



Brennen ohne auszubrennen

So sagen Sie Stress den Kampf an!

Sehr geehrte Leserin,
sehr geehrter Leser,

wir sind alle im beruflichen und privaten Alltag mit Stress konfrontiert. Man findet keine Zeit für gewisse Dinge, tut alles in Eile und dabei unterlaufen Fehler.

Lesen Sie im Folgenden, welche Tipps Ihnen unsere Expertin für Energiemanagement, Gerda Bender, für einen gelassenen Alltag mit auf den Weg gibt.
Haben wir Ihr Interesse geweckt und möchten Sie Gerda Bender live im Seminar erleben? Dann zögern Sie nicht und melden sich jetzt an!

Freundliche Grüße

A handwritten signature in black ink that reads "Ines Tribian". The script is cursive and elegant.

Ines Tribian
Konferenzmanagerin Führung & Assistenz
FORUM · Institut für Management GmbH

So sagen Sie Stress den Kampf an!

Über die Autorin



Gerda Bender trainiert, coacht und berät seit über 18 Jahren Fach- und Führungskräfte namhafter nationaler und internationaler Unternehmen. Grundlage ihrer Arbeit ist dabei ihr langjähriges Erfahrungsspektrum aus ihrer Berufslaufbahn und aus zahlreichen Coachings und Seminaren.

Die drei wirksamen Stress – Strategien

1. Verhindern

lassen sich viele Stresssituationen schon im Vorfeld durch eine klare Analyse der persönlichen Stressoren (den Dingen, die mich in meinem Leben immer wieder aufregen und in Stress bringen). Meistens sind es gar nicht so viele, sie ziehen sich aber wie ein roter Faden durchs Leben – und sind von Menschen zu Menschen sehr unterschiedlich. Kenne ich einmal meine Hauptstressoren, dann lassen sich einige davon durch gezielte Maßnahmen und Planung vermeiden. So kann jemand, den Zeitdruck extrem in Stress bringt, durch Einplanung von Pufferzeiten und frühzeitigem Start viel Adrenalin verhindern.

2. Verdünnen

können Sie Kampf-Hormone durch Freude-Hormone, die sogenannten Endorphine. Und die lassen sich im Körper durch alles erzeugen, was Ihnen Freude bereitet und gut tut! Sei dies ein gutes Essen, eine Wanderung in schöner Landschaft, ein herrliches Konzert und natürlich auch der Sport. Im Schnellverfahren können Sie sogar durch nur eine Minute Lächeln so viele Endorphine erzeugen, dass es Ihnen hinterher sichtlich besser geht (selbst wenn Ihnen gar nicht zum Lächeln ist – auch eine Lächelgrinasse kann das Gehirn überlisten und zur Endorphinausschüttung verleiten!). Und vergessen Sie nicht: Je mehr Sie anderen Menschen Freude bereiten, umso mehr Endorphine erzeugen Sie in Ihrem eigenen System. Und umso freudiger werden Sie selber leben.

3. Verbrennen

lässt sich Adrenalin (als pure Kampf – oder Bewegungsenergie) am besten durch Sport oder jede Form körperlicher Ausarbeitung. Beim Joggen, Rudern, Tennisspielen oder im Fitnessclub „verbraten“ Sie Ihre Kampf-Hormone. Hinterher können Sie wieder klarer denken und der Ärger ist verflogen oder viel harmloser. Durch körperliche Aktivität können Sie auch den

Grundpegel der Kampf-Hormone viel niedriger halten. Regelmäßiger Sport ist also eines der besten Mittel gegen Stress!

Die Kunst der Achtsamkeit – eine wichtige Überlebenstugend

Wir wissen nicht mehr, was uns gut tut. Was sind die Gründe, weshalb Ihr Akku so oft leer ist? Weil die Arbeit stressig und die Zeiten hektisch sind? Wir essen, trinken, lesen, sehen fern, treiben Sport, gehen in den Urlaub oder unterhalten uns mit Personen und bemerken oft erst danach, dass das viel Energie gekostet hat. Weshalb haben wir es dann überhaupt gemacht? Viele Leute schauen abends fern, um „abzuschalten“. Dabei zeigt ein EKG und ein EEG Stresswerte wie in einem Business-Meeting. Die medizinische Forschung hat herausgefunden, dass aggressive Filme Energie rauben. Weshalb schauen wir sie dann? Weil wir oft nicht mehr wissen, was uns gut tut und weil wir – so seltsam es klingen mag – abgestumpft sind gegen unsere eigenen Bedürfnisse. Hektik, Unbeständigkeit, Schnelllebigkeit und Entwurzelungen prägen unser gesellschaftliches Leben. Alles sollte gestern erledigt sein. Heute ist der Terminkalender so voll und der Leistungsdruck so hoch, dass wir uns ständig verlieren. Unsere Wahrnehmung ist hauptsächlich nach außen gerichtet, die mangelnde innere Wahrnehmung ist schon so weit fortgeschritten, dass sie oft krank macht. Um unseren Akku aufzuladen, müssen wir wieder lernen auf unsere inneren Bedürfnisse zu achten.

Erstellen Sie doch einmal eine Liste, welche Ihrer Aktivitäten geben Ihnen Energie und welche Ihrer Aktivitäten rauben Ihnen Energie? Mit dieser Übung unterbinden Sie das ständige, unbemerkte Entladen Ihres Akkus.

Sie werden bemerken, dass

- Ihnen viele Freizeitaktivitäten überhaupt keine Freizeit, sondern Stress bringen
- Ihnen Vieles, was Sie tun, um beruflich vorwärts zu kommen, nicht wirklich gut tut,
- Ihnen manche Beziehung Energie raubt, anstatt Energie zu geben.

Die Erkenntnisse sind für viele Menschen überraschend und verwirrend. Achtsamkeit ist eine wunderbare Entdeckungsreise, ein kleines Abenteuer, eine Reise in ein unbekanntes Land. Nicht die Arbeit ist der Energieräuber, sondern die mangelnde Achtsamkeit! Wie wunderbar wäre es, wenn Sie nach einem 10-Studentag im Büro frisch und energiegeladen heimkommen würden?! Das Geheimnis jener

energiegeladenen Menschen liegt darin, dass es nicht die überwältigende Vielzahl von Aufgaben und auch nicht die geforderte Spitzenleistung ist, die uns auspowert, sondern die Art und Weise, wie wir diesen Anforderungen begegnen.

- Wer achtsam ist, kann aufhören, wenn es genug ist.
- Achtsamkeit sagt Ihnen, wann Sie NEIN sagen müssen.

Weitere Angebote finden Sie hier:

Persönlichkeitsentwicklung für Ihren Erfolg im Job

Erfahren Sie in unseren Seminaren praktisches Know-how zum Thema Persönlichkeitsentwicklung und trainieren Sie dieses in Ihrem Alltag anzuwenden. [Jetzt informieren.](#)

e-Learning – Klicken und Lernen

Das FORUM Institut bietet mit hochwertigen e-Learning-Programmen eine flexible Weiterbildungsform. Entscheiden Sie selbst, wann und wo Sie lernen. [Jetzt gratis testen.](#)

Inhouse-Seminare – Maßgeschneiderte Lösungen

Alle unsere Seminare eignen sich auch hervorragend als [Inhouse-Training](#). Jetzt individuelles [Angebot anfordern](#).

