

25 Spielregeln

gegen den Stress

Der Bumerang steht für die Balance im Leben: Ist man zu einseitig fokussiert, kippt alles in eine Richtung, und man stürzt ab. Lassen Sie sich ab heute nicht mehr so böse stressen.

- **Erkennen Sie den Feind.** Was verursacht intensive, anhaltend negative Gefühle wie Zorn, Ärger, Irritation, Traurigkeit, geringes Selbstwertgefühl? Und welche Tätigkeiten lassen negative Gedanken hochkommen, ins Grübeln geraten? Beobachten Sie sich eine Woche lang, und notieren Sie die Feinde. Ihre Gedanken
- **Sprechen Sie darüber.** Die beste Stressverarbeitung läuft über das Gespräch (Sogar über das mit sich selbst). Reden Sie sich den Stress von der Seele.
- **Tief durchatmen.** Wenn Sie den Stressor erkannt haben, dann bekämpfen sie ihn nicht, sondern nehmen Sie sich Zeit. Holen Sie tief Luft. Und denken Sie nach.
- **Magische Bilder.** Holen Sie sich in einer Stress-Situation eine ähnliche Situation aus Ihrer Vergangenheit vor Ihr geistiges Auge, in der Sie erfolgreich oder besonders glücklich waren.
- **Entscheiden Sie sofort.** Aufgeschobene Entscheidungen lähmen und setzen unter Stress. Jede getroffene Entscheidung setzt Energien frei und schafft Zufriedenheit. Direkt entscheiden heißt: Direkt erledigen oder direkt planen und terminieren oder direkt delegieren oder direkt ablegen oder direkt entsorgen.
- **Tag vorausplanen.** Am Abend vorher eine To-do-Liste für den nächsten Tag machen. Prioritäten festlegen und im Leistungshoch vor- oder nachmittags erledigen.
- **Plus-minus-null-Regel.** Wenn Sie eine zusätzliche Aufgabe annehmen – egal ob beruflich oder privat –, geben Sie konsequent eine alte dafür ab. Sie sollten niemals addieren, ohne an anderer Stelle zu subtrahieren. Leider müssen in unserer Gesellschaft immer weniger Menschen immer mehr arbeiten. Machen sie nicht mit. Das beste Argument: Quantität mildert Qualität.
- **Belastung verlangt Belastung.** Der beste Weg aus der Stressfalle ist immer noch Bewegung. Regelmäßiges, am besten täglich 30 Minuten. Entspannt, ohne Zeitdruck. Nicht schnell mal in der Mittagspause losdüsen. Im Freien: Frische Luft, Licht, Natur verdoppeln den Effekt.
- **Lernen Sie, Nein zu sagen.** Nicht einfach ein stupides „Nein!“ sondern ein begründetes, das ein Ja zu Ihrer Prioritätensetzung beschreibt. Das verstehen auch die Kollegen, auch der Chef.
- **Das schaff ich schon.** Fühlen Sie Stress in sich hochkriechen, dann setzen Sie Ihren Anti-Satz dagegen: Ich hab die Zeit, die ich brauche. Ich darf ruhig auch Fehler machen. Ich muss nicht perfekt sein...
- **Hören Sie auf Ihren Körper.** Er zeigt Ihnen, wenn es zu viel wird: Sie atmen flacher. Dann atmen Sie tief und regelmäßig durch – und gönnen sich eine kleine Pause. Die sollten Sie sowieso alle 90 Minuten machen.
- **Delegieren Sie.** Sie müssen nicht alles selbst tun. Es gibt andere, die das auch erledigen können. Nicht nur im Job, auch in der Familie.
- **Lassen Sie los.** Je mehr Sie sich aufbürden – egal ob Arbeit, materielle dinge oder Verpflichtungen-, desto stärker setzen Sie sich unter Druck. Prüfen Sie bei jeder Muss-ich-haben-, Muss-ich-machen-Entscheidung, ob weniger nicht mehr ist.
- **Tappen Sie nicht in die Dringlichkeitsfalle.** Wägen Sie bei anliegenden Arbeiten ab, ob das jetzt wirklich wichtig ist.
- **Schreiben Sie Probleme klein.** Emotionen lassen sich am besten verarbeiten, wenn man sie aufschreibt. Setzen Sie sich abends gemütlich hin, und schreiben Sie einen Brief an sich selbst.

- **Suchen Sie die Sonne.** Ein 10-Minuten-Spaziergang im Sonnenlicht kann leere Batterien wieder füllen. Schon wenige Strahlen vom UV-B-Licht können den Belastungspuls beruhigen. Licht löst die Bildung von Serotonin aus – Der Glücksbotenstoff lässt Probleme schrumpfen.
- **Melden sie sich heute noch bei einem Entspannungstrainingskurs an.** Oder schreiben Sie es wenigstens jetzt gleich auf Ihre To-do-Liste. Und tun Sie es binnen der nächsten 72 Stunden.
- **Halten Sie die Pausen ein.** Machen Sie jedes Jahr mindestens drei Wochen am Stück Urlaub – das kann ruhig auch mal in Balkonien sein. Gönnen Sie sich regelmäßig ein langes Wochenende Auszeit. Forscher haben festgestellt, dass Kurzzeiturlaube effektiv mit Energie aufladen.
- **Trinken Sie täglich ein Glas Tomatensaft.** – das ideale Anti-Stress-Elixier. Es hilft, den stressbedingten, erhöhten Blutdruck zu senken. Wer es verträgt: Eins Schuss Tabasco würzt mit der scharfen Heilkraft der Chilischote.
- **Essen Sie gesund,** leicht und nicht zu viel. Mindestens fünfmal am Tag Obst und Gemüse. Meiden Sie tierisches Fett, Zucker und Fertigprodukte mit einer langen E-Nummern-Liste. Das stresst Ihren Körper.
- **Füllen Sie Ihre leeren Tanks mit Antioxidanzien.** (Vitamin C und E, Beta-Carotin, Selen) auf. Ideale Lieferanten: Zitrusfrüchte, Olivenöl, rotes Gemüse, Nüsse. Wer im Stress ist, sollte sich auch beim Apotheker eindecken. So wappnen Sie Ihre Körperzellen gegen die Folgen des Stresses.
- **Trinken Sie täglich drei Liter Wasser.** Denn Wasser ist das Elixier, das die Folgen des Stresses (saure Ablagerungen, Schlacken) aus Ihrem Körper spült – und durch Entsäuerung stressresistent macht.
- **Zeitinsel nach der Arbeit.** Am häufigsten kommt es direkt nach der Arbeit zum Streit in der Partnerschaft. Erst mal alleine kurz entspannen, runterkommen vom Job. Häufig hilft auch, die Kleidung zu wechseln. Dann den Partner in die Arme nehmen – und ein Kompliment machen.
- **Pflegen Sie Beziehungen.** Das beste Polster gegen Stress: Freunde. Und das Gespräch mit Ihnen. In Ihrem Wochenplaner sollten Sie deshalb immer auch Stunden mit Freunden reservieren.
- **Gut ist besser als perfekt.** Der stärkste Flow-Killer ist Perfektion. Wie Sie aus der Ich-,muss-perfekt-sein-Falle kommen, ist...?

Sie finden, das sind zu viele Spielregeln für Ihr neues Leben? Lassen Sie sich davon nicht stressen. Besinnen Sie sich auf das Bumerang-Prinzip: Auch der Bumerang schraubt sich Drehung für Drehung weiter und befindet sich in jeder Sekunde an einer anderen Stelle.

⇒ Suchen Sie sich einfach die Spielregeln aus, die Ihnen besonders hilfreich erscheinen, um mehr Muße in Ihr Leben, in Ihren Tag, in Ihre Stunde zu bringen.

Quelle: Lothar Seiwert, Das Bumerang Prinzip, dtv, 2004.