

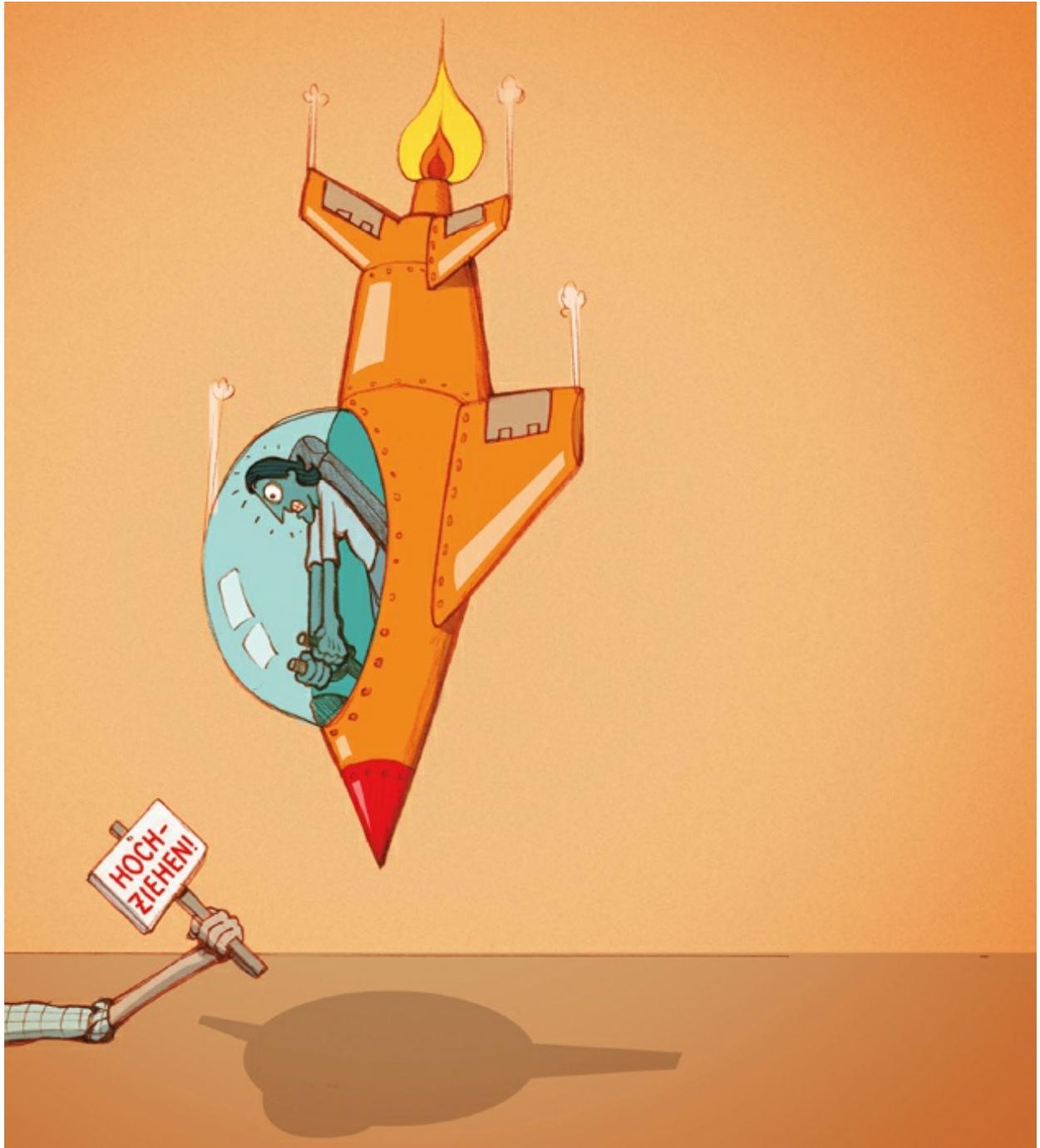
MATTHEW JOHNSTONE & DR. MICHAEL PLAYER

KEIN STRESS!



KUNSTMANN

WIE SIE STRESS UND ANGSTGEFÜHLE
BEWÄLTIGEN UND GELASSENER WERDEN



WOHER KOMMT UNSER GANZER STRESS?

Die Frage klingt vielleicht merkwürdig, aber wie konnten wir es bloß zulassen, so verdammt gestresst zu werden? Tatsächlich stellt unsere moderne Lebensweise eine Bedrohung für das Leben selbst dar. Kaum zu fassen, wo wir im Westen doch in den sichersten und wohlhabendsten Gesellschaften und in der friedlichsten Epoche unserer Geschichte leben.

Noch dazu hat die Automatisierung unser Leben angeblich vereinfacht, die globale Vernetzung hat die Beziehungspflege erleichtert, wir haben mehr Wahlmöglichkeiten, besseren öffentlichen Nahverkehr, größere Fernseher und klügere Telefone. Und dennoch fühlen wir uns so gestresst und unglücklich wie nie zuvor. Was läuft bloß falsch?

Es lohnt sich, darüber Überlegungen anzustellen. Schreiben Sie sich auf, ob einer dieser Punkte zu Ihrem persönlichen Stresspegel beiträgt.

Obwohl wir über mehr »Freunde« und dank der Technik über eine bessere »Vernetzung« verfügen, sind unsere persönlichen Beziehungen und sozialen Bindungen schwächer geworden. Die evolutionäre Psychologie zeigt, dass menschliche Beziehungen und familiäre Bande Angstgefühle verringern können. Doch das vergessen wir gern aufgrund der folgenden Tatsache.

Unsere Ziele tendieren mehr in Richtung Geld, Ruhm und Image, was in eindeutigem Zusammenhang mit Angststörungen und Depressionen steht.

Wir saugen wesentlich mehr Informationen in uns auf, und eine Menge davon ist Panikmache. Wir leben in einer Kultur, in der Angst dazu benutzt wird, uns zu motivieren. Ständig sind wir einem Trommelfeuer von Warnungen ausgesetzt – vor Terrorismus, einer stagnierenden Wirtschaft, erhöhter Kriminalität, Migration usw.

Wir kämpfen gegen unangenehme Gefühle an, anstatt ihnen freien Lauf zu lassen. Wir weichen Situationen aus, die uns nervös machen, und versuchen, uns von jedem unangenehmen Gefühl abzulenken oder es zu betäuben.

Wir haben zu hohe Erwartungen, vermutlich weil in unserer Gesellschaft gerne betont wird, dass wir *alles sein und erreichen können, was wir uns vornehmen*. Deshalb

verspüren wir den Druck, mehr sein und mehr tun zu müssen.

*Stress wird dadurch verursacht,
dass du ›hier‹ bist, während du eigentlich
›dort‹ sein möchtest.*

ECKHART TOLLE

WAS IST DIE HAUPTURSACHE FÜR IHREN STRESS?

Wovon fühlen Sie sich jetzt, im Moment, am meisten gestresst? Gehen wir zuerst die Lebensbereiche durch, die potenziell Probleme bereiten, dann wird es Ihnen leichter fallen herauszufinden, welche der nachfolgenden Interventionen für Sie passen.

FINANZEN

Glauben Sie, Sie kommen nie auf einen grünen Zweig, egal was Sie auch tun? Sind Sie am Monatsende stets im Minus, nehmen Sie an Lotto- und Gewinnspielen teil, oder haben Sie sich damit abgefunden, auf den Tod eines Familienangehörigen warten zu müssen, bis Sie sich den Kredit für ein Eigenheim leisten können?

ARBEIT

Gibt es eine Diskrepanz zwischen den an Sie gestellten Erwartungen und dem, was Sie sich zutrauen? Haben Sie mit schlechter Zeiteinteilung und Prokrastination zu kämpfen? Müssen Sie sich mit unfreundlichen oder narzisstischen Kollegen herumschlagen oder gar mit einem Kontrollfreak als Vorgesetzten? Ist die Angst vor Kündigung für Sie ein Thema?

GESUNDHEIT

Machen Sie sich Sorgen wegen Ihres Ess- und Trinkverhaltens, Ihres Schlafpensums oder irgendwelcher anderer ungesunder Angewohnheiten? Kriegen Sie den Sport, den Sie unbedingt treiben sollten, nicht unter, etwa weil Arbeit und Pendeln so viel Zeit in Anspruch nehmen?

MENSCHEN

Bereiten Ihnen die Menschen in Ihrer Umgebung Schwierigkeiten? Werden Sie gemobbt? Sind Sie umgeben von Menschen, die Ihre Gutmütigkeit ausnutzen? Verbringen Sie viel Zeit allein? Evolutionspsychologisch betrachtet, befinden sich Einzelgänger in ständiger Alarmbereitschaft, weil keiner da ist, der sie beschützen kann; deshalb schütten sie mehr Stresshormone aus.

FAMILIE

Bereitet Ihnen Ihre Familie nicht die Freude, die sie Ihnen eigentlich bereiten sollte? Sind Ihnen die Nächsten nicht immer auch die Liebsten?

SOZIALLEBEN

Haben Sie das Gefühl, Sie müssten den Bildern von einem »perfekten« Körper oder bester Charaktereigenschaften entsprechen? Müssen Sie andauernd die sozialen Medien füttern, um dabei zu sein, »gemocht« und »geteilt« zu werden, toll auszusehen, toll zu sein oder einfach nur akzeptiert zu werden? Früher hörte das Mobbing am Schultor auf. Heute kann es uns bis nach Hause und tief in die Nacht hinein verfolgen.

ELEKTRONISCHE GERÄTE

Sind Sie süchtig nach Ihrem Smartphone? Durch das Internet haben wir Zugang zu einem Haufen Informationen über einen Haufen Dinge, deretwegen wir uns unnötigerweise sorgen. Und da wir auch noch süchtig nach unseren Geräten sind, kommen wir niemals zur Ruhe.

KONKURRENZ

Machen Sie sich Sorgen über Prüfungen, eine Beförderung, einen Berufswechsel? Bereitet Ihnen das moderne Mantra »Stillstand bedeutet Rückschritt« Unbehagen?

VERÄNDERUNGEN

Fühlen Sie sich überfordert von gesundheitlichen Problemen, dem Verlust Ihres Jobs, Ihres Partners oder Haustiers oder von Ihrem Umzug?

UMWELT

Leben Sie in einer lauten Wohnung, mit wenig Natur in der Nähe? Wenn wir von zu vielen Menschen und von Menschenhand geschaffenen Dingen umgeben sind, fällt die Entspannung schwer. Die Menschheit hat sich in natürlichen weiten Flächen entwickelt, deshalb können wir bei natürlichem Licht, umgeben von Pflanzen und Tieren, so gut loslassen.

DIE ZUKUNFT

Machen Sie sich Sorgen, ob Sie es jemals zu etwas bringen werden, oder fürchten Sie, das sowieso alles sinnlos ist?