Stress ist ein Geschenk

Stress als Geschenk anzusehen, ist eine ungewöhnliche Sichtweise. Vor allem dann, wenn sich dies speziell auf „negativen“ Stress wie Ärger, Druck, Zeitnot, Sorgen oder Überarbeitungsgefühle bezieht. Die meisten Menschen betrachten diesen Stress als etwas Unangenehmes, was vermieden werden muss. Dieser Artikel beschreibt Gründe für die neue Perspektive und zeigt auf, wie mit Stress besser umgegangen werden kann.

Stress ist ein Alltagsphänomen mit schlechtem Image. Dass Stress jedoch auch Grund zur Freude sein kann, lesen Sie hier anhand von fünf möglichen Geschenken. Prüfen Sie in Ihren nächsten Stresssituationen, ob Sie in ihnen das ein oder andere Geschenk finden können. Wenn Sie die These „Stress ist ein Geschenk“ für sich testen wollen, dann werden Sie nicht immer alle fünf möglichen Geschenke finden, eines jedoch immer. Um für die Suche nach dem Geschenk in Ihrem Stress einen klaren Kopf zu haben, sagen Sie zu sich selbst in der nächsten Stresssituation zuerst *Stopp!* und gönnen sich dann einige langsame Atemzüge. So sind Sie bestens auf das Finden der Geschenke vorbereitet.

Geschenk 1: Stress zeigt auf, dass wir uns in fremden Einflusszonen befinden

In jeder Stresssituation im Leben gibt es immer eine persönliche Einflusszone und eine persönliche Interessenszone. Stress wirkt hier wie ein 100 Prozent funktionierender Weckruf, denn unter Stress verwechseln wir oft Einfluss- und Interessenszone. Der gewagte Fahrstil des Vordermannes ist nicht unsere Einflusszone. Es ist bloß unsere Interessenszone, weil wir pünktlich und sicher ankommen wollen. Der unsichere Führungsstil des Chefs ist nicht unsere Einflusszone. Er ist bloß unsere Interessenszone, weil wir gern gelobt und gut informiert werden wollen.

Was ist zu tun, um das Geschenk anzunehmen?
Wenn Sie prüfen wollen, ob das Geschenk in Ihrer Stresssituation darin liegt, dass Sie Einfluss- und Interessenszone verwechseln, beantworten Sie sich diese zwei Fragen:

1. Bin ich gerade mit meiner Sichtweise außerhalb meiner Einflusszone?
2. Was ist jetzt meine Einflusszone?

Auf diese Weise erkennen Sie die Verwechslung und tun dann das, was Ihnen möglich ist.

> „Eine mögliche Betrachtung von Glück besteht darin, dass es immer da ist, außer wir sehen es nicht. Ähnlich wie das Wasser den Fisch umgibt, umgibt uns Menschen das Gefühl von Glück. Unter Stress sind wir von diesem Glück abgeschnitten und haben keinen Zugang zu ihm.“

© alphaspirit

Geschenk 2: Stress zeigt auf, dass uns eine eigene Angewohnheit nicht gut tut

Wenn wir auf die Welt kommen, ist unser Verstand wie ein leeres Wasserglas, welches im Laufe der Zeit automatisch gefüllt wird. Ab dem Moment unserer Geburt bekommen wir viele Informationen verabreicht, welche wir in den ersten Lebensjahren ungeprüft übernehmen müssen. Informationen über uns, die Welt und andere Menschen. Viele davon führen zu Gewohnheiten und Perspektiven, die uns ständig wiederkehrend in den Stress führen.

Solche Gewohnheiten sind beispielsweise
- *sich zu viel vornehmen*
- *stets für andere da sein*
- *sich keine Zeit für sich selbst nehmen*
- *niemals nein sagen.*

Diese oder ähnliche Gewohnheiten sind bei vielen Menschen zu beobachten, weil die meisten Menschen alles über Stress, Entspannung, Gelassenheit und Balance von Menschen gelernt haben, die nicht entspannt, nicht gelassen und auch nicht in Balance sind.

Was ist zu tun, um das Geschenk anzunehmen?
Um herauszufinden, welche Gewohnheiten Sie immer wieder in Stress führen, beobachten Sie sich einige Tage und erstellen jeweils abends eine Liste von stressvollen Situationen. Wenn Sie circa dreißig Beispielsituationen gesammelt haben, gruppieren Sie diese, indem Sie deren Gemeinsamkeiten suchen.
Überlegen Sie sich dann, welche inneren Programme diese wiederkehrenden Situationen auslösen. Schreiben Sie diese auf und formulieren für jedes Programm sein genaues Gegenteil.

Zum Beispiel:
- *sich zu viel vornehmen* —› Ich nehme mir nicht zu viel vor.
- *stets für andere da sein* —› Ich bin für mich da.
- *sich keine Zeit für sich selbst nehmen* —› Ich nehme mir Zeit für mich.
- *niemals nein sagen* —› Ich sage nein.

Beginnen Sie dann, diese neuen Programme bei vertrauten Personen auszuprobieren. So werden Sie feststellen, dass die Welt Ihnen trotz der *neuen Programme* nicht auf den Kopf fällt.

Geschenk 3: Stress zeigt auf, dass wir noch etwas lernen können, um glücklich zu sein

Eine mögliche Betrachtung von Glück besteht darin, dass es immer da ist, außer wir sehen es nicht. Ähnlich wie das Wasser den Fisch umgibt, umgibt uns Menschen das Gefühl von Glück. Unter Stress sind wir von diesem Glück abgeschnitten und haben keinen Zugang zu ihm. Diese Trennung begründet sich einfach darin, dass wir für Situationen, in denen wir Stress statt Glück empfinden, noch keinen passenden Schlüssel haben. Der Stress will uns sagen: „Um diese Situation jetzt und zukünftig entspannt und freudvoll zu bewältigen, musst Du vorher noch etwas lernen.“ Im Leben ist es sehr oft so, dass die stressauslösenden Situationen erstens wiederkehrend und zweitens nicht abwendbar sind. Denn egal mit wem Sie arbeiten oder zusammenleben, es wird zu Konflikten kommen. Egal wie gut Sie eine Aufgabe beherrschen, es kommt zu Fehlern. Sie werden so lange Stress empfinden bis Sie gelernt

Fortsetzung auf Seite 6 ZT

ANZEIGE

HedenT

Hedent Inkosteam

Platzsparend durch Wandhalterung, Arbeitsflächen bleiben frei.

Dampfdüse am Handstück auswechselbar. Dampfdüsen 1 mm, 3 mm zusätzlich erhältlich.

Durch direkten Anschluss an die Wasserleitung entfällt das lästige Nachfüllen von Hand. Der Dampfstrahl bleibt durch die vollautomatische Niveauregulierung konstant.

Inkosteam Ein leistungsstarkes Hochdruckdampfstrahlgerät für den täglichen Einsatz im Labor und allen Arbeitsbereichen, wo hartnäckiger Schmutz auf kleinstem Raum zu entfernen ist. Das Inkosteam arbeitet mit einer Dampfstufe.
Das **Inkosteam II** arbeitet mit zwei Dampfstufen. Normaldampf und Nassdampf. Der Schmutz wird nicht nur gelöst, sondern fließt durch die hohe Spülwirkung gut ab. Durch den zweistufigen Fußschalter lässt sich der Dampf jederzeit individuell anpassen. Keine umständlichen Schalterfunktionen. Kessel und Heizung sind aus hochwertigem Edelstahl gefertigt. Hohe Zuverlässigkeit und Betriebssicherheit.

Inkoquell 6
Wasserenthärter

Gerät schützt Ihr Dampfstrahlgerät vor Verkalkung.

Inkoquell 6 ist ein Wasseraufbereitungsgerät zur Versorgung von Geräten mit kalkfreiem Wasser bei automatischer Kesselfüllung. Einfache Installation. Das Gerät verhindert durch Teildemineralisierung des Leitungswassers Kalkablagerungen im Dampfstrahlgerät. Robuste Bauweise aus Edelstahl sichert eine einwandfreie Funktion des Gerätes über einen langen Zeitraum. Besonders wirtschaftlich. Einfache Regenerierung durch den Anwender.

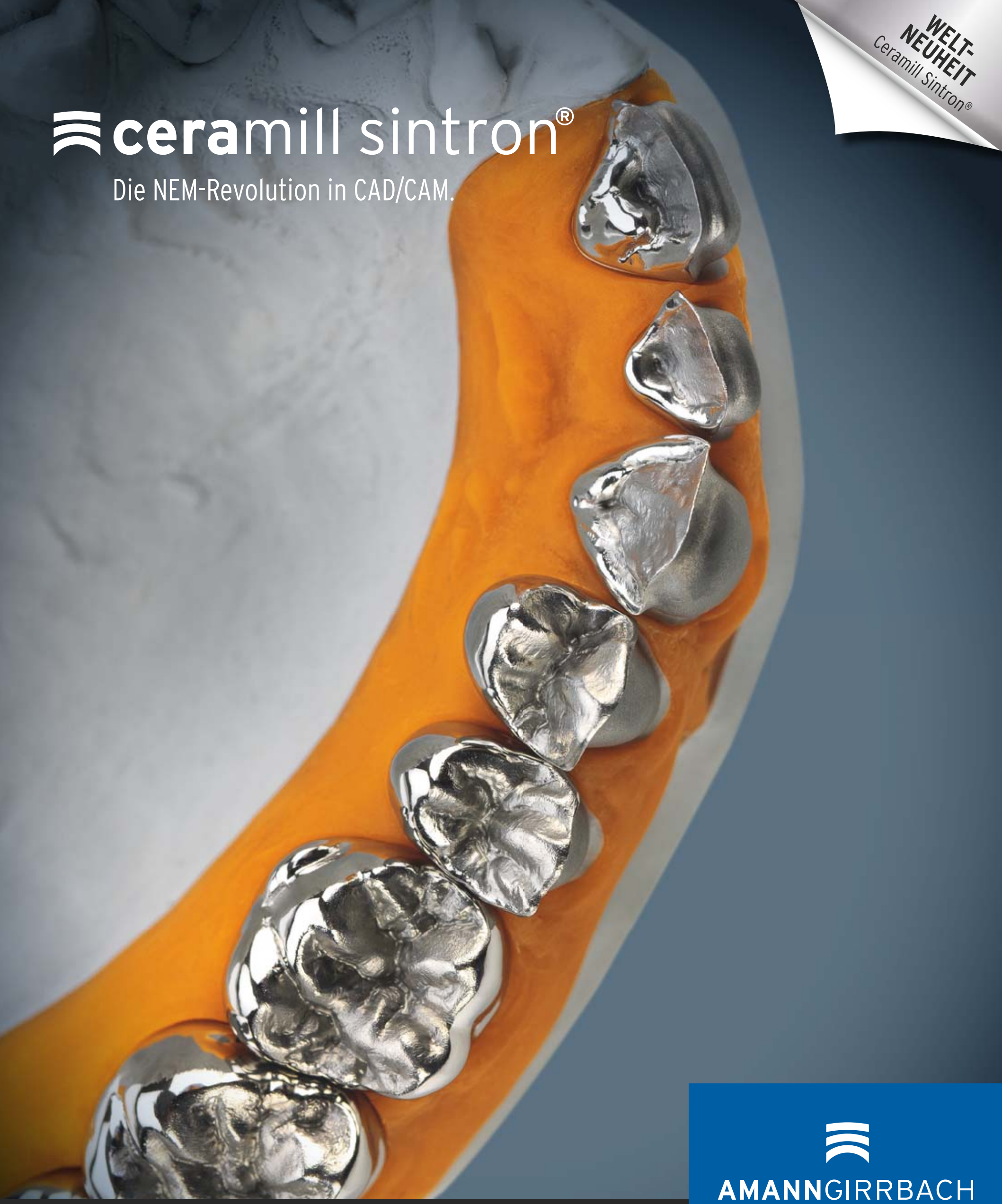
Hedent GmbH

Obere Zeil 6 – 8
D-61440 Oberursel/Taunus
Germany

Telefon 06171-52036
Telefax 06171-52090

info@hedent.de
www.hedent.de

Weitere Produkte und Informationen finden Sie auf unserer Homepage!



CoCr trocken fräsen – einfach wie Wachs

Jetzt können Sie auch NEM-Zahnersatz mit Ihrem Ceramill CAD/CAM System mühelos im eigenen Labor fräsen. Sie sparen sich den Gießprozess

Ceramill Sintron® -
jetzt online erleben!

Ceramill Sintron® wurde in Kooperation mit dem Fraunhofer IFAM Dresden entwickelt.

Fraunhofer IFAM

Besuchen Sie uns auf der IDS in Köln vom 12. - 16. März 2013,
Halle 11.1 | Stand: G30/H39 + G40/H41

AMANNGIRRBACH

Amann Girrbach AG | Fon +49 7231 957-100
Fon International: +43 5523 62333-105
www.amanngirrbach.com

ZT Fortsetzung von Seite 4

haben, mit Konflikten oder den eigenen Fehlern produktiv umzugehen. Eine Situation bleibt also so lange stressauslösend, bis Sie gelernt haben, sie zu bewältigen.

Wie ist dieses Geschenk anzunehmen und zu nutzen?
Stellen Sie sich die folgenden Fragen, um an Ihr Wissen zu gelangen, welches Ihnen eine leichte Bewältigung der Situation ermöglicht:

ANZEIGE

1. *Wann war ich in einer ähnlichen Situation und habe sie überlebt?*
2. *Was habe ich getan, um die Situation damals zu bewältigen?*

Die bewusste Übertreibung in der Frage nimmt die Schärfe aus der Situation, denn das Gehirn reagiert unter Stress oft so, als ob Lebensgefahr bestünde. Der Fokus der Frage bezieht sich auf die stets vorhandene innere Weisheit, deren Zugang durch Stress blockiert wird. Mit dieser Frage gelingt es, vorhandene Erfahrungen, Sichtweisen und Kompetenzen abzurufen und zu nutzen.

Geschenk 4: Stress zeigt auf, dass wir einen neuen Blickwinkel einnehmen müssen

Jeder Mensch sieht seine Stresssituation durch seine eigene Brille. Das, was den einen wütend macht und stark verärgert, nimmt der andere kaum wahr. Das Gefühl des Stresses weist darauf hin, dass es an der Zeit ist, eine andere Brille aufzusetzen. Denn die wahre Ursache für Stress ist nicht der Brief vom Finanzamt, sondern die Brille, durch die wir ihn betrachten. Der Brief an sich kann nichts, außer auf dem Tisch liegen.

Unsere Brillen wie beispielsweise
- *die Steuern sind viel zu hoch*
- *wie soll ich das bezahlen*
- *andere arbeiten schwarz und ich werde ausgenutzt*

sind die wahren Ursachen für unsere Stressgefühle. Wie kann ein Mensch sich ohne solche oder ähnliche Meinungen aufregen oder beunruhigt sein? Gar nicht, denn Stress beginnt und endet im eigenen Kopf. Dank einer neuen Perspektive auf dieselbe Situation gelingt es, sich in Einklang mit ihr zu begeben.

Wie ist der neue Blickwinkel einzunehmen?
Auch hierbei helfen Ihnen zwei Fragen, die Sie sich beantworten können:
- *Was ist das Gute an der Situation?*
- *Wofür kann ich jetzt in der Situation dankbar sein?*

Die Antworten können beispielsweise im oben genannten Brief vom Finanzamt lauten:
- *Das Gute ist, dass ich vier Wochen Zahlungsfrist habe.*
- *Das Gute ist, dass ich den Brief meinem Steuerberater zur Prüfung geben kann.*
- *Dankbar kann ich dafür sein, dass ich Geld verdient habe. Denn nur wer vorher verdient hat, zahlt Steuern.*
- *Dankbar kann ich dafür sein, dass ich aufgrund der Steuern von Polizei und Feuerwehr beschützt werde.*

Auf den ersten Blick sind das zwei sehr ungewöhnliche Fragen, doch helfen sie dabei, aus einer nicht zu verändernden Situation das Beste zu machen.

Geschenk 5: Stress zeigt auf, dass wir unsere Ziele aus den Augen verloren haben

Wer gestresst ist, denkt nicht an seine Ziele, sondern an ein scheinbar unüberwindbares Problem oder an im Wesentlichen Unwichtiges. Prüfen Sie das in Ihrer nächsten Stresssituation, indem Sie sich die Frage stellen, ob Sie gerade auf Ihre beflügelnden Ziele oder auf ein blockierendes Problem fokussiert sind.
Unter Stress arbeitet der Verstand gegen uns, nicht für uns. In Stresssituationen kommt es daher eher zum *Tunnelblick* und weniger zur *Lösungsorientierung*.
Wenn Sie sich beispielsweise über eine unfreundliche Bäckereifachverkäuferin aufregen, dann sind Sie auf Unwichtiges fokussiert, nicht auf Wichtiges. Denn Sie brauchen in Wahrheit nicht die Freundlichkeit der Verkäuferin, sondern frische Brötchen.

Wie kann dieses Geschenk der aktiv gelassenen Zielorientierung angenommen werden?
Die Brücke zum Verständnis für das Geschenk besteht darin, sich selbst eine oder mehrere der folgenden drei Fragen zu beantworten:
1. *Bin ich auf ein Problem oder auf mein Ziel fokussiert?*
2. *Was ist jetzt noch wichtig?*
3. *Worauf kann ich mich jetzt noch fokussieren?*

Das Ergebnis können völlig neue Sichtweisen in ein und derselben Situation sein, zum Beispiel:
- *mein Vordermann fährt wie …* —› Ich habe genug Zeit, um pünktlich zu sein.
- *mein Kollege könnte sich mehr einsetzen* —› Ich wende mich meinen Prioritäten zu.
- *die hätten mir freundlicher einen Termin geben können* —› Ich habe einen Termin.

Es geht nicht darum, ein Leben ohne Stress zu führen. Es macht daher keinen Sinn, gegen Stress zu sein und ihn negativ abwertend aus seinem Leben verbannen zu wollen. Erst wenn sich ein Mensch seinem Stress ehrlich interessiert zuwendet und das Wertvolle in ihm sucht, ist eine Lösung in Sicht. Es geht darum, mit aufkommendem Stress produktiv, gesund und gestalterisch umzugehen. Menschen, die ihrem Stress so begegnen, fühlen sich entspannter, lernen jeden Tag dazu, schöpfen ihre Möglichkeiten zu 100 Prozent aktiv aus und leben im Einklang mit dem, was im Leben passiert. ZT

ZT Autor

Christian Bremer beeindruckt seit 20 Jahren in seinen Vorträgen und Seminaren zur Vermeidung von Stress, Ärger und „Burn-out". Sein Hörbuch „Mentale Stärke: Erfolg braucht Gelassenheit" ist im Buchhandel sowie bei Amazon und iTunes erhältlich. Als ehemaliger Leistungssportler weiß er, dass Erfolg Gelassenheit braucht. In über 4.000 Einsätzen mit mehr als 35.000 Teilnehmenden beeindruckt Christian Bremer Unternehmer und Führungskräfte von Mittelständlern und DAX-Unternehmen mit seinem professionellen Mix aus Erfahrung, Praxiswissen und Humor. Dabei gibt er praxistaugliche und erstaunliche Aha-Erkenntnisse für mehr aktive Gelassenheit im Berufs- und Privatleben sowie zur langfristigen Leistungsfähigkeit. Sein Hörbuch zur mentalen Stärke inspirierte viele Menschen.

ZT Adresse

BREMER Coaching
und individuelles Training
Inhaber Christian Bremer
Kaiserswerther Straße 115
40880 Ratingen/Düsseldorf
Tel.: 02102 420962
cb@christian-bremer.de
www.christian-bremer.de

ANZEIGE

Die Deutsche Gesellschaft für Zahnärztliche Implantologie gratuliert den Absolventen der 19. Staffel des DGZI-FUNDAMENTAL-Curriculums Implantatprothetik zum erfolgreichen Abschluss!

Unsere Glückwünsche gelten: **ZTM Markus Königkamp | ZTM Stefan Mause | Florian Hagemoser | Viktor Rudi | Negin Nazer | Andreas Stahl | Stefan Morwinski | Maren Rohlmann | Axel Nesseler | Markus Schade | Dr. Ute Trost | Zahnarzt Roland Wehse | Frank Blasius | Ralf Enge | Theo Mundt** die in Essen ihr Zertifikat entgegennehmen konnten.

Der erste Teil der nächsten Staffel des Curriculum Implantatprothetik beginnt in Essen am 12. April 2013 (15.00 bis 20.30 Uhr) und am 13. April 2013 (9.00 bis 15.00 Uhr).

Wenn Sie Interesse an unserem Curriculum Implantatprothetik haben, dann wenden Sie sich bitte an unsere Geschäftsstelle.

DGZI – Deutsche Gesellschaft für Zahnärztliche Implantologie e.V.
Tel.: 0211 16970-77 · Fax: 0211 16970-66 · www.dgzi.de
DGZI Deutsche Gesellschaft für Zahnärztliche Implantologie e.V.

NEU

SR Phonares® II

Ausdrucksstark ästhetische Prothesenzähne

Meisterhafte Zahnformen der neuesten Generation

Die Innovation geht weiter

Form – Erweiterte Frontzahnauswahl im Unterkiefer

Farbe – Jetzt in 20 natürlichen Zahnfarben

Funktion – Universell einsetzbar

IDS 2013
Besuchen Sie uns
12. – 16. März 2013
Halle 11.3
Stand A20 – C39

www.ivoclarvivadent.de

Ivoclar Vivadent GmbH
Dr. Adolf-Schneider-Str. 2 | 73479 Ellwangen, Jagst | Deutschland | Tel. +49 (0) 79 61 / 8 89-0 | Fax +49 (0) 79 61 / 63 26

ivoclar vivadent®
passion vision innovation