



Dieses Bullet Journal

„Stress erkennen und entgegenwirken“

wird bearbeitet von:

Name:

Stressthema:

Start:

Ende:



STRESS LASS NACH

Fragst Du Dich in Deinem Alltag wo die Zeit geblieben ist?

Die Tage sind zu kurz, um alle Aufgaben zu erledigen. Du hast eine innere Prioritätenliste, die immer länger wird, da Du den Aufgaben nicht gerecht werden kannst und den Ereignissen hinterher läufst?

Je mehr Du das Gefühl hast, dass Du Dein Tagespensum nicht erledigen kannst, umso unzufriedener aber auch fahriger und unkonzentrierter wirst Du.

Das wirkt sich wiederum darauf aus, dass Du Deine Aufgaben, Dir Du Dir für den heutigen Tag vorgenommen hast, mitunter mit noch mehr innerem und äußeren Druck zu erledigen versuchst.

Kurz gesagt, Du stehst unter Stress!

Wenn Du den Unterschied zwischen einer chronischen ungesunden Anspannung und zwischen einer akuten Stresssituation für Dich erkennen möchtest, hilft Dir dieses Bullet Journal bei der Bewusstwerdung Deines Stresses.

Du kannst in bestimmten Lebenssituationen akuten Stress erleben, der Dich belebt und zu Höchstleistungen antreibt und parallel dazu kannst Dich Du in bestimmten Lebensbereichen bei der Bewältigung und Erledigung von Aufgaben schon in einer chronischen Stresssituation befinden.

Ich möchte Dir mit der Erläuterung der theoretischen Hintergründe, Fragestellungen mit denen Du Dich beschäftigen kannst und Übungen etwas an die Hand geben kann, dass Du in Deinem Alltag für Dich nutzen kannst, um Deinen Stress zu erkennen und diesem entgegenzuwirken.

Das Bullet Journal soll Dir dazu dienen, dass Du Dir der Mechanismen von Stress bewusst wirst, dass Du einschätzen kannst, welcher Stress Dich gerade belastet und was Du dagegen unternehmen kannst.



Exkurs Stress

Stress ist zuerst einmal eine unspezifische Reaktion des Körpers, um sich auf eine von Dir als Bedrohung wahrgenommene Situation einzustellen. Stress ist ein mentaler und körperlicher Belastungszustand, der durch Widerstand gegen äußere und innere Stressoren hervorgerufen wird.

Stressoren sind Ereignisse der Umwelt oder des Organismus, die eine Stressantwort zur Folge haben. Auswirkungen von Stress sind z.B. Anspannung, Nervosität, innere Unruhe.

Akuter und chronischer Stress sind unterschiedliche Zustände.

Akuter Stress ist eine unmittelbare und natürliche Reaktion auf Bedrohungen.

Chronischer Stress ist eine langfristig einwirkende Dauerbelastung mit lang anhaltenden negativen Folgeerscheinungen.

*Dieses Bullet Journal ist **keine Behandlungs- oder Therapiealternative.***

Wenn Du unter chronischem Stress leidest, ist es notwendig, dass Du Deinen Arzt aufsuchst und Dich in Behandlung begibst. Chronischer Stress ist eine ernst zu nehmende Dauerbelastung, die zu schwerwiegenden Erkrankungen führen kann.



ZU MEINER PERSON

Mein Name ist Fiola Kroschewski und ich lebe und arbeite in Bielefeld. Da ich mich im beruflichen Kontext immer wieder für Neues interessiert habe, habe ich im Verlauf meines beruflichen Werdegangs einige Aus- und Fortbildungen in unterschiedlichen Berufen absolviert. Neben Ausbildungen sowohl im naturwissenschaftlichen als auch im Wirtschaftsbereich habe ich in den vergangenen Jahren meinen Fokus auch auf Ausbildungen in den Bereichen Coaching, existenzanalytische Beratung¹ und Yoga gelegt.

Die Erfahrung der vergangenen Jahre hat mir gezeigt, dass die Arbeitswelt und auch unser Privatleben immer komplexer werden und wir in unserem Alltag mehr reagieren als handeln. Daher ist in mir die Idee entstanden Bullet Journals anzubieten, die Dich in Deinem Alltag begleiten sollen und die Du für Dich in Deiner Zeit bearbeiten kannst.

Die zunehmenden Anforderungen in unserem Leben führen dazu, dass Stress in unserem Alltagsgeschehen eine regelmäßiger Begleiter ist.

Mein Ziel ist es, dass ich Dir mit dem Bullet Journal etwas an die Hand geben kann, dass Dich in Deine Bewusstheit mit dem Thema Stress führt und dass Du Dir selbst einen Zugang zu Veränderungen ermöglichst.

Da Dich die Arbeit mit dem Bullet Journal an Fragestellungen führen kann, die Dich bisher evtl. nur unterbewusst beschäftigt haben, ist es evtl. sinnvoll, dass Du Dir ein Gegenüber zum Austausch suchst.

Wenn Du möchtest kann ich Dir bei der Bearbeitung des Journals meine Begleitung anbieten, damit Du eine Ansprechpartnerin hast, die Dich auf Deinem Weg begleitet. Wir können gerne Termine vereinbaren. Je nachdem wo Du lebst, können diese Online oder persönlich stattfinden.

Falls Du Kontakt zu mir aufnehmen möchtest, um mir eine Rückmeldung (Anregungen, Lob, Kritik, Ergänzungen) zu geben oder Themen für weitere Bullet Journals hast, kannst Du ebenfalls gerne Kontakt zu mir aufnehmen. Teile Deine Erfahrung mit mir. Ich bin auch gespannt auf weitere Themen.

Meine Mailadresse lautet: fiola.kroschewski@gmail.com.

¹ Die Existenzanalyse ist eine phänomenologisch-personale Methode, die zunehmend im Coaching eingesetzt wird. Ihren Ursprung hat die Existenzanalyse in der humanistischen Philosophie.



AUFBAU DES BULLET JOURNALS

Dieses Journal ist in unterschiedliche Kapitel eingeteilt.

In den Kapiteln werden zum einen Fragestellungen angeboten, die Du Dir selbst beantwortest und zum anderen sind TextBoxen eingefügt, die Dir theoretischen Input anbieten oder aber noch mal einer Verdeutlichung dienen.

In dem ersten Teil **„Wird Stress unterschiedlich wahrgenommen?“** wird aufgezeigt, dass wir Stress je nach Situation und innerer Verfasstheit unterschiedlich bewerten. Es gibt nicht die eine Wahrnehmung für Stress.

Im zweiten Kapitel **„Akuter und chronischer Stress“** wird eine Unterscheidung getroffen, die Dir verdeutlichen soll, dass es unterschiedliche Arten von Stress gibt. Das ist wichtig, damit Du für Dich einordnen kannst, welcher Stress Dich in bestimmten Situationen begleitet.

Die daran anschließenden Kapitel beschäftigen sich mit den **Stressphasen**, der sogenannten **Stresskaskade** und den **Langzeitauswirkungen von chronischem Stress**. Die theoretischen Ausführungen sollen Dir aufzeigen, dass dauerhafter Stress eine Bedrohung für Dich darstellt. Die Fragestellungen dazu verdeutlichen Dir an welcher Stelle Du Dich einordnen kannst

In den letzten drei Abschnitten **„Was kannst Du dagegen tun?“**, **„Umgang mit Stress“** und **„Stressreduzierung“** werden Fragestellungen aufgezeigt, die Dir eine bewusste Wahrnehmung Deiner Möglichkeiten aufzeigen bzw. die Dir eine intensive Auseinandersetzung mit Dir und Deinem Umgang mit Stress ermöglichen.

Bei der Beantwortung der Fragestellungen bist du der Profi. Du kennst Dich am besten mit Dir und Deinen Reaktionen auf Stress aus. Das Bullet Journal bietet Dir an, einen Umgang damit zu finden und stellt Dir Fragestellungen zur Verfügung, die Dich Dir wieder näher bringen sollen.



WIRD STRESS UNTERSCHIEDLICH WAHRGENOMMEN?

Kennst Du das auch? Du fühlst Dich in Deinem Element und andere Personen fühlen sich der Situation nicht gewappnet oder aber, das was Du als stressige Situation empfindest, ist für andere Leute einfach zu bewerkstelligen.

Wie kommt es zu einer solch unterschiedlichen Empfindung von Stress, wenn die Situationen, in denen wir uns befinden, mitunter sehr ähnlich sind?

Wir alle haben beruflichen und/oder familiären Herausforderungen, äußeren Rahmenbedingungen, etc. zu entsprechen und je nachdem wie wir uns gerade fühlen oder mit welcher Grundeinstellung wir die Themen bearbeiten, haben wir alle einen unterschiedlichen Umgang damit.

Damit Du erkennst, warum es Unterschiede in der Stresswahrnehmung gibt, ist es wichtig zu wissen, dass die Bewertung der Stressoren das persönliche Stressempfinden beeinflussen können und es bei jeder neu auftretenden Situation zu einer Bewertung kommt, ob Du diese als stressvoll empfindest oder nicht.

Hier bietet sich die Stressbewertungstheorie nach Lazarus und Folkmann an, damit Du eine Einschätzung treffen kannst.

Stress wird bei der Stressbewertungstheorie in zwei Bewertungsebenen unterteilt:

1. Ebene:

Ebene der unmittelbaren Bewertung. Hier erfolgt die Einschätzung der eigenen Fähigkeiten mit der Situation umzugehen (autonom)

2. Ebene:

Ebene der weitergehenden Bewertung. Hier werden die Reaktionen auf die Stressoren deutlich. Diese sind psychologisch und verhaltensbedingt und können zu ausweichenden Reaktionen und Umgang mit den Stresssituationen führen.



Stressbewertung erfolgt durch Dich

Deine Einschätzung, ob Du der Situation gewachsen bist und Dein Umgang damit, wirken sich auf Dein Stresserleben aus.

Im Umkehrschluss bedeutet das, dass Du Dein Stresserleben positiv beeinflussen kannst, wenn Du für Dich nach Möglichkeiten suchst, Dich im Alltag zu stärken und Dir Dein Verhalten in herausfordernden Situationen zu vergegenwärtigen.

Du hast den Schlüssel in der Hand, da die Bewertung von und der Umgang mit Situationen durch Dich erfolgt.

Das ist kein einfaches Vorgehen, da es immer wieder darum geht, dass Du Deine Bewertung und Deinen Umgang mit Lebenssituationen regelmäßig hinterfragst, damit Du Deinen Stressoren auf die Spur kommen kannst.



AKUTER UND CHRONISCHER STRESS

Damit Du weißt, wie Stress sich auswirkt und damit Du unterscheiden kannst, ob Dein Stress gerade einer akuten Situation geschuldet ist oder aber ob Du unter chronischem Stress leidest, hilft die Tabelle bei der Einordnung.

Akuter Stress (Adrenalin)

- ✓ Natürliche Reaktion auf eine Bedrohung
- ✓ Unschädlich für den Organismus, da kurzzeitiges „Hochfahren“ des Systems (Puls, Muskulatur, Atmung, etc.) bzw. „Runterfahren“ nicht benötigter Funktionen (Verdauung, Speichelproduktion, etc.)
- ✓ Kampf-Flucht-Totstell-Reaktion wird im Körper aktiviert
- ✓ Fokussierung auf die Situation

Chronischer Stress (Cortisol)

- ✓ Zu häufiges Erleben von nicht zu bewältigenden Stresssituationen
- ✓ Stresserkrankungen entstehen durch chronischen Stress
- ✓ Immunsystem wird geschwächt, Fettansammlung im Körper gefördert, Schlafstörungen entstehen, etc.
- ✓ Daueralarm im Körper führt zu Dekompensation und typischen Stressauswirkungen

Stress ist nicht gleich Stress

Dein Organismus verarbeitet Stress unterschiedlich.

Akute Stressphasen sind normal und der Körper kann in solchen Situationen über die automatischen Steuerungsprozesse dafür Sorge tragen, dass Du reagieren kannst.

Chronische Stressphasen hingegen schwächen Deinen Organismus und sorgen dafür, dass Du in einem dauerhaften Alarmzustand bist.

Dein Nervensystem hat erheblichen Einfluss auf Dein Befinden. Du hast sicherlich schon mal von dem Sympathikus und dem Parasympathikus gehört.

Der Sympathikus ist der aktivierende Teil, der in Stresssituationen mit Grundreaktionen reagiert, die sich als Kampf, Flucht oder Totstellreflex darstellen.

Der Parasympathikus ist der Gegenspieler. Er ist für Ruhe und Entspannung verantwortlich.

Eine ausgeglichene Balance zwischen Anspannung und Entspannung im Alltag ist sinnvoll und notwendig, damit Du Dich von anstrengenden und stressigen Situationen immer wieder erholen kannst!



Die physiologische Entstehung von Stress ist also unterschiedlich, so dass sich erklärt, warum auch die Auswirkungen auf Dich unterschiedlich sind.

Die Reaktionen auf akuten Stress helfen Dir bei adhoc Situationen; die Reaktionen auf chronischen Stress leiten hingegen körperliche und psychische Erkrankungen ein.

Möchtest Du ein Bewusstsein im Alltag entwickeln, dass Dir frühzeitig Bescheid gibt, wenn Dein Organismus überfordert ist?

Spüre in stressigen Situationen in Dich hinein und atme tief durch. Entwickle ein Gefühl zu Deiner Atmung!

Wie geht es Dir, wenn Du Deinen Atem bewusst wahrnimmst?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Spüre in Dich hinein und beschreibe einmal wie es sich anfühlt Energie mit jedem Einatmen aufzunehmen und bei jedem Ausatmen loszulassen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Mache Dir bewusst, dass Du zwar mehrere Themen in der Bearbeitung haben kannst, dass du beim Tun allerdings nur einer Aufgabe Deine Aufmerksamkeit widmen kannst.

Arbeite konzentriert an diesem einen Thema und blende die anderen aus.

Schreibe Dir auf, wie oft es Dir an einem Tag gelungen ist, sich nur auf eine Sache zu konzentrieren, diese zu Ende zu führen und sich dann der nächsten Aufgabe zu widmen. Schreibe auch auf wie es sich angefühlt hat

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

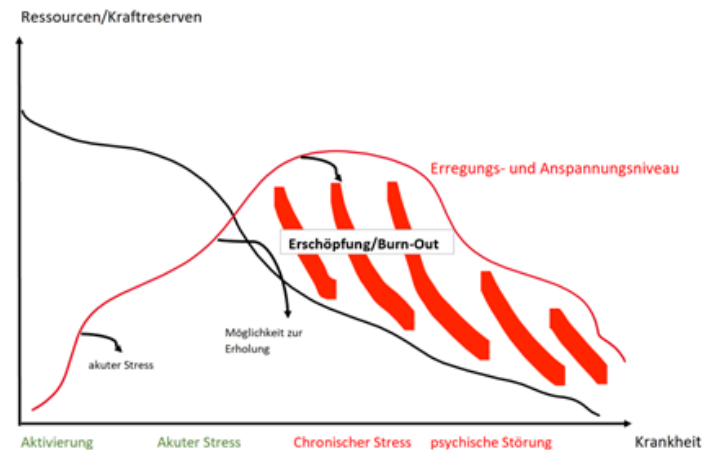
.....



STRESSPHASEN

Stress unterteilt sich in Phasen. Wenn Du dauerhaft unter einer hohen Anspannung lebst, hat Dein Körper immer weniger Möglichkeit sich zu regenerieren. Es gibt hier keine klare Trennschärfe, wann der Übergang von akutem zu chronischem Stress erfolgt.

Die Abbildung soll Dir verdeutlichen, dass Deine Kraftreserven sich nicht beliebig oft erholen können, wenn Du keine Phasen der Ruhe in Deinem Alltag einbaust.



Damit Du eine Unterscheidung zwischen akutem und chronischen Stress treffen kannst, schreibe Deine Einschätzung zu den unten stehenden Fragen auf.

Wie häufig erlebst Du stressige Situationen im Alltag?

Welche Situationen sind das und wie fühlt es sich für Dich an? Zähle einfach nur auf und notiere in Stichpunkten, wie es Dir in den Situationen und auch danach geht.

Situation:

.....

.....

.....

.....

Gefühl währenddessen:

.....

.....

.....

.....

.....



Gefühl danach:

.....

.....

.....

.....

.....

Hinweis auf **akuten** Stress: Kannst Du nach stressigen Situationen wieder schnell zur Ruhe kommen und Dich auf Neues konzentrieren?

.....

.....

.....

.....

.....

Hinweis auf **chronischen** Stress: Wenn Dir das nicht gelingt, sind das dann Situationen, die Du häufiger erlebst? Welche Situationen sind das und wie fühlt es sich für Dich an?

.....

.....

.....

.....

.....

Achtsamkeit als Schlüssel

Wie Du siehst ist es wichtig, dass Du in Deinem Alltag Ruhezeiten einplanst. Das ist einfacher gesagt als getan.

Es gibt mehr ToDos im Leben als Tadas.

Die Liste wird immer länger, da Du mit zunehmendem Stresspegel langsamer und unkonzentrierter wirst.

Versuche jeden Abschluss einer Fragestellung/einer Aufgabe innerlich zu feiern.

Mach bewusst einen Haken dahinter und gönn Dir eine Pause bevor Du eine neue Aufgabe angehst.

So bleibt in Deiner Erinnerung haften, was Du alles bewerkstelligen konntest.



STRESSKASKADE

Stress führt zu einer Veränderung diverser physiologischer Prozesse im Körper.

Die Stresskaskade ist eine Unterteilung in die verschiedenen Stufen, die Dein Körper durchläuft.

Die letztendliche Konsequenz von chronischem Stress ist die radikalste, die wir in unserem Leben haben können!

Es ist gut, wenn Du Dir einmal vor Augen führst, dass chronischer Stress nicht eine Auszeichnung für besondere Verdienste ist, sondern eine ernstzunehmende Erschöpfungssituation darstellt.

Chronischer Stress baut sich kaskadenförmig auf und macht sich körperlich bemerkbar:

- Veränderung der Atmung (langsam/flach)
- Schmerzen, Anspannung, Nervosität
- Angst, Müdigkeit, Reizerleben
- Krankheiten (Angststörungen, Erschöpfung, Burn-Out, Depressionen)
- Zusammenbruch
- Tod (z.B. Herzinfarkt)

Suche Dir Hilfe

Wenn Du feststellst, dass es Dir schon lange Zeit nicht mehr gut geht und/oder dass Du Stress bisher als Nebenerscheinung eines beruflichen Erfolgs bewertet hast. Überlege Dir, ob Du professionelle Hilfe benötigst.

Scheue Dich nicht für Dich Sorge zu tragen.

Die Auswirkungen der Stresskaskade sind keine persönliche Schwäche, denen Du mit gutem Willen, mehr Effizienz und noch besserer Systematik entgegentreten kannst. Sondern es sind in der Regel physiologische Prozesse, bei denen Dein Körper Dir sagt, dass es so nicht weitergehen soll!

Neben der Behandlung körperlicher Symptome durch einen Arzt kann eine psychotherapeutische Begleitung ebenfalls sinnvoll sein.

Begleitende Übungen, die Dir helfen, wirst Du im Verlauf dieses Bullet Journals noch kennen lernen.



LANGZEITAUSWIRKUNGEN VON CHRONISCHEM STRESS

Hast Du manche der unten stehenden Auswirkungen von Stress bereits bei Dir bemerkt?

Nicht jede dieser Auswirkungen sind immer mit Deinem chronischen Stress assoziiert, wenn Du für Dich aber schon seit längerer Zeit feststellst, dass Du unter einer dauerhaften Anspannung stehst, können diese Auswirkungen Nebenerscheinungen von chronischem Stress sein.

Unabhängig von der Ursache, sind die unten stehenden Zustände insgesamt betrachtet unerwünschte Zustände, die mit Deiner Gesundheit dauerhaft nicht zu vereinbaren sind.

Sich beständig schlecht zu fühlen ist nicht normal!

Vielleicht hast Du Dich an den schleichenden Prozess schon zu sehr gewöhnt?

Notiere Dir einmal, ob einige der Auswirkungen auf den unterschiedlichen Ebenen bei Dir bereits zutreffen. Dein Körper, Dein Verstand, Deine Gefühle und Dein Verhalten werden von Stress erheblich beeinflusst!

Körperliche Auswirkungen:

▪ Hast Du regelmäßig einen erhöhten Herzschlag?	Ja	Nein
▪ Hast Du regelmäßig einen erhöhten Blutdruck?	Ja	Nein
▪ Leidest Du unter Schlafstörungen?	Ja	Nein
▪ Leidest Du unter Verdauungsstörungen?	Ja	Nein
▪ Ist Deine Muskulatur regelmäßig verspannt?	Ja	Nein
▪ Hast Du regelmäßig Rückenschmerzen?	Ja	Nein
▪ Hast du regelmäßig Kopfschmerzen?	Ja	Nein
▪ Hast du regelmäßig Migräne:	Ja	Nein
▪ Leidest Du unter Tinnitus:	Ja	Nein
▪ Bist Du erschöpft?	Ja	Nein

Schreibe auf, wie Du mit den körperlichen Auswirkungen umgehst:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Kognitive Auswirkungen:

Trägst Du negative Gedanken/ Glaubenssätze in Dir? Welche sind das?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Leidest Du unter Konzentrationsstörungen? Wie machen die sich bemerkbar?

.....

.....

.....

.....

.....

Hast Du immer wieder das Gefühl, dass Du nicht klar denken kannst bzw. dass Dein Denken blockiert ist? Wie äußert sich das?

.....

.....

.....

.....

.....

Zweifelst Du an Dir selbst und Deinen Fähigkeiten? Machst Du Dir Vorwürfe, wenn Dinge nicht klappen oder zu viel Zeit in Anspruch nehmen?

.....

.....

.....

.....

.....



Kannst Du Deine Gedanken nicht abstellen? Denkst Du immer wieder dasselbe (Gedankenkarussell)? Welche Gedanken sind das? Schreibe sie auf und priorisiere sie einmal für Dich. Welche Gedanken empfindest Du als besonders beeinträchtigend?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emotionale Auswirkungen:

Leidest Du zunehmend unter den folgenden Auswirkungen, die sich im Laufe der Zeit bei Dir eingestellt haben?

Begegnest Du Situationen vermehrt mit Angst?	Ja	Nein
Bist Du häufig verunsichert?	Ja	Nein
Spürst Du, dass in bestimmten Situationen Wut entwickelst?	Ja	Nein
Ärgerst Du Dich regelmäßig?	Ja	Nein
Leidest Du unter Nervosität	Ja	Nein
Merkst Du, dass Du emotional weniger erreichbar bist?	Ja	Nein
Bist Du mitunter verzweifelt?	Ja	Nein
Fühlst Du Dich überfordert?	Ja	Nein
Spürst Du regelmäßig eine Niedergeschlagenheit?	Ja	Nein
Hast Du manchmal das Gefühl, dass Du einen Burn-Out hast bzw. hast Du die Befürchtung, einen zu entwickeln?	Ja	Nein



Wieviel von Deinem Alltag wird von den unterschiedlichen emotionalen Zuständen beeinträchtigt? Schreibe Dir von der Seele, wo es Dir nicht gut geht.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hast Du Ideen wie Du mit Deinen Gefühlen umgehen kannst? Wie kannst Du sie positiv beeinflussen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Auswirkungen auf der Verhaltensebene:

Bist Du zunehmend gereizt?	Ja	Nein
Merkst Du, dass Du, dass Du hyperaktiv wirst bzw. in einen Aktionismus verfällst, der nicht dazu beiträgt, dass Du Deine Aufgaben abarbeiten kannst?	Ja	Nein
Spürst Du mitunter in Dir eine Erstarrung/Lähmung, die Dich davon abhält Deine Aufgaben zu erledigen?	Ja	Nein
Hat sich Deine Ernährung verändert?	Ja	Nein
- Isst Du zu viel oder zu wenig?	Ja	Nein
- Ernährst Du Dich ungesund?	Ja	Nein
- Ist Essen zu einer Ersatzbefriedigung geworden?	Ja	Nein
Konsumierst Du mehr Suchtmittel (Alkohol, Nikotin, Drogen)	Ja	Nein
Isolierst Du Dich? Ziehst Du Dich zurück?	Ja	Nein
Merkst Du zunehmend, dass Du Dir nicht gerecht wirst?	Ja	Nein

Hast Du das Gefühl, dass Du häufig eher reagierst als handelst? Schreibe auf was Dich bewegt, wenn Du darüber nachdenkst.

.....

.....

.....

.....

.....

Schreibe auch auf, wie es sich anfühlt, wenn Du in Dein Handeln kommst. Was ist der Unterschied zum Reagieren?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Hast Du Ideen, wie Du wieder in Deine Ruhe zurückfinden kannst? Schreibe auf, was Dich bewegt und an welcher Stelle Du für Dich Entlastungen schaffen kannst:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



War Dir das alles bewusst?

War Dir bewusst, dass Stress diese erheblichen Auswirkungen auf Dich haben kann bzw. chronischer Stress diese Auswirkungen auf Dich hat, wenn Du nicht aktiv dagegen steuerst und für Dich gut Sorge trägst?

Ziel dieses Bullet Journals ist es, dass Du Dir zum einen über die Entstehung und Auswirkungen von Stress bewusst wirst und zum anderen Übungen im Umgang mit Stress angeboten bekommst.

Neben der Reduzierung von Stress durch weniger Arbeiten, was ja leider nicht immer möglich ist, gibt es weitere Möglichkeiten, die Dich bei der Stressbewältigung unterstützen können.

Du kannst über kognitive Methoden und Körperarbeit eine höhere Achtsamkeit für Dich erzielen, so dass Du durch eine Einstellungsveränderung zu Dir und den Situationen Deines Lebens eine Verbesserung Deiner Gesamtsituation erzielen kannst.



WAS KANNST DU DAGEGEN TUN?

Nutze die Beantwortung der potenziellen Auswirkungen aus dem vorigen Kapitel für Dich als Barometer.

Geht es Dir im Wesentlichen gut und treffen nur wenige dieser Auswirkungen auf Dich zu?

Wenn dem so ist, Herzlichen Glückwunsch. Du scheinst einen guten Umgang mit Dir und Deinen Herausforderungen zu haben.

Damit das so bleibt, ist es sinnvoll, dass Du aufschreibst, was Dich in Deiner Kraft und Ruhe bleiben lässt.

Wenn Du für Dich festgestellt hast, dass Du bereits unter einigen der stressbedingten Auswirkungen leidest und dass Du aus Deiner Perspektive zu viele Fragen mit „Ja“ beantwortet hast, dann ist es notwendig, dass Du vermehrt für Dich Sorge trägst und eine Achtsamkeit in Deinem Alltag entwickelst, damit Du nicht in die Stresskaskade gerätst bzw. wieder aus ihr austreten kannst.

Suche Dir professionelle Hilfe, wenn Du merkst, dass Du alleine nicht aus der Schleife austreten kannst.

Es ist wichtig, dass Du Deinen Blick wieder mehr auf das lenkst, was Dir wichtig ist und Dir bei der Gestaltung des Alltags Kraft gibt:

Was ist Dir wichtig?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was sind Deine Ressourcen, was kannst Du besonders gut?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Was sind Deine Kraftreserven, was stärkt Dich?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was sind Deine Lieblingsbeschäftigungen, was erfüllt Dich?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was sind Deine Lieblingsorte?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was hat Dich dazu veranlasst, dass was Dir wichtig ist, immer weniger zu machen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Was fällt Dir spontan ein, was Du in Deinem Alltag tun kannst, damit Du nicht (mehr) unter den Folgeerscheinungen des chronischen Stresses leidest?

Lasse Deinen Ideen freien Lauf und bewerte nichts, auch wenn es Dir noch so absurd oder nicht durchführbar scheint. Schreib auf, was Dir helfen könnte bzw. wie Du Dir selbst helfen kannst.

Skaliere für Dich einmal wie wahrscheinlich es ist, dass Du Deine Ideen umsetzen kannst (Skala von 1-10, 1= kaum bzw. derzeit nicht umsetzbar, 10 = das kann ich heute schon so machen):

z.B.): Waldspaziergang.....

Skalenwert8.....

1.).....

Skalenwert

2.).....

Skalenwert

3.)

Skalenwert

4.)

Skalenwert

5.)

Skalenwert

6.)

Skalenwert

7.)

Skalenwert

8.)

Skalenwert

9.)

Skalenwert

10.)

Skalenwert



Bleib bei Dir

Den Auswirkungen gemeinsam ist, dass Du den Bezug zu Dir selbst verlierst.

Je mehr du funktionierst, umso weniger bist Du bei Dir.

Wer, wenn nicht Du kann auf die Entwicklung Einfluss nehmen?

Ist es einfach? Nein!

Der Weg in Dein Funktionieren hat sich nicht von Heute auf Morgen entwickelt, sondern ist ein prozesshaftes Geschehen.

Der Weg zu Dir zurück erfordert Geduld. Erzeuge nicht zusätzlichen Stress in Dir, wenn Dein Weg etwas Zeit in Anspruch nimmt, sondern betrachte es als eine längere Reise auf dem Weg zu Deiner inneren Ruhe.



UMGANG MIT STRESS

Der gesunde Umgang mit Stress hat Einfluss darauf, wo Du Deine Konzentration hinlenkst, wie Du für Dich selbst in Deine Wirksamkeit kommst, Dein Vertrauen in Deine Fähigkeiten und der Entwicklung Deiner Selbstliebe und Wertschätzung für andere Personen, die Natur und alles was Dich umgibt.

Schau einmal in den nun folgenden Bereichen nach positiven Verstärkern, die Du auch in stressigen Phasen noch spürst bzw. die Du in der Vergangenheit gespürt hast. Nimm die Fährte zu dem auf, was Dir gut tut, damit Du dem Stress etwas entgegensetzt, dass Dich persönlich definiert.

Du bist nicht Dein Stress!

Vergegenwärtige Dir, dass die Bewertung von Stress auch von Dir beeinflusst wird. Konzentriere Dich im Alltag wieder auf die schönen Dinge, die Dein Leben ausmachen. Tausche Dich mit anderen Personen aus. **Sei Dir gewiss: Du bist nicht alleine und jeder hat seine Bewältigungsstrategien**

Vielleicht findest du gute Ansprechpartner*innen, mit denen Du wieder zunehmend positive Verstärker in Dein Leben integrieren kannst. Verbinde Dich mit Menschen, die die Herausforderungen ihres Lebens annehmen können und Veränderungen erzielen wollen.

Sei wachsam gegenüber Menschen, die sich zu sehr mit ihrem Stress und ihrem Leiden verbinden.

Wohin lenkst Du Deine Konzentration?

Was schenkt Dir Kraft?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was macht Dir Freude/Woran hast Du Spaß?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Wofür engagierst Du Dich gerne?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Womit kannst Du Deinen eigenen Handlungsspielraum erweitern (z.B. Gespräche mit Freunden, etc.)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie kommst Du in Deine (Selbst)wirksamkeit?

Wie kannst Du Deiner Ohnmacht entgegenwirken?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

An welchen Stellen kannst Du mehr Verantwortung für Dich wahrnehmen?

.....

.....

.....

.....

.....



Wie kannst Du Deine innere Stärke aktivieren?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hast Du Ideen zu Handlungsalternativen in stressigen Situationen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Woraus schöpfst Du Vertrauen?

Hast du das Gefühl, dass Du das Beste aus der Situation machen kannst? Wie kann Dir das gelingen?

.....

.....

.....

.....

.....

Kannst Du Deine Grenzen erkennen? Welche sind das derzeit?

.....

.....

.....

.....

.....



Kannst Du Deine Grenzen akzeptieren? Das Anerkenntnis der eigenen Grenzen hilft Dir Deine Ressourcen und Möglichkeiten in den Blick zu nehmen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kannst Du Deine Fähigkeiten erweitern? Welche Möglichkeiten siehst Du?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kannst Du Dir sagen, dass das Leben Dich anfragt, und dass Du eine Dir entsprechende und somit adäquate Antwort darauf geben kannst?

.....

.....

.....

.....

.....

Bist Du in Deiner Selbstliebe und kannst Du Andere(s) wertschätzen?

Was bedeutet für Dich Selbstliebe? In welchen Situationen kannst Du sie spüren

.....

.....

.....

.....

.....



Was bedeutet für Dich Selbstwert? Wie kannst Du diesen weiter entwickeln?

.....

.....

.....

.....

.....

Trägst Du Wertschätzung für Andere in Dir? Wie kannst Du diese verfeinern?

.....

.....

.....

.....

Was bedeutet Dir die Natur? Bist Du gerne im Wald/im Grünen?

.....

.....

.....

.....

.....

Wie gelingt es Dir, Dir und anderen Personen Vertrauen zu schenken?

.....

.....

.....

.....

.....

Wie gelingt es Dir, dass Du Dich so annehmen kannst wie Du bist?

.....

.....

.....

.....



Du bist Dein größter Einflussgeber!

Mach Dir bewusst, dass Du in einem kontinuierlichen Dialog mit Dir selbst stehst.

Alles was Du erlebst, was Dich in Deinem Leben begleitet, wird von Deinen inneren Stimmen diskutiert und bewertet.

Je positiver Deine Grundeinstellung Dir selbst gegenüber ist, umso wertschätzender wird Dein innerer Dialog.

Selbstliebe ist keine Floskel, sondern ein Schlüssel in ein Leben, in dem Du Dich selber wiederfindest und in dem Du Dich gegenüber ein Zuviel an Aufgaben auch abgrenzen kannst, ohne dass Du Dich schlecht dabei fühlst.

Neben dem inneren Dialog gibt es auch den äußeren Dialog mit anderen Personen. Ein wertschätzender Dialog im Innen hat auch Auswirkungen auf die Dialoge, die Du mit anderen Menschen führst. Wenn Du Dir selber gegenüber positiv eingestellt bist und/oder authentisch für Dich einsteht, wirst Du im Dialog mit anderen Menschen Deinen Fokus auf wertschöpfende Themen richten bzw. einen anderen Umgang in herausfordernden Gesprächen entwickeln können.

Dein Leben ist von Rahmenbedingungen begleitet, die Dein Leben bahnen bzw. die Auswirkungen auf Deine Handlungsspielräume haben. Wenn Du für Dich und Dein Sosein in Deine Wertschätzung für Dich findest, kann es Dir leichter fallen die (derzeitigen) Bedingungen Deines Lebens anzuerkennen und zu integrieren. Wenn Du die Rahmenbedingungen Deines Lebens als solche erst einmal akzeptierst und nicht dagegen ankämpfst, kannst Du für Dich Ressourcen und/oder Möglichkeiten entdecken, die Dein Leben in eine ruhigere Bahn lenken können.

Wenn es Dir gelingt die Ereignisse in Deinem Leben zu integrieren, kannst Du eine Gelassenheit entwickeln, die Dich anerkennen lässt, dass Dein Leben in eine Realität eingebunden ist, deren Ereignisse Du nicht immer beeinflussen kannst.

Dein Umgang mit Deiner Wirklichkeit beeinflusst Dich somit in Deiner Wahrnehmung von Dir selbst und in Deinen Möglichkeiten.

Versuche in den entsprechenden Situationen immer Deinen persönlichen Umgang damit zu finden, um so Dem Stress, der sich daraus entwickeln kann entgegen zu wirken.

Achte auf Deine Gefühle!



STRESSREDUZIERUNG

Dein Umgang mit Stress kann durch weitere unterstützende Maßnahmen im Alltag begleitet werden. Wenn Du der Stressspirale entgegentrittst, kannst Du Dich auch mit Körperarbeit erheblich unterstützen.

Du kannst kleinere Übungen in Deinen Alltag einbauen. Je mehr Du Deinen Körper und seine Reaktionen frühzeitig erkennen kannst, kannst Du die Stressreaktionen verhindern. Dein Körper sendet regelmäßig Signale, die Du eine Zeit lang überhört hast. Du kannst die Sensibilität Deiner Sinne wieder schulen, so dass Du Deine Bedürfnisse wieder wahrnehmen und zum Ausdruck bringen kannst. Durch die wertschätzende Äußerung Deiner Bedürfnisse kannst Du mit anderen Personen in einen neuen Dialog eintreten, da Du Dich wieder anders wahrnimmst und somit auch anders wahrgenommen werden kannst.

Entwickle eine Haltung zu Dir, übe Dich in Gelassenheit und überprüfe regelmäßig, ob Dein Handeln Deine innere Zustimmung findet. Das sind keine einfachen Schritte! Sie sind allerdings wesentlich für Deinen gesunden Umgang mit Dir selbst und mit Deinen äußeren Rahmenbedingungen.

Suche Dir in Deiner Nähe Angebote, die sich mit Stressreduzierung beschäftigen (z.B. Yoga, Achtsamkeitskurse, etc.) oder suche Dir eine Sportart, die Dir Freude bereitet. Neben körperlicher Betätigung kannst Du auch schauen, ob Du Dir evtl. an Beschäftigungen suchen bzw. wieder aufnehmen möchtest, von denen Du weißt, dass sie Dir gut tun werden. Singen und Malen sind bspw. ebenfalls gut dazu geeignet dem Stress entgegen zu wirken.

Nun folgen ein paar Übungen, die Du tgl. in Deinen Ablauf integrieren kannst. Vielleicht fallen Dir weitere ein 😊



Körperarbeit

Spüre am Tag mindestens einmal für 10 Minuten in Dich hinein und spanne Dein Muskeln bewusst an. Nach der Anspannung entspanne Deine Muskulatur. Spüre den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung.

Schreibe Dir auf, in welchen Alltagssituationen Du die Phasen der Anspannung und Entspannung aktiv einsetzt:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Spüre bewusst Deine Körperteile. Wie fühlt sich Dein Kopf an, Dein Nacken, Deine Schulterblätter. Gehe jedes Körperteil in Gedanken durch und verbinde Dich mit Deinem Körper. Er trägt Dich durch Dein Leben. Achte auf seine Signale. Schreibe auf, was Dir auffällt:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Spüre Deine Orientierung im Raum. Wie stehst Du, wie gehst Du? Wie ist Deine Körpersprache, wenn Du mit anderen im Austausch bist? Schreibe auf, wenn Dir etwas Besonderes auffällt:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Versuch es mal mit Atemübungen

Wenn Du merkst, dass Du einen stressigen Tag vor Dir hast, beginnen morgens mit Atemübungen, die Dich in Deine innere Mitte und Deine Konzentration bringen. Du kannst diese Atemübungen auch in den Situationen ausführen, in denen Du gestresst bist. Das erfordert einige Übung, da Du dann bereits gelernt hast, in Stresssituationen nicht nur dem Stress nachzugeben, sondern entsprechende Gegenmaßnahmen durchzuführen.

Konzentriere Dich auf Deinen Atem. Atme tief ein, atme tief aus und spüre Deine innere Kraft. Spüre wie der Sauerstoff Deinen Körper bei der Einatmung belebt und wie Du beim Ausatmen loslasse kannst. Stell Dir vor, dass Du beim Einatmen Energie aufnimmst und beim Ausatmen Altes, Verbrauchtes loslässt und Platz für Neues schaffst. Suche Deinen Ruhepol, Deine innere Mitte.

Suche einen Ort auf, an dem Du Dich gut entspannen kannst oder stell Dir einen Ort vor, an dem Du gut entspannen kannst. Fokussiere Dich auf das was Dir gut tut und Dich in Deine Ruhe bringt.

Schreibe auf, wie es Dir nach einer Atemübung geht:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Erstellt von:

Fiola Kroschewski

Rückfragen/Anregungen/Hinweise an:

fiola.kroschewski@gmail.com