

Fünf Hacks für weniger Stress und Kopfkino
in turbulenten Zeiten.

LESSSTRESS

Leicht und wirkungsvoll.



CORNELIA
KATINKA
LÜTGE

MEIN STRESS FRISST MICH AUF.

Kontrollverlust, Arbeitsverdichtung, Fremdbestimmung, Zukunftsangst

Eine/r von vier hat zzt in Deutschland das Gefühl, die Kontrolle über das eigene Leben verloren zu haben.* Cortisol-Alarm! Stress pur. Klar, ich schreibe hier vom negativen Stress.

Unabhängig davon, ob der Kontrollverlust rational zu begründen ist oder vielmehr dem eigenen Drama, dem Kopfkino entspringt: das Gefühl ist da. Und das stresst mächtig. Die Folge: Kaninchenstarre.

Tatsächlich ist es ja so: Wir können ein 1A Standing in der Firma haben, sehr kompetent, sympathisch und High Performer sein - besonders zur Zeit kann es jeden erwischen. Aktuell gilt die alte Regel nicht mehr: Arbeite bei einem der Bigplayer und du bist sicher. Zahlreiche Beispiele zeigen das eindrucksvoll. Tausende bangen um ihre Jobs. Viele um ihre Familien.

Auch mit einem sehr positiven Mindset und idealem Rüstzeug leben wir - ganz nüchtern betrachtet - in ungewöhnlich unsicheren Zeiten. Ob angestellt oder selbständig, sofern der Job nicht systemrelevant ist oder die Branche explodiert.

Ja, das kann Stress pur auslösen. Aus Angst. Und Ohnmacht.

Es ist ja nicht erst seit der "Corona-Zeit" so, dass das Gefühl oder der Zustand Stress für Viele droht Überhand zu nehmen. Auch die, die beruflich betrachtet recht sicher aufgestellt sind, spüren ihn - diesen Cortisol-Alarm. Ignorieren ihn schlimmstenfalls. Denn - und das weißt du ja:

Stress macht auf Dauer krank. Richtig schlimm krank. Körperlich und psychisch.

Ab jetzt führst du Regie über dein Stresslevel!

Ich wäre unseriös, würde ich dir versprechen, dass meine fünf Hacks dir jeglichen Stress nehmen.

Was ich dir aber versprechen kann ist: Wenn du meine fünf Tipps konsequent und zuverlässig in stressigen Zuständen anwendest - und es ist wirklich ganz leicht - dann wirst du mehr Gelassenheit und Ruhe empfinden. Und weniger Stress.

*Friedrike Fabritius, Neurowissenschaftlerin, LinkedIn 102020

LET'S DO IT: LESS STRESS!

STRESS LASS NACH!

Deine fünf Alltags-Hacks für mehr Gelassenheit und Selbstbestimmtheit

1. **ENTSCHEIDE DICH.**
2. **ATME.**
3. **AKTIVIERE DEN ENTFALTUNGS-MODUS.**
4. **REDE GUT MIT DIR.**
5. **TU ES.**

1

ENTSCHEIDE DICH.

Sei selbstbestimmt. Übernimm Kontrolle.

Es ist so einfach wie es schwierig erscheint. Und die **Basis** für deinen Gewinn an Kontrolle, Sicherheit und mehr Gelassenheit in deinem Alltag:

Du entscheidest, ob und welche **Bedeutung** du den Geschehnissen gibst. Deinen Gedanken. Und den daraus folgenden Gefühlen sowie Emotionen. Denn: **Es sind erst die Gedanken zu einer Situation, die Stress auslösen.**

Das ist höchst unbequem und erscheint zunächst wie eine zusätzliche Last in einer schwierigen Zeit. I know. Doch nur so geht es und genau darin liegt eine riesige Chance:

ÜBERNIMM VERANTWORTUNG FÜR DICH, SO BEHÄLTST DU DIE KONTROLLE IN DER SITUATION.

WIE?

- Schritt 2: Step back und atme.
- Schritt 3: Wechsle den Modus.
- Schritt 4. Rede gut mit dir.
- Schritt 5: Tu es. Und atme.

Die einzelnen Schritte des Wie folgen nun.



Übrigens: Die fantastische Methode von Katie Byron hilft mit vier einfachen Fragen deine Gedanken in stressigen Situationen umzukehren bzw. zu klären. Lies mal rein: <http://thework.com/deutsch/>.



--> **STEP BACK UND ATME.**

2



STEP BACK UND ATME.

Nimm dir wieder Raum. Und wahr, was ist.

Wenn wir gestresst sind, die Gedanken durch's Hirn rasen, dann müssen wir unserem Gehirn erstmal überhaupt wieder ermöglichen, vom Überlebens- in den Handlungs-Modus zu wechseln. Tot stellen, angreifen oder weglaufen ist nicht!

Der einfachste Trick ist dieser:

Stop den Auto-Pilot. Tu erstmal nichts. Wenn nötig **verlasse** den Ort, an dem du dich gestresst fühlst. Stehe z. B. von deinem Schreibtischstuhl auf und gehe ans Fenster. Oder raus. Fahre mit deinem Auto rechts ran und steige aus. Verlasse das Haus/die Wohnung und sag' deinen Liebsten: "Ich brauche einen Moment für mich!"

Dann **atme**. Bewusst und tief ein. Und richtig gut auch wieder aus. Mach' das einige Male und fühle, nimm wahr, wie der Sturm in deinem Kopf sich beruhigt. Zumindest etwas. **Bewerte** deine Gedanken **nicht**. Lass sie einfach kommen und gehen. **Lächle**, auch wenn dir nicht danach zu Mute ist. Denn allein die Aktivierung der Gesichtsmuskeln löst im Gehirn positive Signale aus.

Wir Norddeutschen sagen gern: Irgendwas is ja immer. Das klingt gleichmütig. Ist es keinesfalls! Es geht um's Annehmen. Es ist gerade, wie es ist.

Erst wenn du ruhiger bist, ist der Weg frei für Schritt drei - nämlich den Modus zu wechseln.



Übrigens: Hast du mal vom Klopfen oder EFT gehört? Auch das können wir bis zu einem gewissen Grad ganz leicht selbst machen. Und es hilft fantastisch, um ein Stresslevel binnen weniger Minuten runter zu fahren. Hier ist eine ganz einfache Anleitung: <https://www.emotion.de/psychologie-partnerschaft/persoenlichkeit/klopfakupressur>.

--> **WECHSEL DEN MODUS.**



WECHSEL DEN MODUS.

Und zwar vom Überlebens- in den Entfaltungs-Modus.

Im Überlebens-Modus re-agieren wir wie fremdgesteuert. Und greifen auf frühe Muster zurück. Nehmen wir an, der Umsatzdruck steigt immens oder Entlassungen stehen im Raum und du befürchtest, dass es dich treffen könnte. Oder ein weiterer Kunde ist abgesprungen, Konflikte mit Geschäftspartnern oder den Liebsten nehmen zu. Wie reagierst du?

- Gibst du deinen Druck weiter? Wirst zum Kontrolletti?
- Beziehst du Kritik auf dich und siehst tendenziell schwarz?
- Sind die Anderen blöd und Schuld?
- Halst du dir noch mehr Arbeit auf, um unentbehrlich zu sein?
- Schmeisst du alles hin?
- Startest du überstürzt etwas Neues?
- Steckst du den Kopf in den Sand?
- Rennst du 20 statt sechs Kilometer?
- Schaust stundenlang irgendwelche Netflix-Serien und futterst Schokolade?
- Schnappst dir deine Lieben und fährst in den Urlaub?
- Gehst immer später ins Bett und wälzt dich?
- Gehst gar nicht mehr zum Sport, weil dir die Energie fehlt?
- ...

All das sind Reaktionen, die nicht aus deinem sogenannten erwachsenen Ich kommen, sondern aus einer **kindlichen Befürchtung bzw. einer strengen, inneren Stimme**. Doch nur im erwachsenen Zustand liegt die Entfaltung deines Potentials, stressige oder gar krisenhafte Phasen zu meistern. In dem du dich auf deine Erfahrungen und Kompetenzen, auf deine Selbststeuerungsfähigkeiten besinnst. Wieder handlungsfähig bist

➔ Dann bist du machtvoll, statt ohnmächtig.

Auch dies ist so einfach, wie es schwierig erscheint.

--> FRAGE DICH ALSO:

So bleibst du machtvoll. Beantworte dir diese Fragen und handle danach.

1. Was **denke** ich als selbstwirksamer, selbstbestimmter und erwachsener Mensch über die Sache, die Situation oder die Person?
2. Wie **verhalte** ich mich, wenn ich meine kindliche Befürchtung oder die strenge Stimme in mir nicht akzeptiere?
3. Was sind meine wahren **Bedürfnisse**?
4. Und was genau **tue** ich in dieser erwachsenen Haltung im nächsten Schritt. **Jetzt!**



Übrigens: Die vier Fragen auf dieser Seite habe ich von Dr. Petra Bock oder besser aus einem ihrer Bücher (ich habe sie alle gelesen und erfahre ihre Ansätze als außergewöhnlich wirkungsvoll). Lesetipp!
<https://www.petrabock.de/buecher/mindfuck/>

4

REDE GUT MIT DIR.

Sei deine beste Freundin, dein bester Freund.

Wir reden oft sehr streng mit uns. Selbstgespräche sind dann nicht schmeichelhaft. Unzählige Mal selbst gemacht und von zig Menschen erfahren. Dass das nicht sehr förderlich ist bzw. Stress überhaupt erst auslöst oder ihn verschlimmert, liegt auf der Hand, nachdem ich dir hier ein paar Hintergründe geliefert habe. Richtig?

Hör auf damit. Rede ab jetzt gut mit dir! Dein Entfaltungs-Modus braucht dich! Ich weiß ja, dass es nicht so ganz leicht ist, dahin zu wechseln. Was ganz sicher hilft: wenn du gut mit dir redest. Dann entwickelt er seine Super-Power! Eine Frau, mit der ich arbeite begann zum Beispiel damit sich selbst zu sagen: Ich akzeptiere es nicht mehr, wenn ich mit mir meckere. Ich akzeptiere es auch nicht mehr, wenn ich mir ständig Sorgen mache!

Welcher Satz würde typischerweise zu dir passen, wenn du dich arg gestresst fühlst? Schreibe ihn auf. Und habe ihn quasi griffbereit, wie ein Mantra. Sprich ihn innerlich. Oder laut!

Wirklich - achte auf deine Sprache. **Du bist, wie du sprichst.** Sage z. B. nur noch ICH MUSS, wenn du etwas wirklich tun musst. Ansonsten sage und denke ich werde, ich möchte, ich darf. Streiche Füllwörter aus deinem Wortschatz, die dir immer eine Hintertür öffnen wie eigentlich, im Grunde etc. Und vermeide den Konjunktiv. Das hilft übrigens auch gut, wenn man sich besser abgrenzen will, Nein sagen. Just to mention:-).

Und mal ehrlich: Wenn deine beste Freundin bzw. dein bester Freund gerade sehr gestresst wäre, sich Sorgen um den Job, die Bewältigung von Workload oder Kundengewinnung machen würde: was würdest du sagen? **Sprich' ermutigend, besänftigend, bestärkend mit dir.** Entscheide dich für deinen Entfaltungs-Modus und du wachst heraus aus diesem Gefühl der Ohnmacht. Im Stress verwalten wir maximal den Status Quo, mehr ist nicht drin.



Wenn's ganz arg wird: Vertraue dich Menschen an, die dir nicht nur wohl gesonnen sind, sondern die du als gelassen erlebst. Frage sie, wie sie das hinkriegen.

Lerne von denen, die einen Schritt weiter sind.

--> TU ES.



5

TU ES.

Für dich selbst.

Zu unserer Lebenskompetenz und einem Gefühl der Selbstwirksamkeit gehört auch, mit stressvollen Phasen umgehen zu können. Resilienz eben.

Wir reden hier von Situationen oder Phasen, die uns in unserem Potential beschränken oder aus welchen Gründen auch immer drohen aus der Bahn zu werfen. Die sich gesundheitlich auswirken werden, wenn nichts passiert.

Wir reden hier auch von Situationen, in denen wir das Gefühl haben, die Kontrolle zu verlieren. Mit dem, was wir an Bord haben, nicht ausreichend Einfluss nehmen zu können. Das stresst gewaltig!

Du kannst womöglich nicht die Gesamtsituation an sich gerade bahnbrechend ändern. Doch **du kannst dein Erleben und deine Handlungsfähigkeit innerhalb einer Gesamtsituation steuern!** Stress blockiert das jedoch.

Deswegen:

- Wenn du den äußeren Stress-Auslöser akzeptierst, wird er vom Feind zum Ermöglicher für etwas Neues. Haarig aber machbar. Wenn,
- du akzeptierst, dass du die Wahl hast, ob und wie sehr stressvolle Situationen dich blockieren.
- Nimm also deinen Stress wahr und an. Atme und löse die akuten Spitzen. Erst dann wird der Kopf klarer.
- Entscheide dich. Für dich!
- Und sei dir bewusst, dass wir uns selbst manchmal wie fremdgesteuert Bullshit erzählen. Mach' Schluss damit. Sei erwachsen, denn das bist du ja schließlich. Und nutze all das, was du an Bord hast, um ab JETZT mit LESS STRESS echt herausfordernde Alltagssituationen zu erleben.



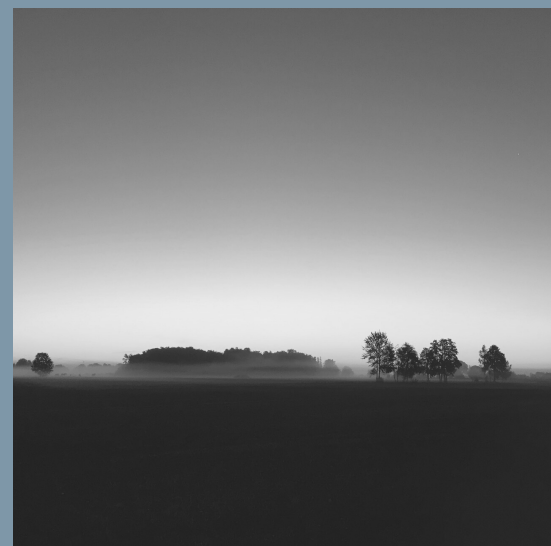
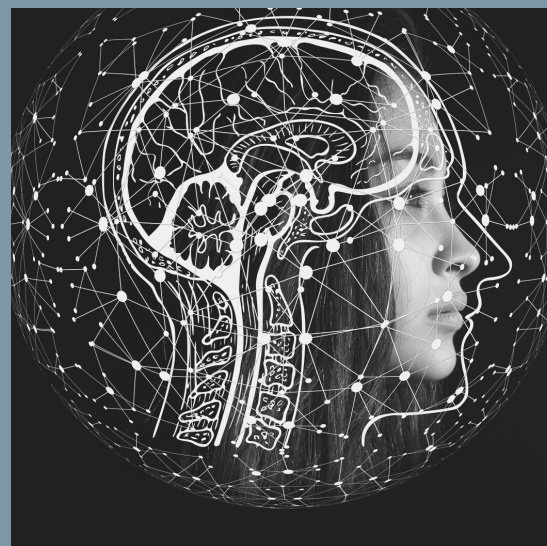
Ein nur scheinbar trivialer Spruch zum Schluss:

AM ENDE WIRD ALLES GUT. WENN ES NICHT GUT WIRD IST ES NOCH NICHT DAS ENDE. (OSKAR WILDE)

--> **LESS STRESS AUF EINEN BLICK.**

1-5

Auf einen Blick: Fünf Hacks für mehr Gelassenheit, Selbstwirksamkeit und Sicherheit in stressigen Zeiten



Entscheide dich.

Atme.

Entfalte dich.

Rede gut mit dir.

Tu es.



LESS STRESS - DU HAST ES IN DER HAND.

Mit diesen fünf Impulsen kannst du dich in stressigen Situationen oder Phasen sortieren, und regulieren. Und du kannst **bewusst sowie aktiv eine Wahl treffen**, was dir gut tut bzw. was zu tun ist. Du kannst sogar das Problem oder die Herausforderung als Möglichkeit zu wachsen nutzen. Auch das ist SelfLeadership.

Manches wirkt wie eine Kopfschmerztablette, anderes grundsätzlich, präventiv. Es will etwas geübt sein. Wie alles Neue im Leben. Aber da du ja hier auf der letzten Seite gelandet bist, bin ich frohen Mutes, dass du es dir wert bist und es ernst meinst mit dir und deinem **mehr an Selbstbestimmtheit und Gelassenheit.**

Gut so. Denn wir brauchen in diesen turbulenten und den folgenden Zeiten mehr echte Leader, reife Persönlichkeiten. Menschen, die **mit hoher SelfLeadership-Kompetenz Wandel meistern, gut für sich und Andere sorgen, sie inspirieren und ermutigen.** Wir haben ja ganz viel Fortschritt zu bewältigen. Hin zu u. a. einer besseren Arbeitswelt.

Meine Vision ist, dass auch wir auch hierzulande einen Wellbeing-Index entwickeln, in dem #glücklicherarbeiten ein wesentlicher Aspekt ist.

ALLES GUTE FÜR DICH!

Bleib' dran. Es funktioniert.

Was brauchst du noch für dein #glücklicherarbeiten? Wie gut helfen dir meine fünf Hacks?

Ruf' mich doch mal an oder schreibe mir. Ich habe immer einen virtuellen Kaffee oder Tee bereit. Herzlich, Cornelia



cornelialuetge.de

