

# **„Best of Stressmanagement“**

**Gesundheitskongress „Health on Top“  
11.März 2008**

**veranstaltet von: Skolamed, Bonn/Petersberg**

**Inhalt:**

- I. Leistung bewusst steuern**
- II. Quellen unserer Energie**
- III. Unseren Körper haben wir immer dabei**
- IV. Unsere Gefühle – Quelle der Lebendigkeit und wichtige Informanten**
- V. Unsere Gedanken – mentale Strategien zur Selbststeuerung**
- VI. Literatur**

## Leistung bewusst steuern - Dauerhaft „Dranbleiben“

Kurzfristige Hochleistungsphasen sind z.B. kurz vor Abschluss wichtiger Projekte üblich. Doch während man sich einstmals auf das „Ausruhen auf den Lorbeeren“ freuen konnte, schließt sich heute der neue Auftrag bereits wieder an noch bevor der alte fertig gestellt ist. Was immer man auch leistet, häufiger bleibt das Gefühl zurück, man wird nie fertig. Vor diesem Hintergrund ist es umso wichtiger, über lange Zeiträume die eigene Leistungsfähigkeit aufrechterhalten zu können. Ein dauerhaftes „Dranbleiben“ an Aufgaben, Zielen und Leistungen funktioniert jedoch nur unter bestimmten Bedingungen, ohne dabei Schaden zu nehmen.

*Die Schildbürger hatten einst ein sehr tüchtiges, williges Pferd im Stall. Doch es störte sie, dass das Pferd immer noch Zeit verbrauchte, um zu fressen. Daraufhin beschlossen sie, die Haferrationen Tag für Tag um einen Halm zu vermindern und damit die Arbeitszeit zu erhöhen. Sie fütterten weniger und weniger und endlich – eines Tages – nahte der Zeitpunkt als das Pferd endlich haferfrei war. Voller Stolz marschierten sie in den Stall, um leider festzustellen, dass das Pferd tot im Stall lag. (vgl. Schmidbauer, 2002, S.57)*

Dranbleiben an der eigenen Leistungsfähigkeit braucht die Anstrengung, die Belastung ebenso wie das Loslassen und Regenerieren. Es ist nachgewiesen, dass jeder Mensch nach ca. 90 Minuten geistiger Arbeit eine Pause braucht, will er das Leistungsniveau halten. Gleiches begegnet uns beim Atmen: Einatmen ohne Auszuatmen ist nicht denkbar und umgekehrt ebenso wenig.

Im übertragenen Sinne bedeutet das auch, dass wir lernen müssen, einen Balanceakt zwischen Machen / Produktiv-Sein sowie Loslassen / Distanzieren zu ermöglichen, um dauerhaft zu leisten. Das heißt auch, zu lernen, mit Bruchstücken unserer Arbeit zufrieden zu sein, diese nicht zu entwerten und sich die nötige Regeneration zukommen zu lassen, um wieder neu das nächste Bruchstück der eigenen Arbeit gestalten zu können. Mit dem Anspruch, alles erst fertig zu machen, werden wir auf Dauer nicht leistungsfähig bleiben. Professionalisierung der eigenen Arbeit gewinnt damit einen neuen Fokus. Denn Professionalisierung ist damit auch ein Prozess, bei dem es uns gelingt, unsere Kräfte in unterschiedlichen Situationen bewusst zu steuern. Was unterscheidet demnach einen Anfänger vom Profi?

Anfänger	Profi
- ist stolz auf die eigenen Kraftreserven und hat Kraft übrig, um sie zu verschwenden	- Ausrichtung aller Energien auf das Ziel hin
- hoher Energieaufwand bei den Tätigkeiten	- Suche nach eleganten Lösungen mit möglichst geringen Reibungsverlusten an Energie
- viel Energie wird zum Rivalisieren, sich unter Beweis stellen oder sich selbst bei der Stange halten verwendet	- Reserven werden schonend genutzt und Einsatz der eigenen Ressourcen, so dass bei geringem Aufwand ein maximales Ergebnis erzielt wird
- es wird nach schnellen, sichtbaren Lösungen gestrebt, Eindruck des Gelingens ist wichtig, es besteht die Gefahr sich stellenweise zu überfordern	- Schritt für Schritt Lösungen erzielen, mit dem Blick auf den Erfolg des Ganzen, ohne sich punktuell zu überfordern.

### Unterschiede im Leistungsverhalten von Anfängern und Profis

Im Sinne der Leistungssteuerung bedeutet Professionalisierung damit auch, ein Auge und ein Gefühl für das richtige Maß und für den richtigen Rhythmus zwischen Aufhören und Weitermachen zu entwickeln. Dieses Gefühl entsteht nicht von heute auf morgen, denn es braucht viel Erfahrung mit sich selbst, seinem eigenen Körper und seinen eigenen Grenzen, um Schritt für Schritt das Auge für ein gutes Maß zu gewinnen. Dranbleiben ist also auch ein Reifeprozess für eine sparsame und rhythmische Ressourcennutzung. Dieses Verständnis professioneller Reife wird oft überlagert vom Glauben an die dauerhafte Funktionsfähigkeit des Menschen, die nicht selten impliziert, dass wir alles und immer können, wenn wir nur wollen. Dass wir hierzu jedoch die notwendige Regeneration benötigen, wird oft übersehen. Vielleicht gelingt es Ihnen hin und wieder an das Gesetz einer professionellen Reife anzuknüpfen, indem Ihnen das rechte Maß zwischen:

- Ziele angehen und an sich selbst glauben einerseits und
- Druck rausnehmen und kritische Rückmeldungen annehmen andererseits immer öfter gelingt.

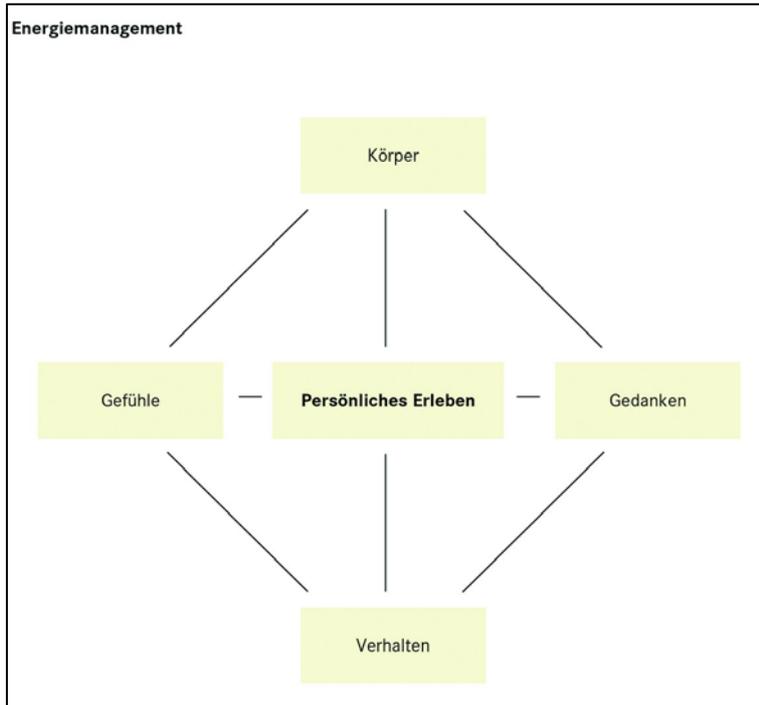
Wer jeden Tag etwas hinzulernen kann, die eigenen Ressourcen besser auszunutzen und mit der eigenen Kraft schonender zu arbeiten, kann erheblich zufriedener arbeiten. Dann sind Leisten und Leben gut verbunden.

## Quellen unserer Energie

Woran stellen Sie fest, dass Sie voller Energie sind? Woran merken Sie, dass Sie Energie verlieren oder bereits „leer“ sind? Was sind Ihre persönlichen „Energie-Anzeiger“?

Das Wort Energie ist griechisch und bedeutet übersetzt „**Tatkraft**“. Ganz ähnlich wie in der Physik ist es ein Teil des Selbstmanagements, gut mit der eigenen Energie umzugehen – d.h. die eigene Energie mit einem guten Wirkungsgrad einzusetzen.

Ein **gutes Energiemanagement** in diesem Sinne bedeutet vor allem:



- Ihren **Körper** richtig zu behandeln, dann werden Sie Stress in Energie umwandeln,
- Ihre **Gefühle** zu erforschen, um Ihre inneren Kraftquellen zu entdecken,
- Ihre **Gedanken** zu ordnen, um Ihre Ziele sicher zu erreichen, und
- Ihr **Verhalten** zu steuern, um bewusst und achtsam zu handeln!  
(vgl. Schonert-Hinz, 2002)

Denn unser Erleben wird immer **ganzheitlich** gesteuert:

Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Verhalten stehen in einem ganz engen Zusammenhang. Dies ist gut nachvollziehbar, wenn man sich einen überforderten Menschen vorstellt:

Der Körper ist erschöpft, die Gedanken sagen „Ich kann nicht mehr!“ und bei den Gefühlen dominieren Hilflosigkeit und vielleicht Verzweiflung und das Verhalten wird inkonsequent und vielleicht unkonzentriert.

Dieser enge Zusammenhang zwischen Körper, Gefühlen, Gedanken und Verhalten hat einen großen Vorteil: Auf welcher Ebene Sie auch immer mit positiven Schritten ansetzen, es wird Auswirkungen auf alle anderen Ebenen und das gesamte Erleben haben. So können Sie Ihren eigenen Zugang wählen, je nachdem was Ihnen Spaß macht! Sie können mehr für Ihren Körper tun und werden sich besser fühlen. Sie können Ihre Gefühle erforschen und werden Auswirkungen im Verhalten spüren. Sie können Ihre Gedanken bewusst steuern und werden merken, wie sich damit auch Ihre Gefühle beeinflussen lassen.

Hier gibt es kein richtig oder falsch. Finden Sie Ihren eigenen Weg – wichtig ist nur, was immer Sie auch tun, tun Sie es bewusst und achtsam. Denn, dort wo unsere

Aufmerksamkeit hingeht, geht auch die Energie hin! Sie kennen das vielleicht: Wenn Sie während des Joggens, Golfspielens etc. vorrangig in Gedanken bei beruflichen Fragestellungen verweilen, bleibt Ihre Aufmerksamkeit darauf fixiert und es wird Ihnen nur schwer möglich, die positive Energie der sportlichen Betätigung zu spüren. Das Gesamterlebnis ist ein anderes, wenn Sie mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit laufen, golfen etc. und dabei die Farben, Düfte, die Landschaft um Sie herum und den eigenen Körper wahrnehmen.

Die folgenden Übungen werden Sie an einige Ansätze zum Erhalt Ihrer eigenen Energie erinnern! Und immer wieder geht es dabei um drei wesentliche Schritte:

**1. Erkennen!**

Was ist los mit mir? Was brauche ich jetzt? Was will ich? Wie funktioniert das? →  
„ach, so ist das....!“  
*Verstehen schafft Erleichterung!*

**2. Üben!**

Mit Struktur, mit Ritualen, mit Planung und konkretem Tun immer und immer wieder üben, in einem guten energievollen Zustand zu bleiben.  
→ „There is no way to happiness, happiness is the way!“  
*Training erzeugt Wirkung!*

**3. (Weiter-)Entwickeln!**

Mit Variationen, situationsgerecht anpassen, kleine Veränderungen vornehmen, Bewegung in die trainierte Struktur bringen, wenn wir wissen wie etwas geht, können wir es jederzeit für uns nutzen!  
→ „Develope myself!“  
*Präsenz im Moment ermöglicht Weite, Stabilität und Leistung!*

## Unseren Körper haben wir immer dabei!

### ***Inneren Flow zur optimalen Leistungsentfaltung erzeugen:***

#### ***(Zusammenfassung der Übung im Workshop)***

1. Für sich erkunden: was möchte ich willkürlich? „Ich mache ... ich will... ich versuche...“
2. Für sich erkunden: was passiert stattdessen unwillkürlich? „Es passiert...es geschieht, dass..?“
3. Zielfokussierung: Wenn es gelingt, hier eine gute Kooperation zwischen den beiden „Teams“ (Willkürliches/Unwillkürliches) – eine optimale Nutzung der eigenen Kräfte und Ressourcen – hinzukriegen: WOFÜR soll das dienen? WAS ist Dein Ziel in der Situation?
4. Aufmerksamkeit von außen nach innen fokussieren, um wieder optimale Flowhaltung zu entwickeln und gut mit äußeren Anforderungen umzugehen! (gut im Stehen! Oder auch Sitzen)
  - Erst problemorientiert vorgehen: Stell' Dir die jeweilige Situation bitte vor, Dich selbst in der Situation, wie Du die Tätigkeit tust, wie von außen mglw. Alles auf Dich hereinprasselt... etc. Werden die typischen körperlichen und mentalen Auswirkungen spürbar, wenn Du Dich in die Drucksituation begibst? Woran merkst Du am ehesten, dass man sagen würde, oh jetzt ... oh jeh... jetzt ist es wieder stressig! Nun bitte ich Dich, Dich noch für einen Moment da rein zu versetzen und das was man so als Problem erlebt, körperlich auszudrücken! ... wie dramatisch verstärken, als wäre es Körpermalen ... Du kannst z.B. die Hände nutzen, um zu signalisieren, wie viel Raum Dein Organismus in der Situation noch hat (viel/wenig?) ...dann mal auf eine bildhafte Ebene begeben: Worauf reagiert Dein Körper? Wie sieht die Welt aus, in der er da unwillkürlich lebt? Reagiert er auf Streicheln, Druck, Picksen, Lasten ... was ist das bildlich gesprochen, was da von außen auf Dich zukommt? Mit welcher Geschwindigkeit und von welcher Richtung? Und zu wem wirst Du – bildlich gesprochen – in dieser Situation? Größer, kleiner, dicker, dünner, aufrechter, gebeugter .... Etc. ... wenn es eine Figur wäre – komikähnlich gezeichnet – oder ein Tier ... was wirst Du in einer unwillkürlichen, nicht rationalen Welt? Mit welcher Atmung geht das einher? Mit welcher Körperhaltung? Mit welchen Symptomen? Von wo kommen die Aufgaben? Wo sind die anderen Personen und wie „spielen“ die in der Szene (reißen, schubsen, schützen, umzingeln....etc.)? Kurzer Schnitt: hast Du irgendwas imaginiert?
5. Symptome als wertvolle Botschaft und adäquate Reaktionen auf die unwillkürlichen Prozesse würdigen. Den Kontext würdigen – der Organismus reagiert immer stimmig auf das, was unwillkürlich „geträumt“ wird. Nun mit der Kraft dieser Bilder und der Kompetenz des Organismus arbeiten, um eine zielorientierte maßgeschneiderte Spannung und innere Organisation aufzubauen! Das Problem hat Dich nicht mehr – sondern Du gestaltest die Situation!
  - Lösungsorientiert vorgehen: Wie organisierst Du Dich am besten in dieser Situation? – rein ins vorherige Bild und von da aus „Körpermalen“ in eine optimale innere Spannung und Zielorientierung (wieder unterstützen mit Körperhaltung, Raumerleben, Atmung, Aufrichtung, Organisation der Aufgaben und Personen um Dich herum, in welchem Abstand, zu welchem „Wesen“ wirst Du dann?, Schutzhülle etc.) Kurzer Schnitt: hast Du irgendwas imaginiert?
6. Altes Muster ist „Marktführer“: deshalb Übergänge üben zwischen Problem und Lösung – wie Videofilm, Szenenübergang immer wieder zoomen! Wichtig: was ist die erste Bewegung, der erste kleine Schritt ins neue Muster hinein? Dieses bewusst verankern und als Motto, Bild, kleine Bewegung schnell verfügbar machen!
7. Lachen, Lösen, Genießen!  
(Anleitung angelehnt an G. Schmidt, Milton Erickson Institut Heidelberg)

## Unsere Gefühle – Quelle der Lebendigkeit und wichtige Informanten

Schöne Gefühle mag jeder, aber negative? Die meisten Menschen wissen nicht, wie sie mit ihren negativen Gefühlen umgehen sollen, und gehen ihnen deshalb aus dem Weg. In Ärger, Neid, Frust, Angst etc. steckt aber viel Energie, die Sie nutzen können! Für den energievollen Umgang mit Gefühlen ist es wichtig zu wissen, dass alle Grundemotionen wie Liebe und Kummer, Freude und Wut, Vertrauen und Angst für unsere Existenz sinnvoll und unsere Entwicklung wichtig und wesensgemäß angelegt sind.

Zusammen bilden sie das Rohmaterial für unsere emotionalen Fähigkeiten, die wir – genauso wie biologische, intellektuelle und spirituelle Fähigkeiten – in uns tragen. Dabei hat sich unsere „Herzenlandschaft“ so individuell verschieden entwickelt wie der Fingerabdruck jedes Einzelnen. Wir alle besitzen die Fähigkeit zu Gefühlen und doch unterscheidet uns eine emotionale Veranlagung, die häufig auch als Temperament bekannt ist. Gefühle soll es in der Phylogenese bereits gegeben haben, noch bevor sich Sprache und Denken entwickelt haben. Das limbische System als das Kontrollzentrum emotionaler Reaktionen liegt im Hirnstamm und ist phylogenetisch eine sehr viel ältere Hirnstruktur als die Großhirnrinde, in der die kognitive Verarbeitung von Reizen erfolgt.

Grundlegender Antrieb für menschliches Handeln ist demnach das Bestreben, mit Lust verbundene Gefühle zu erleben und nicht lustvolle Gefühle zu vermeiden (für späteren Lustgewinn wird dabei vorübergehend auch Unlust in Kauf genommen). In diesem Sinne sehen viele Wissenschaftler die Kognitionen: Wahrnehmen, Gedächtnis, Denken und Sprechen in den Dienst des Emotionalen gestellt; Lust und Unlust als die „großen Lehrmeister“ des Menschen! Insgesamt gilt es damit, einerseits die Gefühle als diejenige Kraft zu verstehen, die unser Verhalten antreiben und den Verstand (unsere Gedanken, Motive, Bewertungen, etc.) als diejenigen Faktoren, die unserem Handeln eine Richtung geben.

***Was passiert, wenn die emotionale Energie ein Ventil braucht, wir aber darauf bestehen, dass der Deckel zu bleibt? Aufgestaute und blockierte emotionale Energie kann sich unterschiedlich bemerkbar machen. Prüfen Sie selbst:***

- ⇒ *Wir reagieren auf viel zu Vieles zu stark oder zu schwach.*
- ⇒ *Wir stellen fest, dass uns nichts mehr wirklich interessiert und es „nicht mehr schaffen“.*
- ⇒ *Es fällt uns immer schwerer, uns zu konzentrieren.*
- ⇒ *Wir stellen fest, dass wir nicht mehr in der Lage sind, zu lieben, Nähe zu spüren, Zärtlichkeit zu geben und zu genießen.*
- ⇒ *Wir fühlen uns irgendwie „abgehoben“, „wie im falschen Film“, aber nicht in unserem Leben.*
- ⇒ *Wir brechen bei scheinbar nichtigen Anlässen in Tränen aus oder verlieren die Beherrschung u.ä.*

Welche Möglichkeiten gibt es, mit Ihren eigenen Gefühlen lebendig umzugehen und so voller Energie zu bleiben?

**Sagen Sie ja zu Ihren Gefühlen – ob positiv oder negativ.**

Dadurch werden Sie gelassener und wenn Sie z.B. Ärger einfach akzeptieren („na gut, dann bin ich eben jetzt wütend“) verfliegt der Ärger meist ganz von alleine. Er ist einfach abgehakt!

**Nutzen Sie die Gefühle, als Informationsquelle,**

um sich mit Ihren Bedürfnissen in der aktuellen Situation auseinander zu setzen. Haben Sie Angst vor einer Veränderung? Brauchen Sie Distanz und Ruhe? Ist es Zeit, sich stärker selbst zu behaupten und abzugrenzen?

**Treiben Sie die Gefühle gedanklich auf die Spitze!**

Stellen Sie sich vor, was passiert, wenn Sie noch jahrelang so weitermachen würden.

**Führen Sie zum Beispiel ein Ärgerthermometer ein:**

Was ist das Schlimmste, das Sie sich für Ihr Leben vorstellen könnten? Werten Sie dieses Ereignis als 100 Grad. Nun ordnen Sie das aktuelle Ereignis, das Sie auf die Palme bringt, dagegen ein: Wie viel Grad hat diese Situation?

**Finden Sie Möglichkeiten, emotionale Erregung immer wieder abzubauen:**

Gestalten Sie sich dabei einen sozial sicheren Rahmen:

Steuern der Gefühle über den Körper

alle möglichen Aktivitäten, die Energieeinsatz fordern (Sport, Tanzen, Laufen, etc.) sowie eher „beschauliche“ Tätigkeiten, die eine Zeit lang, Spannungen wirkungsvoll zerstreuen (Gärtnern, Angeln, Spazieren, etc.)

Steuern der Gefühle über den Geist

alle Praktiken, die uns unterstützen, unser Denken zu fokussieren und von Stress erzeugenden Reizen zu befreien bzw. eine bewusste Fokussierung der Aufmerksamkeit herbeizuführen (Yoga, Meditation, Qi Gong, Tai Chi, etc.)

Steuern der Gefühle über Ablenkung

Spannung lässt sich auch dadurch entladen, dass wir einen neuen Stimulus suchen, der uns bewusst ablenkt (Theater, Kino, Konzert, Malen, Bücher, etc.). In Filmen oder mit Büchern werden zum Beispiel Gefühle oft stellvertretend entladen, d.h. wir lachen, weinen, ärgern uns mit dem Film, dem Buch.

Die Klagemauer:

Manchmal hilft es auch zu klagen – nach dem Motto: „Wir jammern bis der Arzt kommt.“ Dabei ist es wichtig, ein paar Klageregeln zu beachten: Erkenne, wer dein Klagen ertragen kann – nicht jeder ist dazu geeignet oder jederzeit dazu bereit. Wenn Du jammern, tu nicht so, als ob du es nicht tätest. Trete nicht in einen Klagewettbewerb ein, d.h. versuche nicht andere davon zu überzeugen, dass deine Probleme schlimmer sind als die anderer Menschen. Klage nicht ständig über dasselbe Problem. Wer aus seinen Klagen keine Konsequenzen zieht, stößt schnell auf Ablehnung.

- Verstärken Sie Ihre positiven Gefühle, indem Sie sich ein **Lebensmotto suchen** und bewusst **mit allen Sinnen genießen!**

**Genussregeln:**

- Genuss braucht Zeit!
- Genuss muss erlaubt sein!
- Genuss geht nicht nebenbei!
- Wisse, was dir gut tut!
- Weniger ist mehr!
- Ohne Erfahrung kein Genuss!
- Genuss ist alltäglich zu finden!

## **NAEM – Negative affect erasing method (Neutralisieren unliebsamer Gefühle)**

*(Zusammenfassung der Übung im Workshop - Nach Fred Gallo: Energetische Psychologie)*

*Was ist dies für ein Verfahren?*

- Kurzes energetisch orientiertes Verfahren, das ein Ausbalancieren von Meridianen und Auflösen von negativen emotionalen Reaktionen unterstützt
- Effekte von Beruhigung und Klärung, Fokussierung

*Wofür eignet es sich?*

- Stressreduktion - „schnelle Selbsthilfe“ bei Druck, Ärger, Nervosität, Angst
- Kraftspendende Selbstbehandlung - „innerlich Raum schaffen“ für die Weiterentwicklung der eigenen Wahrnehmung, des Denkens, Handelns

*Wann kann ich es anwenden?*

- Gut geeignet für erste Erfahrungen im Erleben und Anwenden energetisch orientierter Ansätzen
- In Gruppen oder in Einzelarbeit
- Als Selbsthilfeanleitung
- im Coaching
- mit oder ohne Muskeltest durchführbar

*Anwendungsschritte:*

### **1. Erklärung und Einstimmung**

Einen guten Kontakt herstellen, ggf. Hintergründe für das Thema eruieren und das Verfahren als Unterstützung anbieten, die Stressproblematik aufzulösen. Eine Art „Selbst-Entwicklungshilfe“ – guter Ausgangspunkt für eine erste schnelle Hilfe und dann weitere Erkenntnisse.

### **2. Kontaktaufnahme mit dem Problem**

Auf das Problem einstimmen, indem man selbst/oder der Klient „einfach daran denkt“. Eventuell sogar visualisieren, doch es reicht oft aus, direkt Kontakt damit aufzunehmen. Manchmal ist es erstaunlich zu fragen: Wie machen Sie das, das das Problem wieder präsent wird? Vielen wird dann ihre eigener Beitrag zur Problemkonstruktion mit einem Lächeln deutlich ☺. Bitten das Problem nun zu „halten“.

### **3. Einstufen des Problems**

Nun die Stärke der unangenehmen Gefühle einstufen lassen, den Stresswert (SW) ermitteln auf einer Skala von 0-10. „Wenn Sie jetzt an Ihr Problem denken, wie stark wäre dann Ihr Unbehagen, wenn Sie es auf einer Skala von 0 bis 10 einordnen müssten? Wobei 10 den größtmöglichen Stress und 0 überhaupt keinen Stress darstellt?“

### **4. NAEM-Behandlungspunkte stimulieren**

Während nun weiterhin Kontakt zu dem Problem gehalten wird (kann auch mit einem Wort, einem Bild verstärkt werden „dieser Druck“ etc.), werden nacheinander folgende Behandlungspunkte durch Klopfen mehrere Male stimuliert (Klient selbst bestimmen lassen, welchen Rhythmus, welche Intensität des Klopfens!):

- DA = Drittes Auge, zwischen den Augenbrauen (Gouverneursgefäß 24,5)
- UN = Unter der Nase (Gouverneursgefäß 26)
- UL = Unterhalb der Unterlippe (Zentralgefäß 24)
- B = Brust, Thymuspunkt (Zentralgefäß 20)

### **5. Fortlaufende Bewertung**

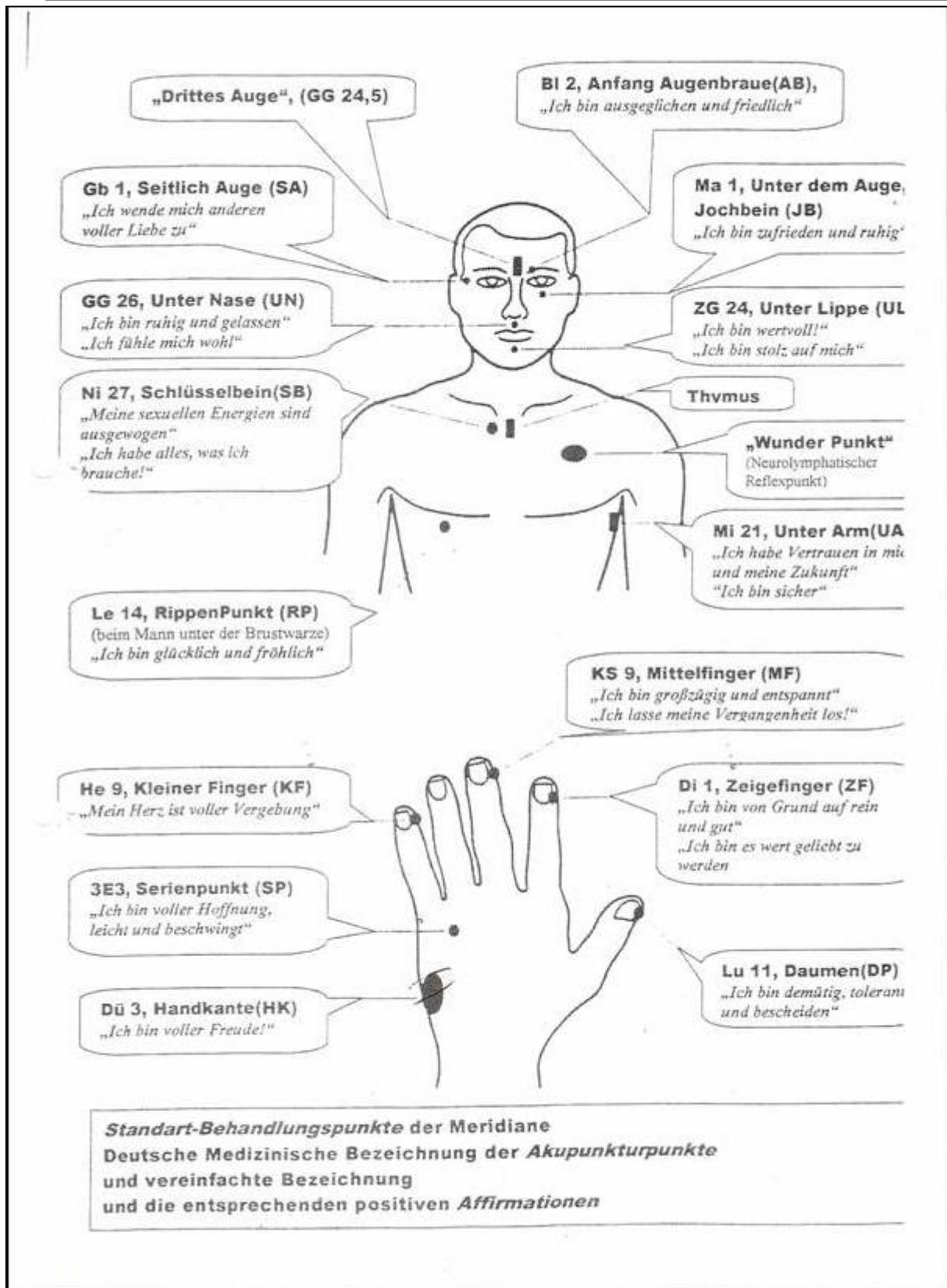
Klopfen und Beobachten wie sich der Geist klärt. Zwischendurch ggf. den Stresswert neu einschätzen lassen. Und das Klopfen solange fortfahren, bis dieser bei 0-1 liegt. Wenn der Wert nicht weiter sinkt, liegt möglicherweise eine „innere Umkehrung“ (laut Fred Gallo) vor, d.h. eine andere innere Seite des Klienten möchte nicht am Problem loslassen, weil man es sich „nicht erlaubt“ oder es „nicht sicher“ ist ohne das Problem. Hier ggf. „wunden Punkt“ (neurolymphatischer Punkt auf der Brust) reiben und mit den Worten „auch wenn ich das Problem noch nicht vollständig lösen kann, akzeptiere ich mich voll und ganz selbst.“ Unterstützung bieten. Dann Behandlung der Punkte wiederholen.

### **6. Ausbalancieren**

Liegt der Stresswert bei 1 oder 2 und er soll weiter gesenkt werden oder liegt er bei 0 bis 1 und soll stabilisiert werden, dann eine Balancetechnik anwenden. Zum Beispiel „Erweitertes Augenrollen“: Den Punkt Dreifacher Erwärmer 3 stimulieren, dabei die Augen langsam vom Boden zur Decke rollen; die Position der Pupillen beibehalten und tief einatmen. Das Klopfen beenden, dann die Augenlider über den nach oben gerollten Pupillen schließen und ausatmen.

### **7. Verankern der positiven Veränderung**

Bei einer positiven Veränderung des Stresswertes, verändert sich oft spontan auch die kognitive Wahrnehmung eines Problems oder des Überzeugungsmusters im Hinblick auf das Thema. Das erscheint schlüssig, denn oft sind Überzeugungsmuster sehr affektgesteuert. In einem kurzen Gespräch können nun neue Überzeugungsmuster stabilisiert werden. Zum Beispiel: „Welche neuen Bilder fallen Ihnen zu dieser Situation ein, wenn Sie dieses Gefühl stabil halten können? Was ist die größtmögliche Zuversicht, die Sie haben, dass dieses Gefühl wieder hergestellt werden kann (0-10)? Wie könnten Sie sich selbst dabei unterstützen?“ etc.



(vgl. Fred Gallo, Energetische Psychologie, Ausbildungsunterlagen)

## Unsere Gedanken – mentale Strategien zur Selbststeuerung

Wer immer nur schwarz sieht, lenkt seine Aufmerksamkeit nur auf die Schattenseiten und auf eventuell mögliche Nachteile. Die Motivation sinkt und die Tatkraft geht verloren. Trübe Gedanken sind eine Energiefalle!

Stellen Sie sich folgenden Tag vor: Sie haben verschlafen, beim Frühstück merken Sie, dass Ihre Lieblingsmarmelade leer ist, dann verpassen Sie auch noch den Bus, nehmen also das Auto und stehen dann endlos in einem Stau, der nur durch Gaffer entstanden ist. Dann kommen Sie ins Büro, Ihr Kollege hat die Unterlagen, an denen Sie heute dringend weiterarbeiten müssten, noch nicht fertig, jemand rempelt Sie an, so dass Ihnen der Kaffee über's Hemd läuft ... Was sind Ihre Gedanken? Überlegen Sie mal: Wie wirken sich diese Gedanken auf Ihre Einstellung, Ihre Motivation, Ihr weiteres Tun aus?

Stress entsteht oft im Kopf. Denn Vorstellungen sind einflussreiche und präzente Kräfte in uns. Sie sind den Situationen und dem Handeln vorgestellt. Sie beeinflussen, was wir erleben, fühlen und wie wir handeln. Stress ist somit auch eine **Frage der Macht**: Wer hat die Macht in Ihrem Kopf? Wer steuert, was Sie über eine Situation denken? Wer hat momentan die „Fernbedienung“ für Sie in der Hand und wie können Sie ihre eigene „Fernbedienung“ selbst wieder in die Hand nehmen? „Stellen Sie sich das mal vor...“ Wieviele Sätze begegnen uns in dieser Form?

Überlegen Sie außerdem: Gibt es überhaupt etwas von dem sie gar keine oder fast keine Vorstellung haben? Für die meisten Ereignisse in unserem Leben haben wir bewusst / unbewusst bestimmte Vorstellungen, die uns beeinflussen mit welcher inneren Haltung, welchen Erwartungen, Wünschen, Hoffnungen wir in eine Situation gehen. Wenn das Erlebte unseren Vorstellungen entspricht, sind wir zufrieden. Sagen wir am Ende jedoch: „Das habe ich mir anders vorgestellt...“, dann reagieren wir oft mit Enttäuschung, mit Ärger, mit Frustration, vielleicht geraten wir sogar unter Stress, weil wir durch die abgeänderte Situation unsere Ziele, Wünsche und Bemühungen in Gefahr sehen. Peter Ustinov sagte einmal – nach dem Geheimnis seiner positiven Einstellung zum Leben befragt: *„Ich erwarte selten etwas, viel eher lasse ich mich vom Leben überraschen.“* Nun ist es in unserer Gesellschaft und vor allem in der Wirtschaft selten angesagt, sich „lediglich“ überraschen zu lassen. Wir verwenden viel Zeit und Energie für aufwendiges Planen, Trendanalysen und Zukunftsszenarien. Und gleichzeitig erleben wir, dass „nichts Beständiger als der Wandel“ erscheint. Was gestern noch galt, ist heute überholt. Das Mitfließen mit dem was geschieht, schließt ein sorgfältiges Planen (im Sinne von sich vorbereiten und gerüstet sein) nicht aus. Wenn unsere Vorstellungen jedoch lediglich dazu dienen, dass wir daran – im wahrsten Sinne des Wortes – Festhalten und Festkleben, dann erleben wir eher ein quälendes Kämpfen als ein herausforderndes Umgehen mit veränderten Situationen.

**Für den zieldienlichen Umgang mit unseren Vorstellungen eignen sich vor allem drei Strategien:** (Mit Inspirationen aus U. Lauterbach, 2001: „Spielverderber des Glücks)

**1. Optimieren: „Denken anstatt sich Gedanken zu machen!“**

immer dann, wenn Gedanken unspezifisch, verallgemeinernd, undifferenziert sind:

Gibt es Beweise für mein Denken?

- Was würde jemand darüber denken, der mir wohl gesonnen ist?
- Was ist das Schlimmste, das passieren kann?
- Wie werde ich in 5 Jahren über diesen Fehler denken?
- Zu viel Denken, stört den Kontakt zu mir selbst.
- Aus einer Situation wird oft nur dann ein Problem, wenn ich nur darüber nachdenke, statt zu handeln.

**2. Umbewerten: „Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben!“**

immer dann, wenn Gedanken uns hindern, zum jeweiligen Zeitpunkt, optimal zu denken, fühlen und zu handeln:

- Was ist das Gute am Schlechten?
- Tun wir mal so, als ob diese unliebsame Situation/Strategie etc. irgendeinen Zweck erfüllen würde? Einen Nutzen hätte? Welchen?
- Sich im Geiste etwas bis zu Ende klar machen, bewirkt schon etwas.
- Je höher der Anspruch, desto stärker die Sabotage.
- Mit dem Anspruch erdrücken wir uns, mit dem Impuls befreien wir uns.
- Mir nachgeben, statt mir Druck zu machen.
- Welcher Krampf, geht dem Kampf voraus?

**3. Utilisieren (etwas nutzbar, sich zunutze machen):**

**„Lebensgestaltung als schönstes Kunstwerk!“**

immer dann, wenn Dinge anders verlaufen als wir Sie uns vorgestellt haben und uns eine Situation, ein Argument, eine Haltung des Anderen, ein Problem dennoch zunutze machen wollen:

Wenn X mein Ziel ist; wie kann ich die Situation verwerten /nutzen, wozu lädt mich die Situation ein, um letztlich doch mein Ziel zu erreichen?

- Was kann ich durch diese Situation lernen? Welche Entwicklung steht für mich an?
  - Welche Ressourcen kann ich nutzen (wozu „zwingt“ mich diese Situation), wenn ich sie erfolgreich bewältigen will?
  - Wie lässt sich die eine oder andere Seite des Dilemmas sogar so verändern, dass ich einen Nutzen daraus ziehen kann?
  - Welche Alternativen zu „entweder-oder“ gibt es? Sowohl – als auch? Weder – Noch? Auch das nicht ... das Verbindende zwischen zwei Seiten ist das Dritte in der Mitte!
  - Wie kann ich hier und jetzt das eigene Optimum leben, ohne mich vom Umfeld abzutrennen oder mich selbst „abzutrennen“ (mit meinen Bedürfnissen)?
  - Vertrauen entsteht über den Versuch!
  - Woran erkenne ich, dass eine Sache nicht erledigt ist, daran dass sie immer wieder kommt. Wiederholung als Erinnerungshilfe für mein Entwicklungstheater.
  - Die Lösung ist oft „mach's anders!“
  - Nicht da nach Lösungen forschen, wo sie nicht zu haben sind, sondern sie da nehmen, wo sie leicht zu haben sind!
  - „Welt, mach was du willst, ich bleibe heiteren Gemüts!“
  - „Lachen bis die Egos krachen!“
-

## **Kleine Denkveränderungen mit großer Wirkung:**

**Minimax-Techniken:** Minimales Eingreifen, maximale Wirkung  
(vgl. M. Prior, Minimaxtechniken, 2004)

- *Statt einem ängstlichen „Hoffentlich nichts Schlimmes ...“ besser ein zuversichtliches „Hoffentlich Gutes ...“*

Häufig beginnt die Aktivierung eines gefühlsmäßig unguuten Zustandes mit einem ängstlichen „Hoffentlich nicht ...“ (hoffentlich streiten wir nicht wieder; hoffentlich dauert es nicht wieder so lange; hoffentlich mache ich den Fehler nicht nochmals usw. ...). Verwenden wir dazu noch eine entsprechende Körpersprache wie einen verzweifelten Ton, ein Schulterzucken, ein Stirnrunzeln und tiefes Seufzen so induzieren wir damit einen inneren Zustand, der seinen eigenen Beitrag leisten wird zu dem ängstlichen Ereignis, das uns bevorsteht. Hilfreicher dagegen ist ein „Sondern?“ Wenn schon nichts Schlimmes, was denn stattdessen Gutes? Welchen positiven Zustand, welche guten Gefühle erwarten wir uns? (hoffentlich gelingt uns heute ein ganz normaler, schöner Abend, mit gutem Essen ...; hoffentlich beenden wir die Sitzung rechtzeitig; hoffentlich gelingt mir ein guter Vortrag usw.).

- *„Noch nicht ...“*

Unter der Last des Alltags klagen wir häufig mit unterschiedlichsten Argumenten: „die Berge auf meinem Schreibtisch; nach jeder Sitzung habe ich Kopfweg; das Abnehmen gelingt mir nicht; das Team ist wieder mal nur widerspenstig...etc.“. Ein gefühlvoller Gesprächspartner kann darauf verständnisvoll reagieren und entsprechend Mitgefühl signalisieren. Der Fokus der Aufmerksamkeit verbleibt bei den Lasten des Alltags. Wie wäre es, wenn stattdessen der Fokus auf die „noch nicht gefundenen Lösungen“ geht? „Ich habe noch keine Zeit gehabt, die Berge auf dem Schreibtisch abzarbeiten; noch zu wenige Möglichkeiten entwickelt, die Kopfschmerzen zu besiegen; noch zu wenig Strategien ausprobiert, um erfolgreich abzunehmen; das Team ist noch nicht in Bewegung gekommen ...“.

Demnach können positive Gefühle eher herbeigeführt werden, wenn der Fokus auf Chancen und Möglichkeiten liegt:

- Ziele sind noch nicht erreichte Ziele
- Probleme sind noch nicht gefundene Lösungen
- Blockaden sind noch nicht überwunden, noch nicht gefundene Wege und Strategien
- Beschwerden haben sich noch nicht verändert
- Schwächen sind „noch-nicht-Stärken“
- Unfähigkeiten sind „noch-nicht-Fähigkeiten“
- schlechte Eigenschaften sind noch nicht verändert zu guten Gewohnheiten.

- *„Probleme sind „verkleidete“ Ziele ...“*

Wenn wir davon ausgehen, dass in allen artikulierten Problemen, Beschwerden, Klagen usw. Ziele enthalten sind, dann fällt es relativ leicht gerade in Beratungen die Kehrseiten des Problems zu sehen. Das heißt, wahrgenommene Probleme werden in korrespondierende Ziele verwandelt.

- Information zu spät → optimaler Informationsfluss
- Unkoordiniertes Vorgehen → transparentes, zielgerichtetes Handeln
- Vereinbarungen werden nicht eingehalten → Feedbackkultur

Und schließlich: tun Sie doch, was Sie wollen! ☺

### Wohlfühl-Lotto

Suchen Sie sich hier Ihre „6 aus 49“ Favoriten aus!

---

<ul style="list-style-type: none"><li>- Ein neuer Vorsatz für jeden Tag</li><li>- Eine Idee für den Abend entwickeln</li><li>- Drei Minuten: Augen zu, entspannen</li><li>- Nichts tun</li><li>- Tief durchatmen</li><li>- Gemütlicher Spaziergang</li><li>- Sich eine ruhige Ecke gestalten</li><li>- Rasenmähen</li><li>- Grimassen schneiden</li><li>- Ein gutes Frühstück</li><li>- Eine kalte Dusche</li><li>- Tanzen gehen</li><li>- Heute lächeln</li><li>- Freunde besuchen</li><li>- Fotoalbum anschauen</li><li>- Eine Partie Schach spielen</li><li>- Mach mal Pause</li><li>- Ein gutes Buch lesen</li><li>- Musizieren</li><li>- Eine Massage genießen</li><li>- Einen Brief schreiben</li><li>- Einen alten Freund anrufen</li><li>- Tagträumen</li><li>- Die neue Kneipe an der Ecke testen</li><li>- Eine Fachzeitschrift abonnieren</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Genüsslich gähnen</li><li>- Reiseprospekte anschauen</li><li>- Einen Sprachkurs machen</li><li>- Heute mal ins Fitnessstudio gehen</li><li>- Radfahren durch sonnige Wiesen</li><li>- Papierflieger basteln</li><li>- Ein Bild malen</li><li>- Ins Theater/Oper gehen</li><li>- Beten</li><li>- Handarbeiten</li><li>- Alte Kunstwerke im Museum anschauen</li><li>- Denkmal-Tournee in der eigenen Stadt machen</li><li>- Im Internet surfen</li><li>- Tagebuch schreiben</li><li>- Gesellschaftsspiele spielen</li><li>- Kochen</li><li>- Singen</li><li>- Heute mal nicht ins Fitnessstudio</li><li>- Im Wald Tiere beobachten</li><li>- Musik hören</li><li>- Einen Schaufensterbummel machen</li><li>- Fotos aus der Grundschule anschauen</li><li>- Ein heißes Bad genießen</li><li>- Fachzeitschriftenabo abbestellen</li></ul>
--	--

---

## Literatur:

Berckhan, B. (2002). Schluss mit der Anstrengung. Kösel

Covey, St. (2007). Everyday greatness. Readers Digest.

Gallo, F., Vincenzi, H. (2000). Gelöst, entlastet, befreit. Klopfakupressur bei emotionalem Stress. VAK Verlags GmbH

Hüther, G. Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn.

Lauterbach, U. (2001). Spielverderber des Glücks. Kösel.

Leidenfrost J. (2004): *Top performance needs top balance*. In: Work Life Balance Expert Group (Hrsg.): Work Life Balance. Leistung und Liebe leben. Redline Wirtschaftsverlag.

Leidenfrost, J. (2006). Kritischer Erfolgsfaktor Körper? Ressourcenpflege im Management. Hampp Verlag, München & Mering

Pert, C.B. (2005). Moleküle der Gefühle. Körper, Geist und Emotionen. Rororo

Prior, M. (2004): MiniMax-Interventionen. Heidelberg: Carl-Auer-Systemverlag.

Schmidbauer, W. (2002). Dranbleiben – die gelassene Art Ziele zu erreichen. Freiburg, Basel, Wien: Herder

Schonert-Hinz, S.(2002): Energy. München: Gräfe und Unzer.

Storch, Cantieni, Hüther, Tschacher (2006). Embodiement. Die Wechselwirkungen von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Huber, Bern.

Suter, M. (2005). Huber spannt aus. Diogenes

---

## Profil:

Dr. Jana Leidenfrost, Dipl.-Psychologin, seit 1998 Mitarbeiterin, Trainerin und Beraterin in der Führungskräftequalifizierung, Daimler AG Stuttgart. Aus- und Weiterbildungen in: Systemischer Beratung und Familientherapie, hypnotherapeutischen Konzepten für Organisationsentwicklung, Coaching, Advanced Energy Psychology (AEP) und Organisationsaufstellungen. Freiberufliche Tätigkeit als Trainerin und Coach im Feld Ressourcenmanagement für Einzelpersonen sowie Teams und Organisationen. Als ehemalige Leistungssportlerin favorisiert Sie dabei eine nutzenorientierte Arbeitsweise, bei der klassische Führungsthemen und die Förderung von Leistung und Vitalität verbunden werden.