STRESSPOINT
improve your power

Wie du deinen Stress mit Leichtigkeit besiegst...

...und ein komplett neues Lebensgefühl gewinnst.

# GEWINNER

# PLAYBOOK©

inkl. 2 Bonuskapiteln

Gratulation - du befindest dich auf dem richtigen Weg! Es sind Menschen wie du, die den Unterschied ausmachen. Menschen die **Lösungen suchen** und auch bereit sind, an sich zu arbeiten.

Im Dschungel des Internets bist du sicherlich schon über viele Tipps, Tricks und Ratschläge gestolpert. Manche davon konntest du gut umsetzen und brauchen, andere wiederum haben dir Kopfschmerzen bereitet oder sogar Angst gemacht. Wir legen höchsten Wert auf inhaltliche Qualität, sodass wir dir daher auch **keine wilden Versprechen** abgeben, dass du durch ein 3 Schritte Programm in 2 Tagen leistungsfähig sein wirst oder Ähnliches.

Das Ebook ist ein **praxiserprobter Guide** und gibt dir einen kompakten und einfach umzusetzenden Einstieg in einen Bereich, der für viele Menschen immer wichtiger wird: Stressmanagement.

Genau dies ist auch unser Fach- und Expertengebiet. Unser Know-How aus Firmenseminaren, Netzwerk-Partnerschaften und unzähligen HRV Einzelcoachings ist auf den folgenden Seiten in einfacher und verständlicher

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

Form beschrieben und soll dir helfen, die ersten Schritte unternehmen zu können, um **deinen Stress** in den Griff zu bekommen, um wieder so richtig fit zu werden.

Ich wünsche dir nun viel Erfolg und Lerngewinn beim Durchlesen und Ausprobieren unserer Empfehlungen und freue mich auf deine Rückmeldung. Bei Fragen kannst du mich natürlich auch gerne direkt kontaktieren.

Bleib stressfrei,

Henry Bucko

- Gründer und CEO Stresspoint
- Dozent an der Wyrsch Unternehmerschule
- Zertifizierter HRV-Professional by Autonom Health ®
- Bachelor of Arts (B.A.) Pädagogische Hochschule Zürich
- Zertifizierter Trainer für Stressmanagement und Burnoutprävention by SABL GmbH

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

STRESSPOINT
improve your power

# Inhaltsverzeichnis


1. Atmung……..5
2. Schlaf……...13
3. Powerbreak……22
4. Sport……....30
5. Ernährung……37
6. Bonuskapitel 1: Routinen……..……..45
7. Bonuskapitel 2: Einstellungen……..52


2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

STRESSPOINT
improve your power

# Impressum:

Stresspoint
Henry Bucko
Fusterstrasse 16
CH-9445 Rebstein
mobile: +41 78 406 06 30
info@stresspoint.ch
www.stresspoint.ch

## Intelligentes HRV-Coaching mit System:

JETZT MEHR ERFAHREN

**Haftungsausschluss:**

Für die Inhalte und Links dieses Ebooks wird keine Haftung übernommen. Es gelten die AGB und Datenschutzbestimmungen von Stresspoint. Um den Lesefluss zu vereinfachen, wurde die männliche Form gewählt - selbstverständlich sind sowohl Männer, als auch Frauen angesprochen.

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

STRESSPOINT
improve your power

Alle 30 Minuten einen Reminder während mindestens 6 Wochen

Tiefe Bauchatmung durch Oberkörperhaltung ermöglichen

2-5’ Biofeedback-Training

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

# Alle 30 Minuten einen Reminder während mindestens 6 Wochen

Warum ist es so wichtig, alle 30 Minuten daran erinnert zu werden, richtig zu atmen? Und das noch während 6 Wochen?

Nun, atmen haben wir alle nicht gelernt, sondern es einfach gekonnt. Als du auf die Welt kamst, war eine deiner ersten Aktionen zuerst atmen und dann richtig schreien. Im Laufe deines Lebens hast du allerdings immer wieder Situationen erlebt in denen du unter Stress gestanden bist. Wenn wir **unter Stress** stehen, **atmen** wir etwas **oberflächlicher**.

Wenn wir aber über Jahre hinweg, also in einem chronischen Stress gefangen sind, dann wirkt sich dies auch auf unsere Atmung aus. Diese wird im Laufe der Zeit oberflächlicher, es kommt weniger Sauerstoff dorthin wo er sollte und dementsprechend sind wir **nicht mehr leistungsfähig**.

Doch was können wir dagegen tun? Nun, es gilt diesen Prozess wieder rückgängig zu machen. Die

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

gute Nachricht ist, du brauchst nicht Jahre, damit du wieder richtig atmen kannst. Die schlechte Nachricht ist, du musst **regelmäßig üben**. Und deswegen ist es so wichtig, dass du dich an die regelmäßige, "richtige" Atmung erinnern lässt. Erinnern deswegen, weil wir im Alltag meistens so beschäftigt sind, dass wir tatsächlich vergessen, bewusst **tief in den Bauch** zu atmen. Und das ist der **Schlüssel für gute Atmung**.

Aus unserer Arbeit mit unseren Klienten hat sich die 30 Minuten Regel ergeben und sehr gute Resultate gebracht. Was auf den ersten Blick sehr mühsam erscheint, ist in Tat und Wahrheit nichts anderes, als eine **regelmäßige Erinnerung**, die im Verlaufe der Wochen immer weniger wird. Das heißt, am Anfang musst du tatsächlich jede halbe Stunde daran erinnert werden, tief und gut zu atmen. Tust du dies einige Wochen konsequent, dann wirst du irgendwann einmal nur noch am Morgen einen Reminder brauchen. Und irgendwann klappt es wieder **von alleine**.

Nebst der 30 Minuten Regel ist es auch wichtig, diese Erinnerungen während mehreren Wochen aktuell zu behalten. Die Wissenschaft spricht manchmal von 21 Tagen, manchmal von 66 Tagen wenn es darum geht, das neu Erlernte im Unterbewusstsein zu verankern.

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

Ob es 21, 66 Tage oder wie bei uns sechs Wochen sind, spielt nicht die entscheidende Rolle. Wichtig ist, dass du **über einen längeren Zeitraum dran bleibst**. Unsere Praxiserfahrung zeigt, dass sechs Wochen optimal sind.

In unserem Kurs zeigen wir dir konkret auf, mit welchen Hilfsmitteln du arbeiten kannst, damit du die Qualität und Quantität deiner Atmung kontinuierlich verbesserst.

## Tiefe Bauchatmung durch Oberkörperhaltung ermöglichen

Du hast nun erfahren, dass es wichtig ist, regelmäßig zu atmen. Aber ist es damit schon getan? Natürlich nicht.

Es gibt Menschen, die geben viel Zeit und Geld für Yogakurse, Entspannungskurse oder sonstige Trainings aus, um zur Ruhe zu kommen. Dagegen ist nichts einzuwenden, aber entscheidend ist dabei immer, **wie du atmest**. Atmen lernen kann man nicht, **man kann es nur verlernen**.

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

Wir müssen also zurück zu unseren Wurzeln, nämlich so atmen wie wir das als Babys getan haben. Und wie hast du als Baby geatmet? Vor allem einmal **tief in den Bauch**. Als Erwachsene sollten wir das ebenfalls machen, allerdings auf eine ganz natürliche Art und Weise. Dazu musst du dafür sorgen, dass dein Oberkörper eine **gesunde und gute Haltung** hat. Es ist wie eine Tube: wenn du eine schlechte Haltung hast, dann wird die eingeatmete Luft sich nicht vollständig in den Lungen ausbreiten können.

Schau dir am besten Bilder von Leuten an, die eine gute, positive Ausstrahlung haben. Du wirst merken, dass diese Menschen in der Regel, Ausnahme inklusive, eine gute und aufrechte Körperhaltung haben. Du musst diese Leute nicht kopieren, aber dir immer wieder vorstellen, was du **ausstrahlst,** wenn du eine aufrechte Haltung hast oder eben nicht.

Als Konsequenz dessen, wirst du viel effektiver und tiefer in den Bauch atmen und deine Atemqualität stark verbessern. Vor allem wenn du einen ganzen Tag lang im Büro sitzt und du dies machst, wird sich deine **Konzentrationsspanne um etwa 20% verbessern**.

Also, auf was wartest du noch? Schultern nach hinten, Brustkorb etwas raus und mit einem

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

entspannten Lächeln dafür sorgen, dass du gut ankommst.

## 2-5' Biofeedback-Training

Du hast nun erfahren, dass es entscheidend ist, regelmäßig daran erinnert zu werden, effektiv zu atmen und gleichzeitig auch die Qualität der Atmung nicht zu unterschätzen. Gibt es nun eine Möglichkeit dies zu **überprüfen**? Schließlich möchtest du auch, dass sich deine Arbeit auszahlt, richtig?

Ähnlich wie im Sport, macht es auch beim Atemtraining Sinn, regelmäßig zu überprüfen, ob du auch richtig trainierst. Eine hervorragende Möglichkeit dafür, ist das sogenannte **Biofeedback**. Biofeedback ist nichts anderes wie die **Überprüfung von Vitalfunktionen** mit Hilfe eines Gerätes.

Das wohl berühmteste Beispiel von Biofeedback ist das Blutdruckmessgerät. Wenn du aufgeregt bist, hast du einen höheren Blutdruck, entspannst du dich und misst deinen Blutdruck anschließend, sinkt dieser. Das ist Biofeedback. Und genau dasselbe

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

können wir **auch für unsere Atmung** machen.

In unserem Kurs erhältst du Links zu **konkreten Apps und Geräten**, mit denen du überprüfen kannst, wie effektiv du atmest. Du kannst aber auch jetzt schon **kostenlos und unkompliziert** eine **Kostprobe** von Biofeedback bekommen. Und das machen wir doch gleich.

Miss deinen Puls und atme dabei ein und aus. Wiederhole dies einige Male. Beobachte deinen Puls ganz genau und du wirst merken, dass du beim Einatmen einen schnelleren Puls hast, wie beim Ausatmen. Je intensiver du diesen **Unterschied** spürst, desto besser ist deine sogenannte **Herzratenvariabilität**. Oder anders ausgedrückt: desto effektiver funktioniert deine Atmung. Nimm jetzt zusätzlich eine Stoppuhr und versuche während 6,5 bis 7,5 Sekunden, **einmal ein- und auszuatmen**. Also einatmen, ausatmen und dies während gut **6,5 bis 7,5 Sekunden**. Mache das ganze eine Minute lang und es kann sein, dass du ein leichtes Kribbeln in den Fingern spürst. Dies bedeutet, dass du es nicht mehr gewohnt bist, wirklich in den Bauch zu atmen.

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

# Auf den Punkt gebracht:

- ❑ Tief in den Bauch zu atmen bedeutet gute Atemqualität.
- ❑ Effektive Atmung entspannt nicht nur, sondern steigert die Konzentrationsfähigkeit und somit auch die Leistungsfähigkeit.
- ❑ Richtiges Atmen musst du nicht in teuren Kursen lernen, denn atmen kann man nur verlernen.

Die Atmung ist nicht nur ein wichtiger Baustein für Entspannung und Leistungsfähigkeit, sondern bildet auch die Grundlage für das Thema unseres nächsten Kapitels: den Schlaf.

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

Erfahre wie du mit unserem intelligenten HRV-Coaching deine **Konzentrationsfähigkeit spürbar verbesserst:**

👉 JETZT MEHR ERFAHREN

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

Tageslicht, Bewegung und Ernährung als Grundvoraussetzung verstehen

Erholung und Entspannung (Qualität) sind wichtiger wie die Schlafdauer von 7-9h

Den Schlaf als dynamischen Prozess verstehen

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

# Tageslicht, Bewegung und Ernährung als Grundvoraussetzung verstehen

Beginnen wir doch gleich mit der guten Nachricht: die Wahrscheinlichkeit, dass du wirkliche **Schlafstörungen** hast, sind eher gering. Denn bevor du den Gang ins Schlaflabor antreten kannst, wird dir dein Hausarzt ein Schlafprotokoll verordnen, mit welchem du während mindestens zwei Wochen deinen Schlaf protokollieren musst. Und sind wir mal ehrlich: möchtest du wirklich komplett verkabelt, vielleicht sogar mehrere Nächte in einem Labor verbringen?

Bevor du überhaupt zu deinem Hausarzt gehst und du vielleicht ohnehin nur Schlaftabletten verordnet bekommst, die langfristig dein Problem nicht lösen, schauen wir uns die **drei Grundvoraussetzungen für guten Schlaf** an.

Was auf den ersten Blick widersprüchlich klingt, macht völlig Sinn: nämlich **ausreichend Licht**, vor allem Tageslicht. Denn nur wenn wir tagsüber genug Licht aufnehmen, werden für die Nacht

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

auch genügend Schlafhormone produziert. So einfach. Das heißt, dass du als erstes dafür sorgen musst, dass du regelmäßig genügend Tageslicht hast. Im Winter kannst du mit einer sogenannten Lichttherapie-Lampe weiterhelfen, welche wir dir in unserem Kurs genauer vorstellen.

Als zweite wichtige Voraussetzung braucht es **genügend Bewegung**. Damit ist nicht nur ein Spaziergang gemeint, sondern tatsächlich eine Herausforderung für den Körper. Es muss nicht der wöchentliche Marathonlauf sein, aber eine regelmäßige sportliche Betätigung sorgt dafür, dass unsere Muskulatur in der Nacht **besser entspannen** kann und du somit auch besser schlafen kannst. Bereits zwei bis drei Wochen mit regelmäßigem Sport, lässt die Wahrscheinlichkeit markant steigern, dass du eine **Verbesserung deiner Schlafqualität** bemerkst.

Und schließlich noch die Ernährung. Vor allem am Abend solltest du auf **schwere Mahlzeiten** verzichten, weil dein Körper dann zu sehr mit dem Verdauen beschäftigt ist, anstatt sich anderen Dingen zu widmen: Reparatur-Prozessen, Verarbeitung der Tagesereignisse durch Träume und dem grundsätzlichen Entspannen der Muskulatur. Also, wenn du schon einmal ordentlich reinhauen willst, mach es tagsüber. Deftige Mahlzeiten am Abend sollen die Ausnahme sein.

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

Wenn du diese drei Bereiche konsequent anpackst, solltest du **innerhalb eines Monats** eine leichte oder sogar spürbare **Verbesserung** deines Schlafes feststellen. Wenn dies nicht eintritt, solltest du auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen.

Wenn du übrigens eine ausführliche Schlafanalyse durchführen willst, also keine Daten eines Fitness Tracker oder einer App, sondern eine **professionelle Analyse nach Schlaflabor-Qualität**, darfst du dir gerne die Vorteile einer **HRV-Messung** anschauen. Als zertifizierte HRV Professional bei Autonom Health® führen wir bei Stresspoint eine entsprechende Schlafanalyse durch. Basierend auf deiner individuellen Analyse, erhältst du auch konkrete Strategien und Empfehlungen, wie du deinen Schlaf verbessern kannst.

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

# Erholung und Entspannung (Qualität) sind wichtiger als die Schlafdauer von 7-9h

Eine Frage, die mir in Coachings häufig gestellt wird ist: "Was ist eigentlich meine **optimale Schlafdauer**?" Bei dieser Frage werde ich manchmal den Eindruck nicht los, dass die jeweilige Person einfach nur wissen möchte, was das absolute Minimum an Schlaf-Zeit ist.

Doch Schlaf ist viel mehr, als tote Zeit. Im Gegenteil, unsere Gehirnfrequenzen sind keine Millisekunde still, sondern sehr aktiv. Obwohl die Schlafdauer, also die Quantität, wichtig ist, soll man nicht nur darauf achten dass man ca. **7 bis 8 Stunden** schläft. Viel entscheidender ist die Schlafqualität.

Die Schlafqualität wird durch zwei wesentliche Kriterien definiert. Erstens, die **Entspannungsfähigkeit** und zweitens, die **Erholungsfähigkeit**. Entspannung bedeutet, dass sich unser Puls gut absenken kann und unsere Muskulatur entspannt ist. Qualität wiederum bedeutet, dass wir möglichst effektiv atmen, ist

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

doch die Atmung auch ein Ausdruck unserer seelischen Befindlichkeit. Erst wenn wir dies begriffen haben, werden wir auch tagsüber möglichst viel dafür tun, dass wir in der Nacht gut atmen und entspannen können.

Dazu gibt es mittlerweile ganz viele ausgezeichnete technische Hilfsmittel, welche unsere Klienten teils spielerisch, teils fast schon verbissen einsetzen, um an ihrer Schlafqualität zu arbeiten. Du kannst aber heute schon ganz einfach mit zwei Dingen beginnen: einerseits dem **regelmäßigen betätigen deiner Muskulatur** (Sport, Gartenarbeit, intensiver Hausarbeit etc.), andererseits mit der, in Unterkapitel 1, ausführlich beschriebenen **effektiven Atmung**. Denn wenn du tagsüber effektiv atmest, wirst du dies auch in der Nacht besser können. Gut schlafen bedeutet gut atmen.

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

# Den Schlaf als dynamischen Prozess verstehen

Als letzten Punkt möchte ich dir ans Herz legen, den Schlaf, wie bereits erwähnt, nicht als tote Zeit zu betrachten, sondern zu verstehen, das in der Nacht **die Grundlage für den nächsten Tag** gelegt wird.

Hast du beispielsweise gewusst, dass wir im Winter durchschnittlich mehr Schlaf benötigen als im Sommer? Dies hat nicht nur mit dem verfügbaren Tageslicht zu tun, sondern vor allem mit unseren Biorhythmen. Es ist wichtig dies zu verstehen, weil wir durch die Technologien (wie künstliches Licht oder Smartphones) unsere **natürliche Rhythmen** komplett ignorieren. Es gibt afrikanische Stämme deren Tage mit dem Sonnenaufgang beginnen und mit dem Sonnenuntergang enden.

An sich ist es absurd, denn die ganzen Sleeping-Tracker, Schrittzähler, Licht-Lampen, Herzüberwachungsgeräte usw. simulieren uns künstlich, was die Natur uns ohnehin schon gegeben hat. So möchte ich dir als Faustregel mitgeben, dich tatsächlich wieder vermehrt an den

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

**natürlichen Rhythmen zu orientieren**.

Dass du dabei eine Uhr oder einen Lichtwecker als Hilfsmittel einsetzt ist völlig ok und sogar toll. Vergiss aber nicht, dass wir Menschen und keine Maschinen sind. Frage dich also stets kritisch, ob deine sogenannten Schlafstörungen vor allem damit zu tun haben, dass du deine natürlichen Rhythmen **ignorierst**.

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

# Auf den Punkt gebracht:

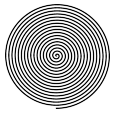
- ❑ Schlaf ist keine tote Zeit, sondern bildet die Leistungsgrundlage des nächsten Tages.
- ❑ Bevor man ins Schlaflabor geht, sollte man zunächst für genügend Bewegung und Licht sorgen, um damit den Schlaf positiv zu beeinflussen.
- ❑ Schlafprobleme entstehen häufig, weil man die natürlichen Rhythmen ignoriert.

Deine durchschnittliche Nacht dauert hoffentlich 7-8 Stunden. Im nächsten Kapitel schauen wir uns an, was wir von effektivem Schlafen in der Nacht, für unseren nächsten Tag lernen können. Man kann tagsüber auch effektiv auftanken, wenn man weiss wie. Powerbreak machen es möglich.

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

Arbeitsblöcke á 50-90 Minuten

Effektive Pausen bedeuten: Fokus weg von Anspannung, hin zur Entspannung



Ein Powernap kann den Nachmittagsakku wieder aufladen

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

# Arbeitsblöcke á 50-90 Minuten

Zeit ist Geld. Und wenn Zeit Geld ist, dann ist eine Pause verschwendete Zeit und somit verlorenes Geld.

In etwa so denken einige Menschen und haben vielleicht gar nicht unrecht. Der Preis den sie allerdings dafür zahlen, kann letzten Endes viel höher sein, als das Geld, das sie durch nicht machen von Pausen verdienen.

Geh doch mal zurück bis in deine Kindertage. Kannst du dich daran erinnern, wann du aufgehört hast, regelmäßig Pausen zu machen? Als du zwei oder drei Jahre alt warst, hast du stundenlang gespielt. Als du dann bemerkt hast, dass der Akku langsam leer wird, hast du dich intuitiv auf den Boden gelegt und **einfach mal nichts gemacht**. Spätestens mit dem Beginn der Schulzeit war es dann aber nicht mehr möglich. Doch warum eigentlich?

Es ist ja nicht so, dass du in der Schule oder der Arbeitswelt nicht Pausen machen dürftest. Damit meine ich nicht einmal die 60 oder 90 minütige,

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

gesetzlich vorgeschriebene Einhaltung der Pausen. Vielleicht hast du Glück und darfst am Morgen und am Nachmittag jeweils noch 15 Minuten Pause machen. Nein, es geht hier um kleine **Pausen** die du machen kannst, **ohne dass es jemand bemerkt**.

Weißt du was ein Tennisspieler in der Pause während dem Seitenwechsel eigentlich macht? Nun, einfach nur dasitzen sicher nicht. Die Spieler analysieren das Spiel und fokussieren sich auf etwas. Und um das geht es hier auch: um **das Fokussieren**; auf eine gute, schöne, entspannende und wohltuende Sache. Dazu musst du den Chef nicht fragen: Darf ich mal eine Minute an meinen letzten Urlaub denken?

Wir sind es uns einfach nicht mehr gewohnt, unseren Fokus zwischendurch auf etwas anderes als die Arbeit zu richten. Mithilfe unserer **HRV-Messungen**, welche wir auch zur Leistungsbestimmung am Arbeitsplatz durchführen, stellen wir immer wieder fest, dass vor allem diese **Powerbreak**, also Mikropausen, in welchen man den Fokus auf etwas Positives richtet, **höchst effektiv** sind.

Versuch doch jetzt gerade, ein Powerbreak zu machen. Richte deinen Fokus auf etwas, das nicht mit der Arbeit zu tun hat. Ready, steady, go!

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

# Effektive Pausen bedeuten: Fokus weg von der Anspannung hin zur Entspannung

Im konkreten Arbeitsalltag geht das Pause machen häufig unter. Lass uns doch mal anschauen, was du für Möglichkeiten hast, um trotz der ständigen Ablenkung um dich herum, **zur Ruhe zu kommen**.

Da wären wir zunächst einmal bei Menschen. Es gibt Menschen, die dir gut tun und Menschen die dir schaden. Respektieren solltest du alle Menschen, aber vor allem mit denjenigen **Menschen** viel unternehmen, die dir tatsächlich auch **gut tun**. Versuche bei der **Auswahl der Gesprächsthemen** das ganze etwas zu steuern. Je mehr Themen ihr habt, über die ihr miteinander lacht oder durch welche ihr einander wirklich helfen könnt, desto besser wird es dir gehen. Das heißt nicht, dass du zwischendurch auch einmal Dampf ablassen sollst. Du verstehst aber worum es geht.

Schauen wir uns ganz kurz auch noch die körperliche Ebene an. Ein großes Problem ist **das lange Sitzen** tagsüber. Oder anders ausgedrückt:

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

sich den ganzen Tag lang nicht bewegen. Ob wir wollen oder nicht, der Mensch ist **nicht dazu geschaffen** 8 oder 12 Stunden täglich zu sitzen und sich nicht zu bewegen. Da muss man sich nicht wundern, wenn Menschen krank und unglücklich werden.

Doch was kannst du machen, wenn du den ganzen Tag lang im Büro arbeitest? Schau, dass du heimlich zur Bewegung kommst. Dies bedeutet, vor allem deine **Schulter- und Nackenpartien** mehrmals täglich zu **lockern**. Ebenso sollst du dafür sorgen, dass du mehrmals täglich innerhalb des Büros wenigstens ein paar Schritte machen kannst. In unserem Kurs zeigen wir dir dann noch genauere Möglichkeiten auf, wie du diesen Teufelskreis durchbrechen kannst.

Für den Moment reicht es aber, wenn du verstanden hast, dass egal was du machst, du deinen **Fokus** stets **auf etwas** richten sollst - nämlich auf etwas Positives. Und dann machen Pausen tatsächlich auch Sinn.

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

# Ein Powernap kann den Nachmittags-Akku wieder aufladen

Die Königsdisziplin unter den Pausen-Möglichkeiten ist zweifelsohne das Powernap. Dabei geht es nicht ums Schlafen, sondern um das bewusste **loslassen während einer definierten Zeit**.

Hast du gewusst, dass beispielsweise Grossbanken häufig einen sogenannten Ruheraum haben, in welchen sich Mitarbeitende über die Mittagspause richtig zurückziehen können? Das erwähne ich nur, weil es sein kann, dass du einen inneren Widerstand spürst und sagst: ein Powernap ist toll, aber bei mir im Büro unmöglich. Wenn dem so ist, musst du dich fragen, in welcher **Arbeitskultur** du arbeitest. Wenn wir das also etwas kritisch weiterziehen, bedeutet das, dass deine Vorgesetzten kein Interesse daran haben, dass es dir auch **wirklich gut geht** und du vor allem in der zweiten Tageshälfte weiterhin gesund und leistungsfähig bleiben kannst. Aber das ist ein gesellschaftliches Problem.

Solltest du also die Möglichkeit haben, dich während des Tages komplett zurückziehen zu können, empfehle ich dir ein 10 bis 15 minütiges

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

Powernap. Denn mit vollem Tank fährt es sich wesentlich besser, wie mit Leerem.

Als **Faustregel** gilt: wenn du ein Powernap sitzend mit einem Schlüssel in der Hand machst, ist der richtige Zeitpunkt dieses zu beenden dann, wenn dir der Schlüssel aus der Hand fällt. Dies wäre der Zeitpunkt, in welchem du in eine Tiefschlafphase fallen würdest, was unbedingt zu vermeiden ist. Die deutsche Übersetzung für ein Powernap ist übrigens **dösen**.

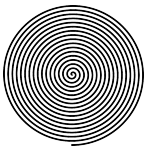
2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

# Auf den Punkt gebracht:

- ❑ Wir und unsere harten Fakten (HRV-Messungen) betrachten Pausen als effektive Investition in die tägliche Leistungsfähigkeit.

- ❑ Trotz äußerer Einschränkungen können wir heimlich kleine Pausen machen, die niemand bemerkt.

- ❑ Eine richtige Mittagspause, im Idealfall mit einem Powernap, macht nur schon deswegen Sinn, weil unsere natürliche Produktivität über die Mittagszeit sehr tief ist.



Wir haben uns nun mit 3 Elementen aus dem Stressmanagement befasst, die für Ruhe sorgen: Atmung, Schlaf und Pausen. Im nächsten Kapitel geht es um eine ideale Form der Aktivierung unserer körperlichen und geistigen Kräfte: Sport.

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

Sportlicher Reiz macht nur bei entsprechender Regeneration Sinn

Muskuläre Belastung “neutralisiert” Stresshormone und ermöglicht Entspannung im Schlaf

Richtige Trainingssteuerung, Zielsetzung und verbindliche Planung

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

# Sportlicher Reiz macht nur bei entsprechender Regeneration Sinn

“Hast du nicht gewusst, dass ein Auto auch eine Bremse hat?” Diese Frage stelle ich Leuten gerne, wenn darauf hinweisen will, dass man einen sportlichen Reiz nie setzen soll, wenn man sich danach nicht die nötige Ruhe gönnt.

Vermutlich weißt du ja selber, dass der Muskel nicht während des Krafttrainings wächst, sondern danach. Vielleicht hast du schon von Proteinshakes gehört, welche der Muskulatur helfen, etwas schneller zu wachsen bzw. besser zu regenerieren. Genau dieses Prinzip gilt es generell zu beachten, wenn es um die Frage geht, **in welchem Umfang** du Sport machen sollst.

Wenn du einfach nur Gas gibst, aber nicht für ausreichend Erholung sorgst, wird dein Tank irgendwann leer sein. Oder noch schlimmer, der Motor geht kaputt. Es spricht nichts dagegen, Vollgas zu geben. Aber es kommt auf **das gesunde Maß** an. Vielleicht glaubst du, dass diese Gesetzmäßigkeiten für alle gelten außer für dich. Schließlich konntest du ja als junger Mensch auf

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

Bäume klettern, an Wettkämpfen teilnehmen und sogar einen Kopfsprung vom 10m Turm vollbringen.

Mit zunehmendem Alter hast du dann aber doch gemerkt, dass es **nicht mehr ganz so geschmiert läuft** wie früher. Nun, mit jedem Atemzug werden wir nun mal älter, ob wir das akzeptieren wollen oder nicht. Das heißt nicht, dass wir im Alter nicht Sport machen sollen, überhaupt nicht. Doch der Körper braucht einfach **mehr Regenerationszeit**. Und genau dieses einfache Prinzip ist der **entscheidende Schlüssel**. Setze dich in den nächsten Tagen doch etwas intensiver mit der Frage auseinander, ab wann du gemerkt hast, dass du viel mehr Erholungsphasen nach Sport brauchst, wie zu der Zeit, als du noch ganz jung warst.

Wenn du genau diese Erkenntnis gemacht hast, dann wird es dir in Zukunft viel leichter fallen, Vollgas geben zu können - denn wo ein Gaspedal ist, dort ist auch eine Bremse.

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

# Muskuläre Belastung “neutralisiert” Stresshormone und ermöglicht Entspannung im Schlaf

Wenn wir von Muskelaufbau sprechen, denken wir häufig an Fitnesszentren und Bodybuilder. Ich bin mir sicher, dass Extrem-Bodybuilder sehr fit sind, wenn sie sich nicht gerade eine Packung Steroide reinziehen.

Für uns Normalsterbliche geht es aber um etwas ganz anderes. **Jegliche Form von muskulärer Aktivierung oder Betätigung tut uns gut.** Deswegen sind täglich 50 Stufen steigen immer noch besser, als dreimal den Lift nehmen. Und wenn du jeden Tag für kleine muskuläre Betätigungen sorgst, kommt am Ende des Tages auch ein bisschen etwas zusammen.

Frag einmal einen Affen warum er sich bewegen soll. Ich bin mir nicht sicher, ob er die Antwort kennt. Tatsächlich wissen wir Menschen manchmal nicht mehr, warum man sich eigentlich bewegen sollte. Dass Bewegung gesund ist, haben wir schon im Kindergarten gelernt. Aber haben wir es auch

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

erfahren und vor allem **am eigenen Leib gespürt?**

Denn erst wenn wir am eigenen Leib erfahren, wie gut Bewegung tut, werden wir es auch **verstehen**. Beispielsweise Stresshormone zu neutralisieren ist für uns etwas sehr Abstraktes. Und dennoch: versuche mal ein kleines Experiment. Mach nach einem stressigen Tag intensives körperliches Training und dann eine eiskalte Dusche. Spüre danach in jede Körperzelle und du wirst **erfahren und fühlen**, was es bedeutet, Stress zu neutralisieren.

## Richtige Trainingssteuerung, Zielsetzung und verbindliche Planung

Kennst du den Unterschied zwischen erfolgreichen und nicht erfolgreichen Menschen? Die einen haben einen **Plan**, die anderen nicht.

Wenn du ein Haus bauen willst, brauchst du einen Plan. Wenn du die Fahrprüfung bestehen willst, brauchst du ebenfalls einen Plan und entsprechendes Training.

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

**Über 90% der Neujahrsvorsätze werden nicht umgesetzt.** Denn ein Vorsatz ohne verbindliche Planung und festem Willen bringt nur Enttäuschung mit sich.
Doch es geht beim Sport nicht nur um Planung, sondern auch um die **richtige Zielsetzung**. Was möchtest du eigentlich erreichen, wenn du mit 53 Jahren einen Marathon läufst und dies auf Facebook posten musst? Würde es nicht einfach schon reichen, mit 66 Jahren einen Halbmarathon zu laufen und das komplette Rennen genießen zu können?

Es gibt auf dieser Welt wohl mehr **faule Ausreden** warum man nicht Sport macht, als klar definierte Ziele. In der Gebrauchsanleitung von uns Menschen steht ganz klar, dass wir uns regelmäßig bewegen **müssen**. Hinterfrage also, warum du wenig bis gar keinen Sport machst oder es vielleicht regelmäßig übertreibst.

Letzten Endes geht es immer um die gleiche Frage:

Was bringt es mir?

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

# Auf den Punkt gebracht:

- ❑ Sport ist Mord - erstens reimt sich dies nicht und zweitens totaler Schwachsinn. Sogar Koma-Patienten müssen bewegt werden.

- ❑ Ohne Gaspedal keine Bremse und umgekehrt. Auch im Sport gehört die Regeneration dazu.

- ❑ Der innere Schweinehund existiert so nicht - es sind vielmehr klare und sinnvolle Ziele, die i.d.R. fehlen.

Das nächste Kapitel folgt logisch auf den Sport. Schließlich solltest du jetzt, wo du vermehrt Sport machst, wissen was in der Regenerationsphase nach dem Sport geschieht: du bekommst Hunger.

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

Weisst du eigentlich, wie effektiv sich deine sportlichen Aktivitäten auf deine **Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit** auswirken?

👉 JETZT MEHR ERFAHREN

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

Wer entscheidet:
Du oder dein Gehirn?

Mikronährstoffe und Proteine werden völlig unterschätzt

Wie effizient wir verdauen, entscheidet die Darmflora

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

# Wer entscheidet?
# Du oder dein Gehirn?

Kennst du die folgende Situation: du hast dir fest vorgenommen, eine Woche lang auf Süßes zu verzichten. Die ersten zwei Tage sind überhaupt gar kein Problem, doch dann wirst du langsam schwach. Du schaffst es mit Ach und Krach noch am dritten Tag, doch dann, am Donnerstag, nach einem langen und stressigen Tag schaffst du es einfach nicht mehr und du stürzt dich auf die Packung Chips und haust dir noch eine halbe Tafel Schokolade rein.

Kommt dir das bekannt vor? Ein schlechtes Gewissen ist in diesem Fall eigentlich sinnlos. Denn vermutlich hast du gar nicht gewusst, dass **Heißhungerattacken** nicht entstehen, weil du ein schwacher Mensch bist, sondern **weil dein Gehirn sagt, wo es lang geht**.

Gut ein Drittel des verfügbaren Zuckers beansprucht unser Gehirn jeweils für sich. Und das kannst du nun mal nicht steuern. Warum aber gelingt es einigen Menschen problemlos auf Süßes zu verzichten, während andere fast schon

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

durchdrehen wenn sie auf Zucker verzichten müssen?

Die Antwort ist verblüffend und einfach zugleich: Unser Gehirn. Es macht also überhaupt gar keinen Sinn sich etwas vorzunehmen wenn man sein Gehirn dabei nicht versteht. Es ist etwa so, wie wenn du bei 18 Grad Eislaufen gehst und dich wunderst warum du jedesmal untergehst. Du musst also zuerst **verstehen wie dein Gehirn funktioniert**.

Dass man dies natürlich nicht in einem Ebook innert 3 Minuten erklären kann, ist naheliegend. Entscheidend ist, dass sowohl unser **Gehirn** als auch unser **Darm** die **Grundlage** bilden, wie wir uns **ernähren**. Hast du dich schon mal gefragt warum gewisse Leute viel essen können und doch nicht wirklich zunehmen? Das hat vor allem mit deren **Darmflora** zu tun. Denn die Zusammensetzung unserer Darmbakterien entscheidet maßgeblich darüber, wie wir unsere Nahrung aussuchen und sie verwerten. Wir kommen zu einem späteren Zeitpunkt noch auf die Darmflora zu sprechen.

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

# Mikronährstoffe und Proteine werden völlig unterschätzt

Vielleicht hast du schon einmal mitbekommen, dass das Thema Vitaminversorgung sehr kontrovers diskutiert wird. Einige Leute behaupten, wir sind komplett unterversorgt, während andere wiederum davon überzeugt sind, dass wir alle ausreichend mit Vitaminen versorgt sind. Manchmal frage ich mich, wie ein Mensch aus einem Dritt-Welt-Land dieser Diskussion gegenüberstehen würde?

Nun, es geht jetzt nicht um die Frage, ob wir genug oder zu wenig Vitamine haben, sondern **was sie bewirken**. Ohne Vitamine werden wir krank. Wenn wir zuviele haben ist das ebenfalls nicht gut. Worum geht es also bei der Vitamin-Frage?

Wir sollen die Vitamine als **Unterstützung** sehen, vor allem in **stressigen Zeiten**. Denn dann greift unser Körper mehr auf unsere Reserven zurück, als in entspannten Zeiten. Dies erklärt beispielsweise auch den erhöhten Bedarf von Spitzensportlern. Denn **Sport** ist immer auch ein **Stressfaktor** für unseren Körper. Vielleicht weißt du, dass Hochleistungssportler beispielsweise einen erhöhten

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

Magnesiumbedarf haben. Und was machen sie? Genau, sie nehmen Magnesium ein.

Verstehst du worum es geht? **Es geht nicht darum**, dass der Spitzensportler einen **Magnesiummangel** hat. Den hat er ganz sicher nicht. Aber **er sorgt vor**, dass er keinen Mangel bekommt. Für unseren Alltag bedeutet dies, dass wir bewusst darauf achten, wann wir strengere Zeiten vor uns haben und dann entsprechend **vorsorgen**.

Leider kann dir auch der beste Ratgeber der Welt nicht sagen: Du brauchst so viel Vitamin A und du so viel Magnesium. Wir gehen grundsätzlich von Erfahrungswerten aus. Was aber wirklich entscheidend ist, ist die **Qualität der jeweiligen Präparate**. Und als Grundregel kann man festhalten, das Qualität seinen Preis hat. Du musst dich fragen, wie viel dir deine Gesundheit auch wirklich wert ist.

Je nachdem wie du zu den Themen Nahrungsergänzungsmittel und Proteinen stehst, empfehle ich dir dringend, dies jeweils **mit deinem Arzt oder Ernährungsberater** seriös zu besprechen.

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

# Wie effizient wir verdauen, entscheidet die Darmflora

Wie versprochen, schauen wir uns nun die Darmflora an. Worum geht es bei der Darmflora überhaupt? Vereinfacht erklärt, ist die Darmflora der **Ort**, in welchem sich unsere **guten und schlechten Bakterien** tagtäglich herumtummeln. Mehrere Milliarden oder sogar Billionen um genau zu sein.

Je mehr böse oder schlechte Bakterien wir haben, desto mehr gerät unsere Darmflora aus dem Gleichgewicht. Dies kann sogar so weit führen, dass sich in unserem Darm Pilze ansammeln und diese wiederum einen **Heißhunger nach Zucker auslösen**. Warum? Ganz einfach, weil gewisse Pilze Zucker lieben.

Wie im ersten Abschnitt des Kapitels über die Ernährung schon angedeutet, bestimmt unser Gehirn und eben auch unser Darm, wo es langgeht. Wenn du abnehmen willst brauchst du einen Plan und Entschlossenheit. Es wird aber viel einfacher gehen, wenn du **zuerst einmal eine intakte Darmflora aufbaust** und parallel dazu

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

beginnst, dich gesünder zu ernähren. Wenn dann der Punkt gekommen ist, an welchem deine Darmflora wieder optimal funktioniert, wirst du Erstaunliches feststellen: Heißhungerattacken sind von gestern, dein **Gewicht** wird sich langsam aber sicher optimal einstellen und du wirst **intuitiv auf gesündere Nahrung zurückgreifen,** ohne wirklich viel dafür machen zu müssen.

In unserem Kurs haben wir entsprechende Quellen und Links zusammengestellt, wo du **hochwertige Probiotika beziehen** kannst. Ebenso findest du dort auch die Möglichkeit, deine Darmflora einmal zu testen, damit du auch weisst, welche Probiotika dir tatsächlich auch etwas bringen.

Die Ernährung ist für viele Menschen ein leidiges Thema. Vor allem dann, wenn man sich täglich zu Diäten oder einem Verzicht quälen muss, nur weil ein paar Gramm Zucker tatsächlich für mehr Kilo auf den Rippen sorgt.

Deine guten Bakterien warten förmlich darauf, dass du sie sich vermehren lässt. Tust du dies, werden sie dir dies mit **mehr Wohlbefinden** und einem **besseren Stoffwechsel** danken. Und mehr Wohlbefinden und ein effizienter Stoffwechsel bedeuten: **mehr Leistungsfähigkeit**.

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

# Auf den Punkt gebracht:

- ❑ Über die Auswahl unserer Nahrungsmittel entscheiden folgende Instanzen in dieser Reihenfolge: Darm, Gehirn und dann erst du.

- ❑ Die Bakterien der Darmflora entscheiden über die Effizienz des Stoffwechsels und das Wohlbefinden.

- ❑ Spitzensportler nehmen Vitamine nicht aus einem Mangel ein, sondern weil sie vorsorgen.

Bleiben wir doch gleich beim Thema Ernährung. Was gibt es Schöneres wie Kaffee und Kuchen zur Nachmittagsstunde? Ganz einfach: Kaffee und Kuchen zur Nachmittagsstunde fix eingeplant. Herzlich willkommen beim Thema Routinen.

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

# ROUTINEN

Glücksgefühle durch “geplanten Erfolg”

Der Anker in strengen Zeiten

Fokussieren lernen durch Konditionierung

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

# Glücksgefühle durch “geplanten Erfolg”

Schokolade macht glücklich. Wer kennt diesen Satz nicht? Und tatsächlich, es steckt ein Stück Wahrheit hinter dieser Weisheit. Doch häufig wird vergessen, dass Schokolade auch Karies verursacht.

Um was geht es also wirklich? Unser Gehirn **lechzt danach, glücklich zu sein** bzw. Glückshormone produzieren zu dürfen. Unser Gehirn selber hat aber keine moralische Instanz und somit ist es ihm egal, ob ich auf Schokolade zurückgreife oder eine Flasche Whiskey leere. Hier liegt der entscheidende Punkt.

Es liegt in unserer Verantwortung, Dinge, auf welche wir vor allem in stressigen Zeiten zurückgreifen, **kritisch zu hinterfragen**. Dass uns eine Zigarette entspannt ist wahr. Die Frage ist aber immer, wie effektiv und wie nachhaltig.

Du kannst ganz einfach ein Liste führen. Eine Liste deiner **Gewohnheiten**. Mach auf der einen Seite ein Plus- und auf der anderen Seite ein Minuszeichen. Erstelle dazu Kategorien wie Sport, Ernährung,

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

Medienkonsum etc., in welchen du dein Gehirn für einmal ausschalten darfst und trotzdem sinnvoll sind. Schließlich weißt du ja Intuitiv, was dir gut und was dir schadet.

Insbesondere in stressigen Zeiten **greifen wir auf alle verfügbaren Strategien oder Routinen zurück**, welche wir uns antrainiert haben. Dass du rauchst, hat vor allem damit zu tun, dass du über zu wenig **Alternativen** verfügst, die du dir nicht antrainiert hast.

Du bist stressigen Zeiten also nicht einfach ausgeliefert, sondern hast die Verantwortung, entsprechend **sinnvolle Routinen** in deinen Alltag einzubauen, indem du sie sichtbar machst und sie entsprechend einübst.

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

# Der Anker in strengen Zeiten

Wie eben beschrieben, geht es darum, Routinen in unseren Alltag einzubauen. Wir verwenden dabei den Begriff der **Verankerung**. Ein Anker ist etwas, das ein ganzes Schiff zum Stehen bringen kann. Und so soll es auch für deine stressigen Zeiten sein: ohne viel darüber nachdenken zu müssen, also automatisiert, sollen dich **Gewohnheiten zur Ruhe bringen**.

Dies geht natürlich nicht von heute auf morgen. Daher solltest du einige Wochen **konsequent an einer Sache dran bleiben**. Dazu gibt es heutzutage ausgezeichnete Apps, welche dich jeweils daran erinnern und dabei unterstützen, deine Verhaltensweisen nachhaltig zu verändern.

Mach dir dabei nicht zu viel Druck. Konzentriere dich lieber auf ein bis zwei Gewohnheiten oder Bereiche, die du verändern willst. Bleibe bei diesen allerdings **hartnäckig** dran. Wenn du Veränderung feststellst und somit auf den Geschmack gekommen bist, will vor allem dein Gehirn immer mehr davon - dem sagen wir auch

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

**Erfolgserlebnisse**. Und wenn aus ein bis zwei erfolgreich gelernten, neuen Routinen, Glücksgefühle entstehen, warum nicht auch gleich zehn oder hundert?

In Summe wirst du dadurch nämlich nicht nur lernen, Routinen anzupassen, sondern **langfristig** auch deine **Einstellung** zu verschiedenen Aspekten des Lebens **verändern**.

## Fokussieren lernen durch Konditionierung

Weißt du, was "erfolgreiche" Sportler, Mönche, gute Führungskräfte und Kinder gemeinsam haben? Sie können sich gut **auf eine Sache fokussieren**. Oder sie üben zumindest ganz fest, sich auf eine Sache fokussieren zu können.

Erfolg ist immer so eine Sache. Ist ein Mensch nur erfolgreich, weil er gehen kann und ein Mensch im Rollstuhl nicht? Natürlich nicht, und das ist damit auch nicht gemeint. Ein Kind, das in der Schule nicht zuhört, ist genauso wunderbar und wertvoll wie ein Kind, das die besten Noten nach Hause

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

bringt. Nur damit wir das klargestellt haben.

Aber hier geht es um die Frage, **welche Fähigkeit man braucht,** damit man gut lernen und arbeiten kann. Und das ist, nebst einigen anderen Faktoren, vor allem die Fähigkeit, **sich fokussieren zu können**.

Es wird kein Weg daran vorbei führen, dies einzuüben. Aber wie? Die **Konditionierung** kann dabei große Hilfe leisten. Das heißt also, wenn wir eine neue Verhaltensweise einüben wollen, müssen wir sie an gewisse "Bedingungen" knüpfen. Wenn wir also gestresst sind, kann eine Konditionierung sein, dass wir bewusst zweimal ein und zweimal ausatmen. Dadurch wird unser **Gehirn** und unser **Nervensystem stimuliert** und weiß, dass wir runterfahren dürfen. Dies ist nur ein einfaches Beispiel, um zu verdeutlichen, um was es geht.

Leider sind wir uns viel zu oft nicht über die **Tragweite unserer Gedanken und Routinen** bewusst, denn wenn wir negative Einstellungen haben, haben wir auch negative Routinen und umgekehrt.

Nutze also den heutigen Tag, um mindestens einen positiven Gedanken zu formulieren und entsprechend daraus eine sinnvolle Routine in Deinen Alltag einzubauen. Denn Erfolg beginnt immer im Kopf.

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

# Auf den Punkt gebracht:

- ❑ Erfolg definiert jeder Mensch anders. Eine Grundvoraussetzung für Erfolg ist allerdings immer dieselbe: sich auf eine Sache fokussieren können.

- ❑ Vor allem in stressigen Zeiten greifen wir auf eingeübte Routinen wie rauchen, übermäßigen Medienkonsum oder fettiges Essen zurück. Warum nicht sinnvolle Routinen einplanen und einüben?

- ❑ Erfolg beginnt im Kopf: haben wir die richtigen Gedanken, wachsen daraus auch die richtigen Routinen.

Wir betrachten Routinen als Frucht unserer Einstellungen. Die Einstellungen machen uns zu dem Menschen, welcher wir tatsächlich sind. Mit den falschen Einstellungen bringt das beste Stressmanagement Programm nichts. Auf geht's ins letzte Kapitel.

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

# Hast du gewusst, dass du die **Effizienz deiner Arbeitspausen** auf die Millisekunde genau messen kannst?

*(natürlich nur wenn du auch regelmäßige Pausen machst…)*

👉 JETZT MEHR ERFAHREN

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

STRESSPOINT
improve your power

# EINSTELLUNGEN

Talente und Potential durch Mentoren entdecken

Unsere Glaubenssätze entscheiden darüber, wer wir sind

Innere Einstellungen sind stärker als äußere Umstände

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

# Talente und Potential durch Mentoren entdecken

Wenn du es in diesem eBook bis hierher geschafft hast, dann hast du bereits schon etwas, was über 70% der Internetnutzer nicht haben: Durchhaltevermögen und einen eisernen Willen. Oder anders ausgedrückt, die **richtige Einstellung**.

Wie oft wurde dir in deinem Leben schon versprochen, wenn du diesen oder jenen Weg gehst, wirst du reich, glücklich, gesund oder was auch immer. All diese Versprechungen haben eines gemeinsam: Du sollst dabei keine Verantwortung übernehmen müssen.

Als Kinder haben wir gelernt, wenn wir schön brav in der Schule mitmachen, stehen uns alle Möglichkeiten offen. Sozusagen eine Software, die im Hintergrund läuft: Das Wenn-dann-Prinzip. Ich lerne, dann bin ich erfolgreich.

Spätestens in der **Arbeitswelt** stellen wir aber fest, dass dies irgendwie **nicht funktioniert**. Wir mühen uns täglich ab und trotzdem müssen wir Tätigkeiten nachgehen, die uns eigentlich gar nicht erfüllen.

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

Das Problem dabei ist, wenn auch unsere Eltern oder andere Erzieher genau die gleiche Einstellung haben, bleiben wir eben **in dieser Lüge gefangen**.

Aus diesem Grund ist das Umfeld so extrem wichtig. Stell dir vor, du würdest ein Jahr lang ausschließlich mit Menschen zusammenleben, die etwas anpacken wollen, eine gute Einstellung zum Leben haben und Dinge verändern wollen. Ob du willst oder nicht, auch du wirst **davon angesteckt**.

Du kannst zwar deine Vergangenheit nicht rückgängig machen, dir aber als Erwachsener die entsprechenden Mentoren bzw. Vorbilder zulegen. Das sind in der Regel Menschen, die **anecken** und sich **nicht** bei dir **einschleimen** wollen. Die Wahrheit kann manchmal ganz schön weh tun, aber letzten Endes macht sie uns **frei**.

Überlege dir also gut, mit wem du deinen Alltag verbringst. Denn jeder Mensch um dich herum, hat einen Einfluss auf dich, ob du dir dessen bewusst bist oder nicht.

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

# Unsere Glaubenssätze entscheiden darüber, wer wir sind

Dass unser Glaube Berge versetzen kann, steht schon in der Bibel. Die moderne Wissenschaft hat sich genau mit dieser Hypothese auseinandergesetzt und konnte belegen, dass sich **unsere Gedanken** sogar auf die physische, also **körperliche Ebene, auswirken**.

Wenn du glaubst, dass du nicht fotografieren kannst, wirst du auch keine vernünftigen Bilder schießen können. Wenn du hingegen davon überzeugt bist, dass, wenn du vollen Einsatz gibst, es dir gelingen wird, irgendwann ein gutes Foto zu schießen, dann steigt die **Wahrscheinlichkeit**, dass du auch Erfolg haben wirst.

Vermutlich wirst du schon mal gehört haben, dass wir ähnlich wie ein Eisberg aufgebaut sind. Unser Bewusstsein ist die Spitze des Eisbergs, unser Unterbewusstsein allerdings versteckt sich in der Tiefe und macht den größten Teil unseres Wesens aus. Die Wissenschaft geht davon aus, dass rund **95% unserer Entscheidungen** durch das **Unterbewusstsein** gesteuert werden.

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

Es geht nicht darum, jeden einzelnen Glaubenssatz zu analysieren und zu hinterfragen. Aber du solltest dich sehr wohl mit dir selber auseinandersetzen und das machen, was du als dreijähriges Kind schon intuitiv gemacht hast: dir die **Warum-Frage** stellen. Warum macht "man" gewisse Dinge so oder so? Warum sind gewisse Abläufe im Büro so wie sie sind?

Bevor es nun ins Philosophische geht, möchte ich dir eine einzige Frage mit auf den Weg geben, die dich hoffentlich etwas ins Grübeln bringen wird:

Warst du als Kind fähig, die Glaubenssätze, welche dir deine Eltern und dein Umfeld eingepflanzt haben, **kritisch hinterfragen zu können?**

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

# Innere Einstellungen sind stärker als äussere Umstände

Im Film "flight" mit Denzel Washington spielt dieser einen alkoholkranken Piloten. Aufgrund seines betrunkenen Zustandes während eines Fluges, macht er sich strafbar. Schließlich landet er im Gefängnis. Am Ende des Filmes sieht man den Piloten im Gefängnis, nachdem dieser einen Alkoholentzug machte. Er macht folgende Aussage: "Ich habe mich noch nie so frei gefühlt wie heute."

Manchmal kann das Leben brutal sein. Und trotzdem, warum gibt es gewisse Menschen die trotz wenig Besitztümern glücklich sind und andere wiederum nicht? Unsere innere **Einstellung** ist **nicht Schicksal**, sondern eine tagtägliche **bewusste Entscheidung**.

Natürlich ist es wichtig gesund zu sein, genügend zu essen und ein geregeltes Einkommen zu haben. Die eben genannten Faktoren sind im Übrigen große Stressoren, wenn sie nicht ausreichend zur Verfügung stehen.

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.

Es soll hier aber um den Blickwinkel gehen. Denn aus Gedanken werden Worte. Aus Worten wiederum werden Taten. Und aus Taten entscheidet sich, ob wir **glücklich sind oder nicht**.

Egal wie deine Vergangenheit verlaufen ist oder welche Lügen dir eingeredet wurden. Du hast **jeden Tag** die Möglichkeit, dein Leben in neue Bahnen zu lenken. Nicht umsonst hast du dieses Buch gelesen, weil du mehr willst, als das, was du bis jetzt hattest. Warte dabei aber nicht zu lange, denn es gibt nur einen einzigen Zeitpunkt, um etwas an deinem Leben zu ändern: Jetzt.

## Erfahre wie du deinen **Stress gezielt besiegst** und deine **Lebensqualität** wieder **zurück gewinnst:**

👉 JETZT MEHR ERFAHREN

2020 STRESSPOINT© All rights reserved.