

# STRESS: SIEBEN REGELN GEGEN STRESS- UND BELASTUNGSGEFÜHLE

## 1. ***Bemühen Sie sich, das Wesentliche zu sehen.***

Beißen Sie sich nicht an jeder Kleinigkeit fest. Lassen Sie sich nicht automatisch von jedem augenblicklichen Ärger mitreißen. Legen Sie nicht jedes Wort der anderen auf die Goldwaage. Überlegen Sie aber genau, was Sie von sich geben. Stellen Sie sich vor, wie Sie die momentan als belastend empfundene Situation eine Woche später beurteilen würden. Schauen Sie nicht nur auf Dinge, Personen und Situationen, versuchen Sie auch, hinter die "Kulissen" zu blicken.

## 2. ***Bewerten, urteilen und richten Sie nicht pausenlos.***

Nehmen Sie das Tun und Lassen anderer zunächst einfach nur zur Kenntnis. Fragen Sie offen und ohne maliziöse Untertöne nach, wenn Ihnen etwas schwer- oder vollends unverständlich erscheint. Fühlen Sie sich nicht ständig von deren oder von Ihnen begegnenden Ereignissen, Menschen und Situationen bedroht, unter Druck gesetzt oder zum (Gegen-)Handeln veranlasst. Lassen Sie es zu, dass andere Menschen anders denken, fühlen, handeln und urteilen als Sie. Versuchen Sie zu verstehen und bemühen Sie sich selbst, für andere verständlicher zu werden.

## 3. ***Sehen Sie auch das förderliche Moment in Belastungen.***

Machen Sie es sich zu eigen, Menschen, Ereignisse und Situationen nicht nur einseitig zu sehen. Halten Sie sich stets vor Augen: Was im ersten Moment als belastend, bedrohlich oder gar als Schicksalsschlag erscheint, zeigt meist im Ablauf der Zeit auch noch ein anderes Gesicht. Trennung vom Partner, Erkrankungen, Todesfälle oder Berufswechsel bedeuten in der Regel belastende und negative Gefühle. Ein bis drei Jahre später sehen viele diese problematischen Ereignisse als sehr förderlich für ihre persönliche Entwicklung an.

## 4. ***Begreifen Sie die Schwierigkeiten als Herausforderung.***

Halten Sie sich in jeder Situation vor Augen: Wie auch die immer gearteten Umstände an sich sind, problematischer ist oft die Art und Weise, wie Sie darauf reagieren. Bedenken Sie in diesem Zusammenhang: Die meisten Probleme sind schon zur Hälfte gelöst oder zumindest in ihrer Brisanz deutlich entschärft, wenn sie als Aufgabe begriffen und nicht als Katastrophe oder Schicksalsschlag beklagt werden. Sehen Sie schwierige Lebensabschnitte oder heikle Situationen so an, stimulieren Sie sich und Ihr (Unter-)Bewusstsein, und die Problemlösung wächst Ihnen häufig förmlich zu.

## 5. ***Akzeptieren Sie Realitäten.***

Pflegen Sie Ihre Idealvorstellungen, aber verrennen Sie sich nicht in sie. Träumen Sie und

hegen Sie Ihre Wunschvorstellungen, aber machen Sie Ihre Träume und Wünsche nicht zur Messlatte für Ihre Lebensqualität. Setzen Sie sich Ziele, aber werden Sie nicht zum Sklaven hochfliegender Utopien. Wenn Sie alles in Ihrem Leben mit dem falschen Maßstab messen, kann Ihnen natürlich nichts oder nur sehr wenig Freude, Zufriedenheit und das Gefühl von Erfüllung bereiten.

Versuchen Sie, nicht alles und jedes starr im Griff zu haben. Lernen Sie loszulassen. Geben Sie Menschen, Ereignissen und Situationen Raum, sich zu entwickeln. Stellen Sie sich auf die Eigendynamik der Dinge ein und nicht quer zu ihr. Nur so können Sie dieser Eigendynamik Ihren Stempel aufdrücken, sie nutzen und – sich in lebendiger, vorurteilsfreier Auseinandersetzung mit Ihrer belebten und unbelebten Umwelt weiterentwickeln.

#### 6. **Identifizieren Sie sich vorschnell.**

Tagtäglich strömt eine Fülle von Ansichten, Meinungen, Zu- und Abneigungen, Wunsch- und Zielvorstellungen, Zeitgeistereien auf Sie ein. Ununterbrochen versuchen Ihnen Nah- und Fernstehende sowie die unterschiedlichsten Gruppeninteressen, Sie zu vereinnahmen.

Lernen Sie herauszufinden, was Ihnen wichtig ist, was zu Ihnen passt, was ganz konkret Ihre beruflichen und Ihre persönlichen Ziele sind, und machen Sie diese Erkenntnisse zu Ihren Lebenswegweisern. Indem Sie sich selbst kennenlernen und akzeptieren, wird es Ihnen auch leichter fallen, andere und deren Vorstellungen unbefangen(er) zur Kenntnis zu nehmen, ohne sich ihnen sogleich zuzuordnen oder sich tendenziell aggressiv von ihnen abzugrenzen.

#### 7. **Lernen Sie zu vergeben.**

Entlasten Sie sich von den so belastenden, blockierenden und kräfteverzehrenden Gefühlen des gekränkt seins, des Grolls, des Hasses und des ständigen Nachtragens. Schleppen Sie tatsächliche oder vermeintliche Kränkungen nicht vom Morgen bis zum Abend und durch die Nacht mit sich herum.