
WOCHE 3

PERSÖNLICHES STRESSERLEBEN

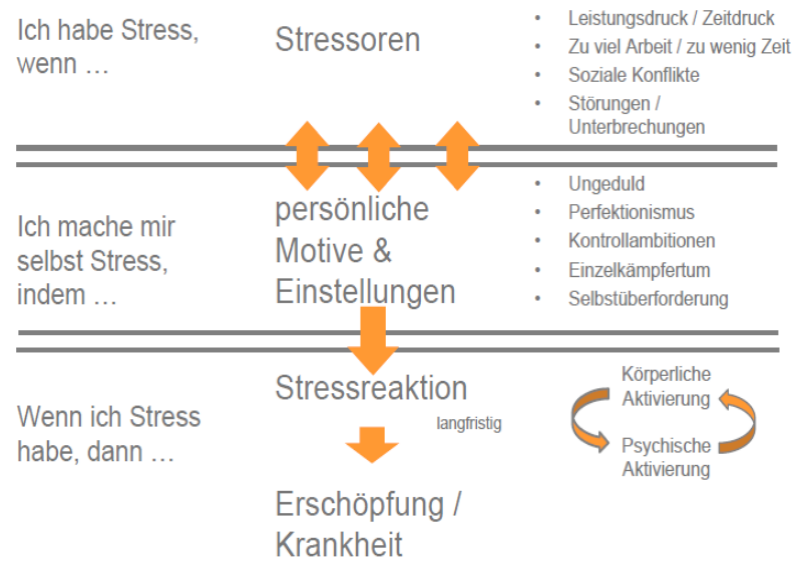
ICH HABE/ ERLEBE STRESS
WENN ...

ICH MACHE MIR SELBST
STRESS INDEM ICH

WENN ICH STRESS HABE
DANN ...

DIE STRESS-TRIAS

DIE MACHT DER GEDANKEN



ACHTE AUF DEINE GEDANKEN

Achte auf Deine Gedanken,
denn sie werden zu Worten.

Achte auf Deine Worte,
denn sie werden zu Handlungen.

Achte auf Deine Handlungen,
denn sie werden zu Gewohnheiten.

Achte auf Deine Gewohnheiten,
denn sie werden Dein Charakter.

Achte auf Deinen Charakter,
denn er wird Dein Schicksal.

Achte auf Dein Schicksal, indem Du jetzt auf Deine Gedanken
achtest.

AUS DEM TALMUS (JÜDISCHES
SCHRIFTWERK)

MARK TWAIN

„Ich hatte mir in meinem Leben viele Sorgen gemacht,
dabei sind die meisten nicht eingetroffen.“

AUTOPILOTGEDANKEN

ENTWEDER - ODER

Die Welt wird in schwarz/ weiß geteilt; 100% oder gar nichts.

FILTER

Der Fokus liegt auf dem Negativen und das positive wird weitestgehend ignoriert.

NICHT AN DAS GUTE
GLAUBEN

Lob und positives Feedback wird in Frage gestellt. Kritik und Tadel werden ernst genommen.

ÜBERGENERALISIEREN

Nach schlechten Erfahrungen wird davon ausgegangen, dass auch zukünftige Erfahrungen, in vergleichbaren Situation, schlecht sein werden.

MIND-READING

Man meint zu wissen, was die Person gegenüber denkt und man reagiert auf diese Vermutung.

SCHULD SUCHEN

Sich lange damit beschäftigen, wer die Schuld für ein Geschehen hat.

DIE ZUKUNFT
VORHERSAGEN
KÖNNEN

Man meint zu wissen, was in der Zukunft passieren wird und man verhält sich dementsprechend in der Gegenwart.

HÄTTE, HÄTTE

Man ärgert sich über vergangenen Geschehnissen und überlegt was alles anders hätte sein können, wenn

PERSÖNLICHE VERANTWORT-
TUNG

Man fühlt sich verantwortlich für die schlechte Laune der anderen, den Misserfolg der anderen oder die Bedürfnisse der anderen.

DEINE „LIEBLINGSGEDANKE“:

INNERE ANTREIBER / GLAUBENSSÄTZE

„ICH MUSS ALLES PERFEKT
MACHEN“

„ICH DARF KEINE FEHLER
MACHEN“ (WERT I)

Dieser Antreiber beinhaltet das Streben nach Perfektion, Vollkommenheit und Gründlichkeit in allem, was man tut. In der Regel erwartet man ein solches Verhalten auch von anderen. Menschen, die diesem Antreiber folgen:

- wollen immer alles sehr gründlich machen,
- neigen dazu, Aufgaben immer zu überfüllen,
- setzen Perfektion ohne Rücksicht auf Zeitaufwand (und Kosten) stets an die erste Stelle,
- streben nach Anerkennung für eine absolut fehlerfreie Leistung,
- verlangen von anderen im Grunde das Gleiche,
- tendieren dazu, sich stets zu rechtfertigen,
- sind oft zwanghaft leistungsbetont,
- konzentrieren sich meisten allzu sehr auf Details.

Am Ende wird nur noch das gesehen, was zur Perfektion fehlt, anstatt das, was bis dahin schon geleistet und erledigt wurde.

Diese "Negativ-Brille" kann in der Praxis auch dazu führen, dass das Positive, was selbst verrichtet wurde oder die anderen getan haben, einfach vorausgesetzt wird. Dieser Perfektionismus führt dazu, dass die Zeit, die für die eigentliche Arbeit aufgewendet wird, eindeutig zu viel ist, und damit gerät die Zeit-Balance automatisch in ein Ungleichgewicht.

„MACH IMMER SCHNELLER!“
„BEEIL DICH!“
(WERT 2)

Dieser Antreiber ist Anlass, alles rasch zu erledigen. Auch schnell zu antworten, schnell zu sprechen, schnell zu essen, schnell durchs Leben zu laufen ... Es ist ein Aufruf zur Hektik und zum Verlassen der Gegenwart und häufig eine verborgene Warnung, anderen Menschen nahe zu kommen. Er hilft auch, entscheidungsfreudig und effizient zu sein. Beeilt sich eine Person mit diesem Antreiber jedoch zu sehr, erscheint sie anderen als herausfordernd und ungeduldig.

Möglicherweise rennen Sie so vielen Dingen nach, dass Sie keine Zeit mehr dafür haben, sich zu freuen oder Sie machen so schnell, dass Fehler passieren oder gar ein Unglück geschieht, was Sie dann wiederum zu einer langsameren Gangart zwingt. Innerer Glaubenssatz: „Ich muss schnell sein, sonst werde ich nicht fertig.“

„STRENG DICH IMMER AN!“
„MÜH DICH BIS ZUM LETZTEN
AB!“ (WERT 3)

Wer diesem Antreiber folgt, macht aus jedem Auftrag ein Jahrhundertwerk und verwirrt sich selbst und andere. Ich versuche, auch andere dazu zu bringen, dass sie sich mit mir zusammen bemühen. Wer unter dem Einfluss dieses Antreibers steht, folgt dem Aufruf: „nur nicht locker lassen“. Es ist darin auch die Warnung enthalten, sich bloß nicht gehen zu lassen oder gar zu genießen. Ich will für die Bewältigung schwieriger Aufgaben belohnt werden und Niederlagen oder Kontrolle von anderen vermeiden.

JEDER MUSS MICH MÖGEN“
„ICH MUSS ALLEN GEFALLEN“
(WERT 4)

Bei diesem Antreiber ist der andere immer wichtiger als ich selbst. Wer unter diesem Antreiber steht, fühlt sich dafür verantwortlich, dass die anderen sich wohlfühlen. Er kommt den anderen entgegen; denn es ist ihm wichtig, von anderen geschätzt zu werden und beliebt zu sein. Dieser Antreiber ist ein Aufruf zur Freundlichkeit und zum „Frieden“. Zudem ist er eine Warnung vor Konflikten und

„SEI IMMER STARK“
„ZEIG KEINE GEFÜHLE“
(WERT 5)

eine Ermahnung, bloß keine eigenen Bedürfnisse anzumelden. Dieser Antreiber hilft mir, gute Beziehungen zu anderen Menschen zu haben. Durch Übertreiben dieses Antreibers kann ich unaufrichtig und manipulativ erscheinen. Ich selbst kann das Gefühl bekommen, immer nur für andere da sein zu müssen und selber keine emotionale Nahrung zu bekommen. Wer unter diesem Antreiber steht, fühlt sich für das Wohl der anderen verantwortlich. Innerer Glaubenssatz: „Ich bin dann wertvoll, wenn alle mit mir zufrieden sind. Wenn ich Nein sage, werde ich abgelehnt.“

Dieser Antreiber besagt: „Gib dir ja keine Blöße“. Menschen mit diesem Antreiber möchten Vorbild sein, Haltung bewahren, zeigen eiserne Konsequenz und stehen am besten alles allein durch. Nur keine fremde Hilfe in Anspruch nehmen - unter dem Motto „ich löse meine Probleme selbst“. Dieser Antreiber ist ein Aufruf zum Heldentum um jeden Preis und eine Warnung davor, Gefühle zu zeigen oder traurig zu sein. Ich will Sicherheit gewinnen, meine Gefühle unter Kontrolle haben und jede Art von Verletzlichkeit und Abhängigkeit vermeiden. Der Antreiber hilft mir, vorsichtig zu sein. Andere können mich, wenn ich mich zu sehr anstrenge, als zurückgezogen, als gleichgültig und / oder als gefühllos erleben. Innerer Glaubenssatz: „Niemand darf es merken, dass ich schwach, empfindlich oder ratlos bin. Gefühle zeigt man nicht. Gefühle sind ein Zeichen von Schwäche und machen verletzlich. Indianer kennen keinen Schmerz.“

**Wenn du möchtest, kannst du den beigefügten Test
ausfüllen und dich selbst einschätzen.**

TESTE DEINE INNERE ANTREIBER

BEWERTE JEDE AUSSAGE

0 STIMMT GAR NICHT

1 STIMMT SELTEN

2 MAL SO MAL SO

3 STIMMT OFT

4 STIMMT GANZ

01. Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich Sie gründlich.

02. Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen.

03. Ich bin ständig auf Trab.

04. Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gern.

05. Wenn ich raste, roste ich.

06. Häufig brauche ich Sätze wie: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen.“

07. Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig ist.

08. Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.

09. Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.

BEWERTE JEDE AUSSAGE

0 STIMMT GAR NICHT

1 STIMMT SELTEN

2 MAL SO MAL SO

3 STIMMT OFT

4 STIMMT GANZ

10. Nur nicht locker lassen ist meine Devise.

11. Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch.

12. Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.

13. Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.

14. Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf.

15. Es ist mir wichtig, von den anderen akzeptiert zu werden.

16. Ich habe eine harte Schale, aber einen weichen Kern.

17. Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.

18. Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.

BEWERTE JEDE AUSSAGE

0 STIMMT GAR NICHT

1 STIMMT SELTEN

2 MAL SO MAL SO

3 STIMMT OFT

4 STIMMT GANZ

19. Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.

20. Ich löse meine Probleme selbst.

21. Aufgaben erledige ich möglichst rasch.

22. Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.

23. Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.

24. Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.

25. Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten.

26. Für dumme Fehler habe ich kein Verständnis.

27. Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten.

28. Es ist mir wichtig, von den anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.

BEWERTE JEDE AUSSAGE

0 STIMMT GAR NICHT

1 STIMMT SELTEN

2 MAL SO MAL SO

3 STIMMT OFT

4 STIMMT GANZ

29. Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.

30. Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten anderer Personen zurück.

31. Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.

32. Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch.

33. Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne eine klare Aufzählung.

34. Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.

35. Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.

36. Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.

37. Ich streng mich an, meine Ziele zu erreichen.

BEWERTE JEDE AUSSAGE

0 STIMMT GAR NICHT

1 STIMMT SELTEN

2 MAL SO MAL SO

3 STIMMT OFT

4 STIMMT GANZ

38. Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.

39. Ich bin nervös.

40. So schnell kann mich nichts erschüttern.

41. Meine Probleme gehen die anderen nichts an.

42. Ich sage oft: „Macht mal vorwärts“.

43. Ich sage oft: „genau“ „exakt“ „klar“ „logisch“.

44. Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht“.

45. Ich sage eher: „Können Sie es nicht einmal versuchen“ als „Versuchen Sie es einmal“.

46. Ich bin diplomatisch.

47. Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.

BEWERTE JEDE AUSSAGE

0 STIMMT GAR NICHT

1 STIMMT SELTEN

2 MAL SO MAL SO

3 STIMMT OFT

4 STIMMT GANZ

48. Beim Telefonieren bearbeite ich oft noch etwas anderes.

49. Auf die Zähne beißen, heißt die Devise.

50. Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.

Addiere die Punkte aus der Antworten:

5__ 9__ 16__ 20__ 22__ 26__ 31__ 40__ 41__ 49__ = ____ Wert 5

(1) Addieren Sie die Punkte zu den Antworten
2__ 7__ 15__ 17__ 28__ 30__ 35__ 36__ 45__ 46__ = ____ Wert 4

(1) Addieren Sie die Punkte zu den Antworten
4__ 6__ 10__ 18__ 25__ 29__ 34__ 37__ 44__ 50__ = ____ Wert 3

(1) Addieren Sie die Punkte zu den Antworten
3__ 12__ 14__ 19__ 21__ 27__ 32__ 39__ 42__ 48__ = ____ Wert 2

(1) Addieren Sie die Punkte zu den Antworten
1__ 8__ 11__ 13__ 23__ 24__ 33__ 38__ 43__ 47__ = ____ Wert 1

MEINE GEDANKEN

MEINE GEFÜHLE

MIT GEDANKEN UMGEHEN

Der achtsame Umgang mit einem Gedanken kann folgende Schritte umfassen:

1. ERKENNEN

Aufmerksamkeit auf die Gedanken richten, die im Moment da sind.

2. AKZEPTIEREN

Jeden Gedanken willkommen heißen und ihm erlauben, da zu sein. Nicht darüber nachdenken, ihn einfach nur betrachten.

3. ERFORSCHEN

Steile Dir vor, dass die Gedanken am Fließband vorbeifahren.

Jeder Gedanke muss etikettiert werden. Such dir dazu ein passendes Etikett (Label) aus. z.B.: „Zuhause“, „Arbeit“, „Einkaufen“, „Partner“ usw.

Lass den Gedanken weiter Fließband fahren, und erwarte den nächsten Gedanken

4. ABSTAND SCHAFFEN

Übe, den Abstand zu den Gedanken zu wahren, in dem Du sie begrüßt und Dich wieder von ihnen verabschiedest.

MIT GEFÜHLEN UMGEHEN

Der achtsame Umgang mit einem Gefühl kann folgende Schritte umfassen:

1. ERKENNNEN

Aufmerksamkeit auf die Gefühle richten, die im Moment da sind.

2. AKZEPTIEREN

Jedes Gefühl willkommen heißen und ihm erlauben, da zu sein.
Nicht darüber nachdenken, es einfach nur betrachten.

3. ERFORSCHEN

Wo und wie zeigt es sich im Körper?

Nicht nachdenken, sondern herausfinden, ob das Gefühl für Dich angenehm, unangenehm oder neutral ist.

Veränderungen wahrnehmen

4. ABSTAND SCHAFFEN

Gefühl benennen: Nicht „Ich bin...“, sondern „Da ist Unruhe, Müdigkeit ... in mir“ oder „Etwas in mir ist unruhig ...“.

HAPPY BREATHING

Bei dieser Übung geht es darum, den Geist und die Konzentration zu schärfen. Du kannst die Technik mit offenen oder geschlossenen Augen durchführen.

Für die „Happy Breathing“-Technik ist es entscheidend, dass du lächelst - die ganze Übung durch.

Atme zuerst tief ein und aus mit einem Lächeln. Lächle weiter und atme dann in kurzen, stoßartigen Zügen durch die Nase ein, bis deine Lungen ganz voll sind. Atme anschließend komplett aus durch den Mund.

Wiederhole die Übung 5-7 Mal.

HAUSAUFGABEN FÜR WOCHE 3

ZUHAUSE-PROGRAMM (AB JETZT IMMER DIESE DREI SCHRITTE)

In der kommenden Woche übe jeden Tag:

5 x die „Energieraum schaffen“-Übung. Danach setze dich hin und führe **3 Runden Kaffe-Atmung oder Happy Breathing** durch. Zum Schluss die Meditation: **Geräusche und Gedanken.**

KURZE PAUSEN

Übe regelmäßig **Büro-Yogaübungen** und **Momentaufnahmen.**
Beobachte deine Gedanken und Glaubenssätze.