

Bonus für den Ratgeber+CD

„Mit Stress positiv umgehen“

Das folgende Kapitel steht Ihnen als Zugabe des Ratgebers+CD gratis zur Verfügung.

Denken Sie an unseren lieben Planeten und lesen Sie am Bildschirm statt es zu drucken. So helfen Sie, Bäume zu sparen. Wollen Sie es aufbewahren, können Sie es auf einer Festplatte oder auf einem anderen Datenträger speichern.

Dieser Text wird sich weiter entwickeln. Besuchen Sie also diese Seite ab und zu um nachzusehen! Diese Version ist im November 2008 entstanden.

Was tun nach einem dramatischen Ereignis

Das Leben ist so, wie es Asterix befürchtete. Manchmal fällt einem der Himmel auf den Kopf. In diesen Momenten sind wir gewöhnlich so durcheinander, dass wir nicht mehr wissen, was wir tun sollen. Um solche schreckliche Momente mit möglichst wenig Schaden durchzustehen, können manchmal ein paar einfache Ratschläge viel helfen. Was muss getan werden und welche Fehler sind zu vermeiden? Es handelt sich hier um einfachen, gesunden Menschenverstand, also um Allgemeingut. Um den Ratgeber „Mit Stress positiv umgehen“ damit nicht zu überladen, finden Sie dieses Kapitel deshalb hier gratis.

So ruhig bleiben wie möglich

Wenn etwas Schlimmes passiert, soll man erstens die Ruhe bewahren. Panik hemmt unsere Konzentrations-, Denk-, Entscheidungs- und Handlungsfähigkeiten. Unsere Denkweise bestimmt unsere Reaktion. Es nützt nichts, sich aufzuregen und hin und her zu diskutieren. Bleiben wir also so ruhig wie möglich.

Ohne Angst wahrnehmen

Das Zweite, das man unternehmen soll, ist, die Angelegenheit ohne Angst wahrzunehmen. Angst lähmt uns und führt uns in Verwirrung. Dann handeln wir irr... oder wir handeln nicht. So ist es also besser, unsere fünf Sinne ohne Angst so weit wie möglich zu öffnen, um die Situation so klar wie möglich zu durchschauen. Schauen wir dem Problem in die Augen!

Eine Maus vor einer Schlage hat Angst und weiss deshalb nicht, was tun. Dieser Mangel an Entscheidungskraft lähmt sie... und sie wird gefressen.

Putzen und die Möbel retten

Wenn wir ruhig und ohne Angst wahrnehmen, sind wir fähig, die Scherben zusammenzulesen, den Schmutz zu reinigen, im reellen und bildlichen Sinn. Man muss das Dringendste erledigen, um noch schlimmerem Schaden vorzubeugen. Wenn wir Milch ausschütten und die Arme schreiend zum Himmel heben, kann sie nur weiter fließen. Wir sollen also putzen und retten, was wir können.

Keine hastigen Entscheidungen

Manchmal muss schleunigst entschieden werden. Dann, na ja, drauf los!

Aber in den meisten Fällen haben wir etwas Zeit zur Verfügung. Nützen wir sie!

So lange wir nicht im Besitz aller Fakten sind, ist es besser, keinen Entscheid zu fällen. Es nützt nichts zu hasten, so dass die Angst an unserer Stelle entscheidet.

Entscheiden, wann man entscheiden muss

Bestimmt man den genauen Moment, wann man die Entscheidung treffen muss, schwinden viele Ängste. Das ist vielleicht erst in ein paar Tagen... dann hat man Zeit, sich die Sache ruhig zu überlegen und sich eine kluge und ausgewogene Meinung zu machen.

Wenn wir zum Beispiel einem Hausierer einen Kaufvertrag für einen sehr teuren Staubsauger unterschrieben haben, dann haben wir 5 Tage Zeit, um eine Aufhebung zu schreiben. Das gibt uns genügend Zeit zum Nachdenken, ob wir diesen Artikel wirklich brauchen, ob er seinen Preis wert sei, ob das in unser Budget passt, usw. Dann bleibt uns Zeit, den Brief zu schreiben und abzuschicken, sogar Hilfe zu finden, wenn wir nicht sicher sind, was wir schreiben müssen (zögern Sie allenfalls nicht, die Sozialdienste Ihres Ortes um Rat zu bitten! Dafür sind sie da).

Fakten sammeln

Sobald gereinigt ist, können wir die Fakten sammeln. Je gelassener wir das tun, desto wirkungsvoller tun wir es. Lassen wir uns Zeit, die Fakten so unvoreingenommen und objektiv wie möglich zu erstellen, nicht nur die, die unseren voreingenommenen Ideen entsprechen, sondern auch die, die uns nicht gefallen. Es kann hilfreich sein, die Fakten aufzuschreiben. Das gibt uns eine bessere Übersicht und hilft uns, das Wichtigste hervorzuheben. Das wird für die folgenden Phasen sehr hilfreich.

**„Sechs treue Diener leiten mein ganzes Leben. Sie heissen:
Was? Wann? Wer? Warum? Wo? und Wie?“** Rudyard Kipling

„Widmet man sich der objektiven Suche nach Fakten, lösen sich viele Befürchtungen auf.“ Dale Carnegie

Analysieren

Jetzt, wo wir die Fakten gesammelt haben, können wir sie sorgfältig und ehrlich analysieren und uns dann die folgenden Fragen stellen:

- Was ist das Problem?
- Welches sind die Ursachen des Problems?
- Welche Konsequenzen befürchte ich?
- Was kann ich tun, um der Gefahr zu entkommen?
- Welche Lösungen sind möglich?
- Welches ist die beste Lösung?

Diese Fragen zu beantworten hilft, das Wichtigste hervorzuheben. Die gute Lösung drängt sich dann oft von selbst auf. Wenn wir in aller Besonnenheit unsere Fehler analysieren, können wir daraus viel Nützliches lernen.

„Ein gut gestelltes Problem ist halb gelöst.“ Charles Kettering, Generaldirektor General Motors

Die Dinge in ihr richtiges Verhältnis stellen

Es liegt in unserem Interesse, das Ereignis in einen grösseren Zusammenhang, in eine erweiterte Perspektive zu stellen. Die Engländer nennen das eben „put things into proportion“ = „die Dinge in ihre richtige Proportion stellen“. Sie erscheinen dann meistens weniger schlimm und wir fühlen uns besser. Man kann sich zum Beispiel die Frage stellen, wie wichtig dieses Problem auf der Ebene des Universums ist. Wir haben darüber schon im Kapitel des positiven Denkens gesprochen.

In gewissen Fällen, wenn das möglich ist, kann es äusserst nützlich sein, sich von der Sache zu distanzieren, sei es auch nur ein paar Stunden oder ein, zwei Tage. Diese Entfernung kann dann eine Distanziertheit gegenüber der Sache schaffen, die eine bessere Übersicht der Situation und deren Lösungsmöglichkeiten gestattet. Es gibt auch neue Energie, um zu einer angemessenen, gut durchdachten Handlung schreiten zu können.

Sich nicht mit Belanglosigkeiten versäumen

In der Panik lässt man sich manchmal von Details einfangen. Das ist also eine weitere Falle, die wir vermeiden müssen.

„De minimis non curat lex = Das Gesetz kümmert sich nicht um Kleinigkeiten.“

Lateinisches Sprichwort

„Wir hängen zu viel an Belanglosigkeiten.“ Pericles

„Diejenigen, die sich zu viel um kleine Dinge bemühen, sind gewöhnlich grosser unfähig.“

La Rochefoucauld, Maxime

Dans unabwendbare akzeptieren

Was passiert ist, ist passiert. Man kann es nicht ändern. **Die Videokassette des Lebens kann man nie zurückspulen!** Über ausgeleerte Milch zu weinen bringt nichts. Sägemehl zu sägen auch nicht!

„Sägemehl ist Holz, das schon gesägt wurde.“ Dale Carnegie

Lehnen wir die Wirklichkeit ab, so blockieren wir nur den Entwicklungsprozess, der uns zu einer Lösung führen soll.

Wenn man akzeptiert, was geschehen ist, kann man die Folgen zu ändern. Akzeptiert man mutig seine Fehler oder Niederlagen, so kann man die Energie freisetzen, mit der man die Zukunft kontrollieren, die Schäden reparieren und Projekte für die Zukunft machen kann. Der Stress schmilzt dann.

Sich bewegen

Sobald es nach einem Konflikt oder Schock möglich ist (ausgenommen dieser sei zu stark), ist es ratsam, sich körperlich ausgiebig zu betätigen, sanft oder energisch, wie man gerade Lust hat. Alle die in den anderen Kapiteln des Buches erwähnten Übungen sind ausgezeichnete Hilfen, um die Zähler wieder auf Null zu stellen. Wir haben im Buch gesehen, wie Bewegung eine ausgezeichnete Therapie ist, um Stress zu beseitigen.

Nach dem Schock des Verlustes seiner Freundin unternimmt Forrest Gump im gleichnamigen Film einen Marathon von dreieinhalb Jahren... und erfindet so das Joggen. Das macht er natürlich aus einem unbewussten Trieb. Wie er den Schock abgebaut hat, hält er an und wundert sich, dass die Leute, die ihm ohne seine Motivation nachgerannt sind, noch weiter rennen möchten!

Sich etwas erholen

Ist man müde, hat man die Tendenz, alles düster zu sehen. Und wenn wir einen körperlichen oder psychischen Schock erlitten haben, haben wir noch mehr Ruhe nötig¹. Mit ausgeruhtem Kopf ist es leichter, klar zu sehen. Gewähren wir uns also eine wohl verdiente Ruhe!

Das Ziel setzen

Jetzt können wir in die Zukunft schauen und unser Ziel setzen. Um die richtige Lösung zu finden, können wir uns die folgenden Fragen stellen:

- Was will ich erreichen?
- Welche Lösungen und Mittel sind möglich?
- Welches ist die beste Lösung?
- Was befürchte ich genau?
- Vor was habe ich Angst?
- Welche Gefahren laufe ich?
- Was riskiere ich?
- Was kann ich tun, um dieser Gefahr zu entkommen?

Wenn man die Sache gut überlegt, drängt sich die richtige Lösung oft von selber auf.

Kontraproduktivität vermeiden

Manchmal hindern wir uns selbst am Gelingen. Um das zu vermeiden, können wir uns die folgenden Fragen stellen:

Was könnte mich von meinen Zielen abwenden?

Könnte es sein, dass ich:

- In Aufregung und Überstürzung ver falle, die zu kontraproduktiver Verwirrung führt;
- Unvernünftige Ideen habe;
- Irrationale Meinungen pflege (z. B. „diese Sache macht man so“ – „das war schon immer so“);
- Extremen Perfektionismus treibe;
- Falsche Auffassungen habe (z. B. negative Gedanken über sich selbst, Vorurteile über das Leben) ;
- Sachen verteidige, die sich nicht lohnen (Man muss loslassen können, wenn etwas nicht wirklich wichtig ist);
- Sachen verfechte, von denen ich nicht wirklich überzeugt bin;
- ...oder etwas anderes? Hier aufschreiben:

Lasst uns unsere Gedanken jäten!

Das Katastrophenszenario

Wenn Montaigne nach einer langen Reise auf dem Weg nach Hause war, gefiel es ihm sich vorzustellen, dass sein Haus abgebrannt, seine Familie tot und seine Diener geflüchtet seien. Wie er dann beim Ankommen sah, dass alles noch da und unversehrt war, fühlte er eine grosse Erleichterung. Er hat diese Idee von den alten Griechen übernommen und Molière hat sie auch übernommen.

¹ In gewissen Schockfällen kann eine Dosis homöopathischer Kügelchen von Arnika helfen.

Diese Machart ist vielleicht etwas extrem. Aber wenn eine Katastrophe passiert ist, können wir die schlimmsten Auswirkungen, die sie haben könnte, bestimmen, und zwar nicht, um sie zu Fürchten und ängstlichen Katastrophenszenarien zu verfallen, sondern weil wir von da ab nichts zu verlieren haben und also viel gewinnen können. Wenn wir zum Beispiel sehen, dass unser Leben nicht auf dem Spiel steht, so sind wir schon dessen versichert. Dann werden wir wieder denkfähig. Wir können ruhig unsere Zeit und Energie verwenden, um die Folgen zu mildern.

Den richtigen Moment abwarten, um die Entscheidung zu treffen und die Zwischenzeit nutzen

Wenn wir einmal entschieden haben, wann wir entscheiden müssen und wenn wir die Fakten gesammelt haben, kommen wir möglicherweise in eine Wartephase. Diese kann beängstigend werden. Um Ängste zu meiden gibt es nur ein Mittel: Wir müssen uns beschäftigen! Man kann beschäftigt sein mit Ausruhen, aber das ist heikel, denn da hat man Zeit, die Gedanken im Leerlauf drehen zu lassen. Diese können dann durchdrehen und abtrudeln. Es ist also besser, etwas zu unternehmen, das eine wirkliche Abwechslung bietet. Wir können folgendes tun:

- etwas Nützliches, Angenehmes, Positives,
- Sport treiben, oder wandern,
- etwas, das hilft, sich zu entspannen,
- etwas, das einem Freude macht... oder den anderen,
- neue positive und produktive Stimulierungen finden,
- schöne, beruhigende Musik hören,
- die Natur wieder entdecken,
- an Gruppenaktivitäten teilnehmen,
- den gegenwärtigen Augenblick besser auskosten,
- gelassener leben,
- die Sonne in unserem tiefen Inneren beobachten.

All dies hilft, die Gelassenheit zu bewahren oder wiederzufinden. Oft ist es ein Mangel an Fähigkeit, eine Richtschnur einzuschlagen, die zu Stress führt.

Die Entscheidung treffen, wenn der richtige Moment gekommen ist

Wenn der Zeitpunkt gekommen ist, wo wir die Entscheidung fällen müssen, und wir ein Maximum an Fakten zur Verfügung haben, dann können wir sie fällen.

Es ist wichtig, die Entscheidung allen betroffenen Personen und Instanzen anzukündigen (oh ja, man vergisst leicht einige!).

Ein weiterer grosser Teil der Angst fällt weg, wenn die Entscheidung getroffen und angekündigt ist.

Wenn die Entscheidung gefallen ist, muss man handeln!

Jetzt können wir mutig nach bestem Wissen und Gewissen handeln ohne zu zittern, zu zagen oder zu zweifeln.

Zweifel kann Fortschritt erzeugen. Wir können also, wenn nötig, auf eine Entscheidung zurückkommen und die Entwicklung der Lösung des Problems abändern. Nur Dummköpfe ändern ihre Meinung nie.

Aber wirre Änderungen sind ebenso kontraproduktiv wie das sture Verfolgen eines gewählten Weges. Das irritiert sogar diejenigen, die uns helfen wollen, aus der Situation herauszukommen – bis sie den

Mut verlieren. Es liegt also in unserem Interesse, eine Richtschnur so konstant wie möglich zu verfolgen.

„Wenn einmal die Entscheidung getroffen ist, dann muss man Vorwärts machen.“

Jean-Marie Messier

„Unsere Zweifel sind Verräter. Indem sie uns Angst machen zu handeln, lassen sie uns Kämpfe verlieren, die wir oft hätten gewinnen können.“ W. Shakespeare

Vorwärts schreiten

Letztendlich müssen wir vermeiden, die vergangenen Tragödien ewig wiederzukäuen. Wir widmen uns besser anderer Sachen. Wir haben darüber schon in einigen Kapiteln des Buches gesprochen.

„Rette dich, für dein Leben, schau nicht hinter dich... Die Frau von Lot schaute zurück und wurde zur Salzsäule.“ Die Bibel, Schöpfung XIX, 17 - 26

Egal ob man Jude oder Christ sei oder nicht, ist diese Fabel erstaunlich kraftvoll! In der Tat, wenn man zuviel in die Vergangenheit schaut erstarrt man, man geht nicht mehr vorwärts!

„Schau vorwärts, Werner, nicht hinter dich.“ Schiller, in Wilhelm Tell

Dieser Text wird sich weiter entwickeln.
Besuchen Sie also diese Seite ab und zu um nachzusehen!
Diese Version ist im November 2008 entstanden.