

STANDPUNKTE

6 Stufen zum Stress-Stop

Bevor Menschen anfangen, Bürohäuser zu bauen und sich mit Autos fortzubewegen, war ständige körperliche Bereitschaft notwendig um zu Überleben. Unsere Vorfahren waren ständig bereit, anzugreifen oder zu fliehen, wenn sie bedroht wurden.

Heute sorgen wir uns um Karriere oder Geld oder unser Ansehen – und reagieren darauf immer noch körperlich. Die ungewünschten Auswirkungen nennen wir Stress.

Die Stress-Stopper Sechs einfache Gegenmaßnahmen haben sich in der Praxis bewährt, um Stress zu verringern oder gar nicht erst aufkommen zu lassen:

– **Ausatmen** Atmen Sie drei Mal tief aus. Wenn Sie beginnen sich gestresst zu fühlen, sollten Sie fest und kurz ausatmen, bis zur Basis Ihrer Lungen. Sie lassen damit den Stress gehen. So können Sie „Dampf ablassen“, ohne sich oder Ihre Umgebung zu belasten.

– **Lächeln** Seien Sie freundlich zu sich selbst. Der Hauptgrund für Stress ist der innere Dialog – die Art und Weise, wie wir mit uns sprechen, wenn wir über etwas nachdenken. Achten Sie darauf, dass Sie mit sich selbst mit angenehmer Stimme und aufmunternden Worten sprechen. Üben Sie das in entspannten Situationen, dann fällt es Ihnen auch bei großem Druck leichter, freundlich zu sich zu sein.

– **Verbessern** Verändern Sie täglich etwas in Ihrem Umfeld auf positive Weise. Untersuchungen haben ergeben, dass sich Menschen umso mehr entspannen, je mehr sie sich in ihrer Umgebung ausdrücken. Also machen Sie täglich etwas, egal wie klein, um Ihre Umgebung netter und freundlicher zu gestalten.

– **Bewegen** Machen Sie jeden Tag Körperübungen. Stress hat eine große, körperliche Komponente. Eine der besten Methoden zu



AUSTRIAN INSTITUTE FOR NLP

Tipps von Coach Roman Braun

entspannen, ist, die körperliche Energie wirklich für Aktivität zu verwenden. Nehmen Sie mehrere Gelegenheiten am Tag wahr, um sich Bewegung zu verschaffen und um damit Unruhe abzubauen.

– **Blickwinkel** Geben Sie Situationen die richtige Bedeutung. Reaktionen entstehen durch unsere Interpretation der Welt. Nichts ist an sich stressig – wir machen es durch unsere Sichtweise erst dazu. Wenn wir uns bewusst machen, warum wir uns überhaupt in die Situation begeben haben, die jetzt stresst, kann das unsere Sichtweise verändern und den Stress relativieren.

– **Time-out** Machen Sie zwei Mal täglich ein Nickerchen. Wenn Sie sich abgespannt fühlen, machen Sie für nur 5 Minuten die Augen zu. So werden Sie sich gut fühlen und gesund bleiben.

Kultivieren Sie die obigen Maßnahmen und steigern Sie damit nicht nur Ihre Gesundheit, sondern auch Wohlbefinden, Zufriedenheit und Ihre Kreativität.

Roman Braun ist ICF-Master-Coach, NLP-Master-Trainer und Bestseller-Autor. Er ist als Mentalcoach von Managern, Politikern und Sportlern im Spitzenfeld tätig und leitet Trinergy International.