

# Mental starke Menschen haben keinen Stress

| Christian Bremer



Viele Menschen haben Stress und fühlen sich ausgelaugt, überfordert und gereizt. Eine effektive Methode gegen Stress ist das Training mentaler Stärke. Dies ist wesentlich einfacher und zugleich viel wirksamer, als die meisten Menschen denken. Erfahren Sie hier, mit welchen drei Schritten Sie sich selbst so trainieren, dass Ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress wächst. Dafür brauchen Sie am Tag nur 15 Minuten, die sich lohnen.

**S**tress entsteht im Verstand. Wenn ein Mensch wegen eines verspäteten Zuges gestresst ist, kann der Zug an sich ihn nicht stressen, denn dieser ist nicht da. Es sind also die Gedanken über die möglichen Folgen der Verspätung, die einen Menschen stressen. In solchen Situationen geht es zunächst darum, einen „klaren Kopf“ zu haben. Dafür gilt es, den Verstand zu beruhigen. Der Verstand ist wie ein mentaler Muskel. Sie können ihn genauso trainieren wie Ihren Bizeps oder Ihre Bauchmuskulatur. Wenn Sie Ihren Verstand besser beruhigen können, können Sie sich auch mehr auf Ihre Ziele fokussieren, mit den Widrigkeiten des Leben besser umgehen und werden grundsätzlich gelassener. Auf diese Weise werden Sie mehr privaten wie beruflichen Erfolg haben. Dafür brauchen Sie kein meditatives Klosterleben auf sich zu nehmen. Erfahren Sie hier die drei einfachen Schritte, Ihre mentale Stärke zu trainieren. Vorbereitung: Sorgen Sie nach Möglichkeit dafür, für einen Augenblick ungestört zu sein. Wenn Sie im Büro üben,

drehen Sie sich einfach weg von der Tür. Dann sieht kein Hereinkommender, was Sie gerade tun. Setzen Sie sich so hin, dass Sie für eine Weile bequem, entspannt und komfortabel sitzen können. Sie können dafür einen Stuhl nutzen oder es sich sogar auf einem Sofa in Ihrer „Fernseh-Haltung“ bequem machen. Bitte denken Sie nicht, dass Sie zum Training Ihrer mentalen Stärke extra ein Meditationskissen oder ein Nagelbrett brauchen. Auch Ihre Hände brauchen Sie nicht wie Buddha zu halten. Nehmen Sie einfach bequem Platz und halten Sie Ihre Hände so, wie es angenehm ist. Sie können sie beispielsweise in den Schoß legen. Schließen Sie jetzt Ihre Augen und beginnen mit der Übung.

## Schritt 1 Aufmerksamkeit

Lenken Sie mit geschlossenen Augen Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Verändern Sie ihn nicht, sondern lassen ihn so, wie er ist. Nehmen Sie einfach wahr, wie Sie atmen. Spüren Sie nach, wie Sie einatmen und spüren Sie nach, wie Sie ausatmen. Tun Sie nicht mehr

und nicht weniger. Nehmen Sie einfach wahr, wie Sie ein- und ausatmen. Zwischendurch werden Sie wahrscheinlich feststellen, dass Ihre Aufmerksamkeit von Ihrer Atmung weggeht. In Ihrem Verstand tauchen dann ganz unterschiedliche Gedanken auf. Sie denken dann vielleicht an Ihre Arbeit, an zu Hause, an den nächsten Einkauf oder an andere Menschen. Wenn das passiert, ist das kein Fehler. Nehmen Sie diese Ablenkung einfach wahr und steuern Sie dann Ihre Wahrnehmung wieder zu Ihrer Ein- und Ausatmung. Sie werden feststellen, dass gerade zu Beginn der Verstand gerne in die Zukunft oder in die Vergangenheit reist. Das ist nicht schlimm. Schließlich fangen Sie mit Ihrer Übung ja gerade erst an. Erlauben Sie es sich jedes Mal und freuen Sie sich darüber, dass Sie mitbekommen haben, dass Ihre Aufmerksamkeit von der Atmung weggegangen ist. Freuen Sie sich auch darüber, dass Sie sie wieder zu ihr zurücklenken können. Führen Sie diesen ersten Schritt der Übung für Entspannung und mentale Stärke für drei bis fünf Minuten durch.

# SINIUS. Die neue Effizienz-Klasse.



Holen Sie sich  
SINIUS auf  
Ihr Smartphone.

Effizienz und Klasse. Sie spüren, dass bei SINIUS einfach alles stimmt. Die neueste Touchscreen-Technologie führt Sie von Anfang an intuitiv durch all Ihre Behandlungen. Das innovative Hygienekonzept gibt Ihnen Sicherheit, täglich aufs

Neue. Stellen Sie sich jetzt Ihre neue Effizienz-Klasse zusammen. Ganz nach Wunsch. Ab sofort im Handel. Mit attraktiven Preis-Leistungs-Paketen. **Es wird ein guter Tag. Mit Sirona.**

[www.sirona.de](http://www.sirona.de)

The Dental Company

sirona.

**Schritt 2****Lenken der Aufmerksamkeit auf das Ein- und Ausatmen**

Nehmen Sie nun, immer noch mit geschlossenen Augen, einen langsamen, tiefen Atemzug durch Ihre Nase und atmen langsam durch Ihren Mund wieder aus. Lassen Sie Ihren Atmen nun in dieser Art fließen und nehmen jeden Atemzug wahr. Einatmen durch die Nase, ausatmen durch den Mund. Auch hier wird Ihre Aufmerksamkeit von aufkommenden Gedanken abgelenkt werden. Tun Sie das Gleiche wie in der ersten Übung: Nehmen Sie diese Ablenkung einfach wahr und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf das Einatmen durch die Nase und das Ausatmen durch den Mund. Bewerten Sie sich nicht mit Gedanken wie „andere können das besser“ oder „ich kann mich nicht gut konzentrieren“ oder „ich mache das falsch“. Wenn diese Gedanken aufkommen, dann nehmen Sie diese einfach als das wahr, was sie sind: Gedanken. Stattdessen nehmen Sie einfach wahr und lenken sich dann selbst

zu Ihrer Atmung zurück. Führen Sie diesen zweiten Schritt der Übung für Entspannung und mentale Stärke für drei bis fünf Minuten durch.

**Schritt 3****Der innere Ort der Stille**

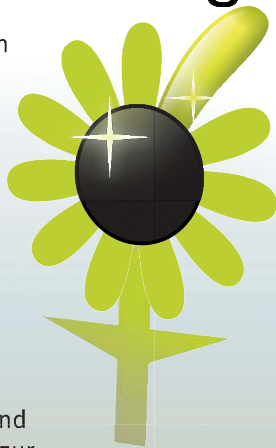
Immer noch mit geschlossenen Augen, suchen Sie nun in sich, in Ihrem Inneren, einen Ort der Stille auf. Von diesem Ort aus beobachten Sie Ihre Gedanken. Nehmen Sie einfach wahr, welche Gedanken kommen und gehen. Beobachten Sie, von welchen Gedanken Sie mitgerissen werden und kehren auch hier immer wieder an Ihren inneren Ort der Stille zurück. Vielleicht werden Sie feststellen, dass Ihre Gedanken tatsächlich von alleine kommen und von alleine gehen und sie nur dann bei Ihnen bleiben, wenn Sie sie festhalten. Finden Sie im Laufe des täglichen Übens heraus, ob Gedanken von sich aus dazu neigen, in einem friedlichen, ständigen Fluss oder Kreislauf zu sein. Nur wenn Sie einen Gedanken festhalten, werden Sie von ihm mitgerissen und das kann an-

strengend sein. Sobald Sie selbst einen Gedanken loslassen, fühlen Sie sich wohler. Probieren Sie, all das von Ihrem inneren Ort der Stille zu beobachten. Führen Sie auch diesen dritten Schritt der Übung für drei bis fünf Minuten durch. Es ist nicht wichtig, wie oft Sie abgelenkt werden. Es ist wichtig, die Übungen durchzuführen. Nehmen Sie sich die Zeit für sich und trainieren Sie jeden Tag. Wenn Sie einmal einen Tag nicht trainieren, bewerten Sie sich nicht, sondern nehmen es einfach wahr und trainieren am nächsten Tag. Anfangs reichen diese sechs bis zehn Minuten vollkommen aus. Nach ungefähr zwei Wochen können Sie die Zeit verlängern, beispielsweise auf zehn Minuten pro Übung. Nach weiteren zwei Wochen können Sie probieren, jeden Schritt 30 Minuten zu üben. Wählen Sie eine Zeit, die Ihnen gut tut. Vergleichen Sie nach Ihrem Training Ihr Befinden mit dem Befinden vor dem Training. Sie werden feststellen, dass Sie sich ruhiger, kraftvoller und entspannter fühlen. Wenn es Ihnen gelingt, sich entspannt auf Ihre Atmung zu konzentrieren, wird es Ihnen auch besser gelingen, sich auf Ihre Ziele in beispielsweise einem Gespräch zu konzentrieren. Sie bleiben locker, entspannt, wach und haben dabei das im Fokus, was Ihnen wichtig ist.

ANZEIGE

## EFFIZIENZ STEIGERN Optimierungsberatung+

Ihr **Praxisalltag** und Privatleben leiden unter dem zu hohen Stress des Praxisalltags? Wir helfen Ihnen, der Hektik mit Erfolg die Stirn zu bieten. Die Kock und Voeste GmbH steht für Ihre Existenzsicherung und ist bundesweit mit über 6.000 erfolgreichen Mandaten Marktführer der Existenzberater für Heilberufler. Wir sind für Sie da, wenn es heißt, Ihre Praxis auf Erfolgskurs zu bringen oder zu halten. Einfach, ertragreich und erschwinglich. Von der Gründung bis zur gegläckten Abgabe. Setzen Sie auf uns, zum Beispiel, wenn Sie Ihre Praxisabläufe verbessern wollen. Optimierungsberatung für Praxen ist unser Spezialgebiet. Wir freuen uns darauf, auch Ihnen helfen zu können.



Weitere Informationen auf:  
[www.kockundvoeste.de](http://www.kockundvoeste.de)

**Kock & Voeste**  
Existenzsicherung für die Heilberufe GmbH

**Praxistipp**

Nutzen Sie die verkürzte Übung als Blitz-Vorbereitung. Wenn Sie vor einem wichtigen Gespräch aufgeregt sind oder sich über jemanden aufgeregt haben und es gleich ansprechen wollen, ist es für gute Ergebnisse wichtig, mental gelassen und ausgeglichen zu sein. Hierfür gehen Sie die drei Schritte durch – einfach pro Schritt eine Minute!

**kontakt.****Christian Bremer**

BREMER Coaching und Training  
Stapelbachweg 16a  
40625 Düsseldorf  
Tel.: 02 11/30 17 61 88  
[www.christian-bremer.de](http://www.christian-bremer.de)



Lizenz zum Lichthärten

**NEU**

# bluephase<sup>®</sup> style

LED für jeden Einsatz  
und jetzt ergonomisch für jede Hand

**JEDE HAND**

Ergonomisch für Frau und Mann

**JEDES MATERIAL**

Universell dank polywave<sup>®</sup> LED mit Breitbandspektrum

**JEDERZEIT BEREIT**

Optionaler Netzbetrieb dank Click & Cure

[www.ivoclarvivadent.de](http://www.ivoclarvivadent.de)

Ivoclar Vivadent GmbH

Dr. Adolf-Schneider-Straße 2 | D-73479 Ellwangen | Tel.: +49 (0) 79 61 / 8 89-0 | Fax: +49 (0) 79 61 / 63 26

ivoclar  
vivadent<sup>®</sup>  
passion vision innovation