

Lebensordnung

Stress entsteht hauptsächlich im Kopf. Er wird nicht ausgelöst durch die äußere Situation, in die wir geraten, sondern durch unsere Bewertung dieser Situation.



Perspektivenwechsel

Wenn Sie merken, dass Sie unter Druck geraten, achten Sie einmal bewusst auf die Gedanken, die Ihnen zu dieser Situation durch den Kopf gehen.

1. Wahrnehmen: Was ist los? (*Mein Zug hat Verspätung*)
2. Bewertung: Was denke ich? (*Mist, ich komme zu spät!*)
3. Was stellt sich ein? Gefühle, körperliche Reaktion, Verhalten (*Spannung, Ärger, nervöse Bewegungen*)

Aber: Muss ich so denken? Besteht Lebensgefahr? Kann ich vielleicht in einem Jahr darüber lachen? Hilft es, wenn ich mich aufrege?

Falls Ihre Bewertung nicht zwingend ist, ändern Sie sie! Denken Sie z.B.: An der Verspätung kann ich nichts ändern, also nutze ich die Zeit zum Entspannen, Lesen, Radio hören ...

- Tipps:**
- Man kann sich den ganzen Tag ärgern, aber man ist nicht dazu verpflichtet!
 - Je mehr es Ihnen gelingt Ihre Stress auslösenden Bewertungen zu verändern, umso gelassener werden Sie reagieren!

