Dingen, Arbeit an unwichtigen und Routinetätigkeiten, Müdigkeit, leichte Erschöpfung, Libido sinkt, Unterzuckerung, ...

02

Die nächste Phase betrifft die kognitiven Funktionen, Motivation, Differenzierungsfähigkeit sowie Abflachung des emotionalen sowie sozialen Lebens und der Interessen. Nach der Phase der Alarmreaktion gerät der Körper in eine Widerstandsphase, die allerdings nur für einen kurzen Zeitraum aufrechterhalten werden kann.

MÖGLICHE WARNSIGNALE

Hyperaktivität, überdrehtes, beschleunigtes Verhalten, Unhöflichkeit, Schwarz-weiß-Denken, Übermut, Größenwahn, Dinge persönlich nehmen, anecken (Gegenstände und Personen), alles gleichzeitig machen wollen, nicht aufhören und abschalten können, rastlos sein, sinkende Sensibilität für sich und andere, Schwindelgefühl, leichte Verspannungen, hoher Puls, schnelle Atmung, vermehrte Ausschüttung von Kampf- und Fluchthormonen, Schwitzen, Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme wird vergessen, Haltungsschwächen, ...

03

Es folgen häufig psychosomatische Reaktionen wie körperliche und psychische Anspannung, Schmerzen oder Schlafstörungen. Der Körper ist bestrebt, Stress auslösenden Reize zu reduzieren und den Normalzustand wiederherzustellen. Hält dieser Zustand längerfristig kann, kann es zu körperlichen Schäden kommen: Schrumpfung der Thymus- oder Lymphdrüsen oder Magengeschwüren. Mittelfristig können weitere Symptome auftreten. Störungen bei anhaltendem Stress wären auf der kognitiven Ebene (verzerrte Wahrnehmungen und Denkweisen), emotionale Ebene (Gereiztheit, Ängstlichkeit, Unsicherheit, Aggressivität) oder auf der vegetativ-hormonellen Ebene (Überforderung, schneller Aktivierung des Alarmzustands und langsamere Erholung).

MÖGLICHE WARNSIGNALE

Psychologisch-physische Funktionsstörungen, Zukunfts- und Versagensängste, Verlust des Selbstvertrauens, verminderte Leistungsfähigkeit, ineffiziente Handlungsweisen, innere Verhärtung, Abwehr, Misstrauen, Konzentrationsschwächen, Zerstreuung, Desorientierung, erhöhte Unfallgefahr, Wahrnehmungs- und Verhaltensstörungen, Unzufriedenheit, Perspektivlosigkeit, Ausbildung von Feindbildern, Migräne, Kopf- und Gliederschmerzen, Allergie, Asthma, Neurodermitis, muskuläre Verspannungen, Haltungsschäden, Atembeschwerden, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Störungen des Verdauungssystems, ...

04

In der letzten Phase ist dann die Erholungsfähigkeit deutlich eingeschränkt, das Loslassen fällt auch in der Freizeit schwer. Am Ende einer dauerhaften Überforderung steht eine chronische Stressbelastung. Langfristige Auswirkungen von Stress können eine Beeinträchtigung des Wohlbefindens führen und es kann zu psychosomatischen oder psychischen Störungen und Krankheiten kommen.

MÖGLICHE WARNSIGNALE

Magen-Darm-Krankheiten, Hautkrankheiten, Schlafstörungen, Depression, Burn-out-Syndrom, Herz-Kreislaufkrankheiten, Bluthochdruck, Wahnvorstellungen, Zwänge, Ohnmacht, Nervenzusammenbruch, Depressionen, starke Ängste, Selbstmordgedanken, Leben wirkt sinnlos, Gewalttätigkeit, Zusammenbruch eines oder mehrerer Organe, chronische körperliche Leiden, Herzinfarkt, extreme Schlafstörung, schwere Unfälle, ...

*Es handelt sich bei dieser Darstellung um einen idealtypischen Verlauf, der allein der Orientierung dienen soll. Alle Rechte vorbehalten. Diese Inhalte dürfen nicht geteilt, kopiert oder in irgendeiner Form verkauft werden ohne die schriftliche Genehmigung von PETRA WIECKHORST.

STRESS

REFLEXION

Was stresst mich?

In welchen Situationen bin ich regelmäßig gestresst?

Was unterscheidet diese von weniger stressigen Situationen?

Welche Auslöser stressen mich immer wieder?

Warum ist das so?

WER HAT ANGST VOR STRESS?

GOOD NEWS

Wir neigen zur Überzeugung, dass das Problem nicht bei uns, sondern im Außen zu finden ist. Wir wollen gerne glauben, dass Stress allein durch äußere Faktoren ausgelöst wird. Das ist zum Teil richtig, aber auch nur zum Teil - der andere Part sind wir selbst.

STRESSOREN UND STRESSVERSTÄRKER

Wichtig ist es, die Abgrenzung von Stressoren und Stressverstärkern zu machen. Mit Stressoren sind äußere Belastungen und Anforderungen gemeint - wie: Zeitnot, ein kurzfristiger Termin, die zusätzliche Aufgabe etc. Stressverstärker hingegen sind die inneren Einstellungen und Muster, Bewertungen, Denkmuster oder eigene Ansprüche.

Die äußeren Stressoren zu drosseln ist wichtig, doch genauso wichtig ist es, die Stressverstärker im Auge zu behalten. Denn ob uns Dinge stressen, hängt entscheidend von unserer Bewertung und Wahrnehmung ab. Sie spielen für die Nutzung unserer Ressourcen und unseres Energiehaushalts eine wichtige Rolle.

Unser persönliches Stresserleben wird also von zwei Dingen bestimmt: zum einen von äußeren Anforderungen und Umständen und den inneren Mustern und Ressourcen andererseits.

STRESS PER SE IST NICHT DAS PROBLEM

Bei Stress schaltet unser Körper auf Gefahrenmodus und sorgt dafür, dass nicht nur Hormone ausgeschüttet werden, sondern auch verfügbare Reserven mobilisiert werden.

Dieser Zustand wird dann zum Problem, wenn wir uns über einen längeren Zeitraum in diesem Zustand befinden und wir keine Möglichkeit haben, diese aktivierte Energie rauszulassen oder runterzufahren. Dann bleiben wir quasi dauer-gestresst, selbst wenn die Stresssituation längst vorbei ist. Wird diese Situation zu einem andauernden Zustand, kann Stress chronisch werden.

ANSPANNUNG UND ENTSPANNUNG

Wenn wir also unseren Stresspegel im Leben reduzieren wollen und uns als Grundzustand innere Ruhe anstatt Stress wünschen, dann sollten wir dafür sorgen, dass auf Stressphasen auch Erholungsphasen folgen.

Wenn wir rund um die Uhr auf einem (viel zu hohen) Erregungslevel sind, dann ignorieren wir unseren eigenen Rhythmus. Aber es liegt in unserer Hand, diesen hochgefahrenen Zustand, den Gefahrenmodus, wieder runterzufahren.

ATMEN GEGEN STRESS

WAS SOLL DAS?

Könnten wir fragen - und einwenden, dass wir genau darauf keine Lust haben, wenn unser Kampf-Schalter angestellt ist und wir in einer akuten Stresssituation sind. Keine Frage, die Vorstellung ist auch erst einmal herausfordernd.

Doch die Atmung - die ausreichende Sauerstoffzufuhr, aber eigentlich noch mehr die Ausatmung - haben eine zentrale Funktion für die Regulation unseres vegetativen Nervensystems.

SYMPATHIKUS - PARASYMPATHIKUS

Unser vegetatives Nervensystem kennt zwei Antagonisten: Der eine ist für die Anspannung (wie Angriff oder Flucht) zuständig und der andere sorgt für die Entspannung.

In Stresssituationen übernimmt der Sympathikus die Regulation. Dieser Stressmodus hat Einfluss auf unsere Atmung: Diese wird oberflächlich und die Ausatmung wird vernachlässigt.

Für kurze Zeit ist es oft kein Problem, da es die Fähigkeit zur Regeneration gibt, aber über einen längeren Zeitraum kann es durchaus zu einem gesundheitlichen Problem werden - insbesondere im Alter oder wenn bereits aus anderen Gründen die Regulationsfähigkeit eingeschränkt ist.

GEZIELTE ATEMÜBUNGEN HELFEN ALSO DABEI STRESS ABZUBAUEN.

DIE PURNA ATMUNG

- Legen Sie die Hände auf den Bauch und spüren Sie, wie er sich senkt und hebt. Tief ein- und ausatmen.
- Nun die Hände seitlich auf Ihre Rippen legen. Die Daumen sollten dabei zum Brustbein zeigen. Fühlen Sie Dehnung Ihres Brustkorbes bei jedem Atemzug.
- Zum Schluss die Hände in Höhe der Lungenspitzen im Bereich der oberen Rippen (unter dem Schlüsselbein) ablegen. Fühlen Sie auch hier, wie sich Ihr Brustkorb durch die Atmung hebt.

DIE BHARAMARI ATMUNG

- Atmen Sie tief ein. Den Atem mit einem summenden Ton aus Ihrer Lunge entweichen lassen. Der Summton erzeugt ein kräftiges Vibrieren.
- Diese Vibrationen übertragen sich auf den ganzen Körper. Besonders der Nackenbereich, aber auch der Brustkorb und der Kopf profitieren davon.
- Das Vibrieren fördert die Gewebedurchblutung, wodurch ein angenehmes Wärmegefühl entsteht.

DIE LINKE-NASENLOCHATMUNG

- Drücken Sie das rechte Nasenloch mit dem Daumen der rechten Hand zu. Die anderen Finger der rechten Hand halten Sie dabei nach oben gestreckt.
- Atmen Sie nun tief durch das linke Nasenloch ein. Genauso tief sollte hier Ihre Ausatmung durch das linke Nasenloch stattfinden.
- Konzentrieren Sie sich stärker auf das Ausatmen.

DIE WECHSELATMUNG

- Klappen Sie Zeige- und Mittelfinger der dominanten Hand nach unten, sodass nur noch Daumen, Ring- und kleiner Finger nach oben zeigen.
- Verschließen Sie mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch und atmen durch das linke Nasenloch aus.
- Nun durch das linke Nasenloch tief einatmen.
- Schließen Sie dann mit dem Ringfinger der rechten Hand das linke Nasenloch - der Daumen lässt das rechte Nasenloch wieder los.
- Durch das rechte Nasenloch ausatmen.
- Nun durch das rechte Nasenloch tief einatmen, mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch schließen und dann den Ringfinger vom linken Nasenloch lösen, um auszuatmen.
- Links einatmen, der Kreislauf beginnt von vorne.

STRESS

7 TIPPS FÜR DEN ALLTAG

Neben den klassischen Zutaten für einen gesunden Lebensstil wie regelmäßige körperliche Bewegung, ausreichend Schlaf, gesundes Essen, ein aktives soziales Netzwerk gibt es weitere Strategien und Maßnahmen, die dabei helfen Stress zu reduzieren. Hier ein paar Tipps für den alltäglichen Gebrauch:

- 1** **AUTOPILOT AUS**
 Gestresst im Straßenverkehr? Beim nächsten Stopp an der Ampel nehme ich 3 tiefe Atemzüge - anstatt mir Sorgen zu machen, dass ich zu spät komme.
- 2** **REIZ-REAKTION-KETTE UNTERBRECHEN**
 Habe ich mich heute schon über den Nachbarn geärgert? Anstatt mich über das Rasenmähen zu ärgern, schließe ich die Augen und entspanne.
- 3** **AUFMERKSAMKEIT**
 Die Kasse im Supermarkt ist zu lang? Ich lausche nach innen: Wie reagiere ich? Wie ist meine Körperspannung? Wie atme ich? Ich distanzriere mich.
- 4** **ZEIT FÜR REFLEXION**
 Schon wieder auf die gleiche Art reagiert? Was sind meine Trigger? Warum tappe ich immer wieder in die gleiche Falle? Was kann ich wie ändern?
- 5** **WAS SCHÖNES MACHEN**
 Ich suche nach einer Sache, die mir gute Laune macht. Ich nehme mir Zeit für Spaß, gute Laune und Genuss. Ich lasse die Seele baumeln.
- 6** **ZEIT FÜR GESUNDHEIT**
 Habe ich genug getrunken und geschlafen? Was genau habe ich gegessen? Habe ich mich heute bewegt? Wie viel Zeit habe ich für mich investiert?
- 7** **15 MIN. ATEMPAUSE**
 Wie lief der Tag? Bin ich zufrieden? Was war gut? Was will ich ändern? Ich nehme mir vor dem Einschlafen Zeit zum Nachdenken und Aufschreiben.

COACHING: ANLEITUNGEN ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG UND SELBSTFÜHRUNG

Eine Aufgabe von Coaching kann in der Anleitung im Umgang mit Stress liegen: u.a. in symptomorientierten Ansätzen, die psychische und somatische Beschwerden durch Interventionen berücksichtigen (wie das Erkennen und die Reflexion der Denk- und Handlungsmuster wie Werten, Wünschen, Antreibern, Glaubenssätzen, Ich-Zuständen oder durch die Konzentration auf Stärken, Ressourcen, Empathie oder Ziele), in Entspannungstechniken (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, MBSR, Body-Scan, ACT, Achtsamkeit, Meditation, Emotionssteuerung und Impulskontrolle, Innehalten, ...) oder in grundsätzlichen Stressbewältigungsstrategien (physische und psychische Aspekte, Lebensführung, Habit Stacking, Routinen, Resilienz- und Verhaltensaktivierung).

STRESS

EIN TYPISCHER TAG

WIE SIEHT FÜR SIE EIN TYPISCHER STRESS-TAG AUS?

Wann und in welchen Situationen ist es für Sie stressig? Gibt es Gewohnheiten und konkrete Schlüsselsituationen, die immer wieder Stress auslösen? Oder sind es eigene Denk- und Handlungsmuster? Dokumentieren Sie Ihre Stressmomente im Laufe des Tages. Kopieren Sie diese Seiten vorab evtl. für den weiteren Gebrauch.)

8 Uhr

11 Uhr

14 Uhr

17 Uhr

20 Uhr
