

STRESS LASS NACH!

Wie Sie in Krisenzeiten gelassen bleiben

Wir erleben eine Zeit, die Ängste weckt und schürt. Die Balance zu bewahren fällt vielen zunehmend schwer. Ein gutes Selbst- und Emotionsmanagement hilft, weder den Boden unter den Füßen noch die Nerven oder die Zuversicht zu verlieren. Was können Sie dafür tun?

Distanzieren Sie sich von düsteren Gedanken

Wenn wir in sorgenvolle Gedankenkreisläufe verfallen, werden die angstbehafteten Gedanken stärker. Wir beginnen, unter den Gedanken zu leiden. Machen Sie sich klar: Ein Gedanke ist erstmal nur ein Gedanke, kein Fakt! Er wird bedeutsam, wenn wir ihn als bedeutsam bewerten. Es hilft nicht, ihn zu unterdrücken. Das gibt ihm erst recht Bedeutung. Aber es gilt, ihn nicht durch Bewertung zu einer befürchteten Tatsache zu erheben.

Betreiben Sie Gedankenhygiene

Je pessimistischer, zwanghafter oder überfrachtet von zu hohen Erwartungen unsere Gedanken sind, desto eher neigen wir zu Stresssymptomen, Reizbarkeit und Belastungsreaktionen. Denn je häufiger durch Gedanken entstandene neuronale Verbindungen abgerufen werden, desto stabiler werden sie. Statt also im negativen Gedankenkarussell



ANTJE HEIMSOETH

war Vermessungsingenieurin. Seit 2003 führt die Rosenheimerin ihr Institut, die Heimsoeth Academy, in dem sie Seminare, Ausbildungen, Trainings und Coachings in den Bereichen Business, Gesundheit und Sport anbietet. Als Bestsellerautorin, Mental Coach und mehrfach ausgezeichnete Keynote-Speakerin (Speaker des Jahres 2014 & 2021) hat sie sich einen exzellenten Ruf erarbeitet. Mehr Infos unter www.heimsoeth-academy.com

In der ROSENHEIMERIN gibt sie Impulse, wie sich Frauen persönlich und beruflich weiter entfalten können.

zu bleiben, hilft es, sich mental zu stärken mit Sätzen wie: „Ich schaffe das. Ich vertraue meinen Fähigkeiten und bin der Herausforderung gewachsen.“

Üben Sie sich in Dankbarkeit

Uns allen tut Dankbarkeit und Demut für das, was unser Leben angenehm macht, gut. Wissenschaftlich ist längst belegt: Wer den Fokus auf die guten Dinge in seinem Leben richtet, schürt die eigene Zufriedenheit und das Glücksempfinden. Führen Sie ein Dankbarkeitstagebuch, in dem Sie möglichst täglich dokumentieren, was Ihnen an Gutem und Positivem widerfahren ist – Begegnungen, schöne Momente, Lob, Dinge, die Ihnen Freude gemacht haben usw. Wenn Sie Ihr Tagebuch regelmäßig führen, werden Sie einen Wandel Ihrer Wahrnehmung hin zum Positiven feststellen.

Wir sorgen uns häufig darum, gute Eltern oder eine gute Freundin zu sein, um unsere Gesundheit, ums Geld und vieles mehr – doch wir können nicht allem immer und sofort gerecht werden. Statt sich überlastet zu fühlen und durch destruktive Gedankengänge den Druck noch zu erhöhen, lohnt es, mentale und emotionale Stärke zu trainieren und Stress bewusst entgegenzusteuern. Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen dabei!