



Wege aus der Stress-Falle: wie Sie mit 5 Minuten Zeitinvestition pro Tag zu mehr Wohlbefinden kommen!

Kennen Sie das? Sie wachen morgens wie gerädert auf, verbringen einen stressigen langen Arbeitstag, müssen nach Feierabend noch gefühlte hunderttausend Dinge erledigen, sinken abends vollkommen ausgepumpt ins Bett, sind hundemüde, aber das Gedankenrad geht an oder Sie schlafen völlig fertig ein und wachen nachts auf? Selbst wenn nur ein Punkt davon auf Sie zutrifft, können Sie aktiv etwas dafür tun, mit Ihren Ressourcen achtsamer umzugehen und eine Entspannungs-Zeit für sich zu planen. „Das ist völlig unmöglich“, denken Sie jetzt vielleicht, „wie soll ich denn dann alles schaffen“? Lesen Sie noch drei Minuten weiter und erfahren Sie, wie Sie in 3 kleinen Schritten Ihren Stress reduzieren können.

Schritt 1: 5 Minuten pro Tag nur für Sie.

Nehmen Sie sich am Ende Ihres Arbeitstages 5 min Zeit und überlegen, was Sie heute alles geschafft haben. Versuchen Sie sich wirklich auf die erledigten Aufgaben zu konzentrieren. Am Anfang werden Ihnen vielleicht eine oder zwei Dinge einfallen, das reicht vollkommen. Sobald Sie merken, dass Sie innerlich auflisten, was alles liegengeblieben ist, halten Sie einen Moment inne und starten von Neuem mit dem Geschafften. Sie werden sehen, wie es jeden Tag etwas leichter fallen wird. Bleiben Sie einfach dabei und üben Sie eine Woche lang.

Schritt 2: Gut ist gut genug.

Wenn Sie es geschafft haben, 1 Woche lang 5 min Zeit zu investieren, was Sie am Tag erledigt haben, gehen Sie zur nächsten Stufe über. Nutzen Sie am Ende des Arbeitstages Ihre 5 Minuten und überlegen Sie, was Sie heute gut gemacht haben. Versuchen Sie, sich nur auf das Positive zu konzentrieren. Wenn es Ihnen schwerfallen sollte, schreiben Sie sich eine Notiz mit dem Satz „gut ist gut genug!“ und kleben sie an Ihren Bildschirm oder Handy. Das wird Ihnen helfen, schon Kleinigkeiten wahrzunehmen: ein gut vorbereitetes Meeting, ein zufriedener Chef, ein gutes Gespräch mit einem Kollegen. Sollte Ihnen diese Übung sehr schwerfallen, sind Sie damit nicht alleine: viele von uns hören schon als Kind, was sie alles nicht können, was sie noch verbessern sollen, was sie falsch gemacht haben, was andere besser können. Sie fangen jetzt gerade an, dieses Denkmuster aktiv zu verändern. Geben Sie sich also etwas Zeit und seien Sie gnädig mit sich selbst. Es kann auch sehr hilfreich sein, eine Liste mit Dingen aufzuschreiben, die Sie an sich gut finden und worin Sie gut sind. Sie werden sehen, mit täglicher Übung stellen sich schon bald erste Erfolge ein.

Schritt 3: Lernen Sie Ihre persönlichen Stressfaktoren kennen.

Wenn Sie die beiden ersten Schritte eine Zeit lang jeden Tag durchgeführt haben, können Sie in Ihrem eigenen Tempo zum 3. Schritt übergehen und Ihre persönlichen Stressfaktoren herausfinden. Jeder Mensch empfindet andere Dinge als stressig. Für den einen ist es Arbeiten unter permanentem Zeitdruck, für andere das Gefühl, im Hamsterrad zu stecken und sich fremdgesteuert zu fühlen, anstrengende Kollegen, Kunden, Vorgesetzte. Nehmen Sie sich am Ende des Arbeitstages 5 min Zeit und überlegen Sie, wann Sie heute das erste Mal das Gefühl hatten, dass Sie gestresst waren? Fing es schon morgens an, bevor Sie sich auf dem Weg in die Arbeit gemacht haben? Begann es mit dem Lesen der E-Mails in Ihrem Postfach?

Der erste Schritt zur Veränderung ist die Bewusstmachung und das Kennen der Stress auslösenden Faktoren. Im zweiten Schritt können Sie damit überlegen, was Sie an der Situation ändern möchten und wie Sie das erreichen können. Andere Menschen werden Sie nicht verändern, aber Sie können Ihre Einstellung und Ihre Kommunikation umgestalten. Dabei unterstützen kann auch ein Coaching. Fangen Sie bei Ihrer Veränderung mit ganz einfachen und kleinen Bausteinen an! Beispielsweise mit einem Abend pro Woche, an dem Sie sich Zeit für Ihr Privatleben nehmen. So finden Sie Ihre persönliche Work-Life-Balance.

Fangen Sie gleich heute an und starten Sie auf Ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden und Gelassenheit! Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und Spaß dabei.

Entspannungs-Trainerin und Karriere-Coach Verena Weihbrecht kennt aus eigener Erfahrung den Stress im Berufsleben und hat die vorgeschlagenen Methoden bei sich selbst und vielen Stressgeplagten erfolgreich angewendet. Nach einer Karriere im Marketing begleitet sie heute Menschen auf ihrem Weg zum passenden Beruf und zu einer ausgeglichenen Work-Life-Balance.

Verena Weihbrecht
Wallbergstr. 23
83666 Waakirchen bei München
Fon: 0 8021 – 208 48 61
Mail: mail@frauenkarrierecoaching.de



www.frauenkarrierecoaching.de