

Stress ist ein Geschenk

Christian Bremer

Stress ist ein Alltagsphänomen mit schlechtem Image. Dass Stress jedoch auch Grund zur Freude sein kann, lesen Sie hier anhand von drei möglichen Geschenken im Stress.

Stress als Geschenk anzusehen, ist eine ungewöhnliche Sichtweise. Vor allem dann, wenn sich dies speziell auf den „negativen“ Stress wie Ärger, Druck, Zeitnot, Sorgen oder Überarbeitungsgefühle bezieht. 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 bewusste und 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 Interessenszone. Stress wirkt hier wie ein 100 % funktionierender Weckruf, denn unter Stress verwechseln wir oft beide miteinander. 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 gerne gelobt und gut informiert werden wollen.

Wie kann dieses Geschenk angenommen werden?

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? Was kann ich jetzt konkret tun?“

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

Geschenk 2: Stress zeigt auf, dass wir noch etwas lernen können, um glücklich zu sein

Eine Situation bleibt so lange stressauslösend, bis Sie gelernt haben, Sie zu bewältigen. Der Stress will uns sagen: „Um diese Situation jetzt und zukünftig besser zu bewältigen, musst du vorher noch etwas lernen.“

Wie kann dieses Geschenk angenommen werden?

Stellen Sie sich die folgenden Fragen, um an Ihr Wissen zu gelangen, welches Ihnen eine leichte Bewältigung der Situation ermöglicht:

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

Geschenk 3: Stress zeigt auf, dass wir einen neuen Blickwinkel einnehmen können

Jeder Mensch sieht seine Stresssituation durch seine eigene Brille. 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

- „wie soll ich das bezahlen“
 - „andere arbeiten schwarz und ich werde ausgenutzt“
- sind die wahren Ursachen für unsere Stressgefühle.

Wie ist der neue Blickwinkel einzunehmen?

Auch hierbei helfen Ihnen zwei Fragen:

- 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.“
- „Dankbar kann ich dafür sein, dass ich aufgrund der Steuern von Polizei und Feuerwehr geschützt werde.“

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

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.

Menschen, die ihrem Stress so begegnen, fühlen sich entspannter, lernen jeden Tag dazu, schöpfen ihre Möglichkeiten zu 100 % aktiv aus und leben im Einklang mit dem, was im Leben passiert.

Christian Bremer
 Kaiserswerther Straße 115
 40880 Ratingen/Düsseldorf
 Tel.: 02102 420962
 cb@christian-bremer.de
 www.christian-bremer.de

