

In 9 Schritten – Raus aus dem Stress und hinein ins Leben



Schritt 1: Standort analysieren

In der Standortanalyse geht es darum, Ihre Situation aus vier verschiedenen Positionen zu betrachten.

- ✓ Als erstes betrachten wir, wie Sie persönlich die aktuelle Situation wahrnehmen und wie es Ihnen damit geht.
- ✓ Im zweiten Schritt geht es darum, eine Idee davon zu bekommen, wie Sie von außen, von Ihrem Umfeld wahrgenommen werden.
- ✓ Als drittes betrachten wir das System, in dem Sie sich bewegen. Dieses gilt für Ihr Arbeitsleben, ihre Familie und eventuell auch Ihren Freundes- und Bekanntenkreis.
- ✓ Als viertes gilt es, diese Systeme von außen zu betrachten. Für welche Werte steht ihr Unternehmen, welcher Verhaltenskodex und welche Familiengesetze existieren.

Diese liefert ein ganzheitliches Bild Ihrer aktuellen Situation und ermöglicht die Identifizierung der Stellen, an dem das Coaching die größtmögliche Wirkung entfalten kann.



Schritt 2: Neue Energie tanken & Energiebilanz erstellen

Je näher Sie dem „Burnout“ kommen, desto schwieriger wird es, Kraft zu tanken. Der innere Akku ist immer stärker geschädigt und so bald eine Situation entsteht, die Stress auslöst, wird dieser, gerade erst aufgetankt, spontan wieder entleert. Kleine Änderungen in der Routine können bereits eine Menge Energie bringen.

Oft wissen Menschen, welche unter extremen Stress leiden, nicht mehr, wie Entspannung funktioniert. Dieses darf dann wieder, wie ein Muskel, trainiert werden.

Durch das Einüben von Entspannungstechniken können kurzfristig Stressspitzen gemildert und langfristig deutlich reduziert werden.

Für eine tiefere Analyse der Situation hilft es, eine persönliche Energiebilanz zu erstellen.

Diese gibt Ihnen ein Gefühl dafür, welche Bereiche / Aufgaben Ihres Lebens wieviel Zeit benötigen und wieviel Kraft und Energie sie kosten. Hier werden die Energiefresser enttarnt und verschüttete Energiequellen wieder gefunden.

Mit Hilfe dieser Erkenntnisse werden die Bereiche Ihres Lebens transparent, in denen Sie Stress reduzieren und aus denen Sie Energie schöpfen können, womit Sie zu einer positiven Energiebilanz kommen.



Schritt 3: Eigene Bedürfnisse erkennen & kommunizieren

In diesem Schritt geht es darum, das eigene Befinden und die Bedürfnisse des Körpers, der Seele und des Geistes im oftmals lauten Rauschen des Alltags wahrzunehmen, um Krankheiten und Überlastung rechtzeitig gegensteuern zu können.

Achtsamkeit hilft uns, eigene Bedürfnisse rechtzeitig wahrzunehmen, um eine drohende Überlastung frühzeitig zu erkennen.

Für eine Stressreduktion ist es unabdingbar, die neu gewonnen Erkenntnisse über die eigenen Bedürfnisse auch an Ihre Umwelt zu kommunizieren. Dieses bedeutet, dass Sie Gespräche mit der Familie, Freunden, Kollegen und dem Vorgesetzten führen, in denen Sie erläutern, was Sie zukünftig nicht mehr wollen und was sich für Sie verändert hat.

Im Coaching können wir den dringlichsten Gesprächsbedarf identifizieren und verschiedene Varianten der Kommunikation in einem geschützten Raum ausprobieren und üben.



Schritt 4: Trigger erkennen & gegensteuern

- ✓ Was ist es, das Sie in Rage bringt?
- ✓ Was sind die Auslöser Ihres Stressgefühls?

Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf die gleiche Situation. Der eine steht im Stau mit einem hochroten Gesicht und ärgert sich, dass er kostbare Arbeitszeit verliert. Der andere im Auto nebenan hört entspannt ein Hörbuch und freut sich, dass er die unverhoffte Zeit dafür geschenkt bekommen hat.

Es scheint nicht die Situation zu sein, die stressig ist, sondern das, was wir damit verbinden.

Erkennen Sie die Situation, die Sie triggert, können Sie anders reagieren. Was Ihnen nicht auf Anhieb gelingen wird, ist die Stressgefühle abzuschalten. Dazu sind Ihre Gewohnheiten (Unterbewusstsein) meist zu mächtig. Sie können jedoch Ihre Stressreaktion erkennen, zum Beispiel gegen den akuten Stress ein Glas Wasser trinken, zum Abbau der Stresshormone eine Runde um den Block gehen und erst im Anschluss reagieren. Mit der Zeit werden die Stressreaktionen immer geringer.



Schritt 5: Innere Haltung reflektieren

Es gibt Menschen, die einen äußerst anstrengenden Job haben. Sie sind täglich vielen Anfeindungen ausgesetzt und tragen immens viel Verantwortung. Und trotzdem gehen diese Menschen am Abend nach Hause und legen ihre Arbeit mit dem Schließen der Bürotür ab. Sie gehen nach Hause, spielen mit Ihren Kindern, verbringen einen romantischen Abend mit Ihrem Partner, finden Zeit für Sport und beginnen am nächsten Morgen ausgeschlafen ihre Tätigkeit aufs Neue. Was machen diese Menschen anders?

Der Grund dafür ist, dass Stress kein Zustand, sondern eine Reaktion auf eine Situation ist. Und jeder Mensch reagiert anders auf verschiedene Auslöser. Der Unterschied liegt in Ihrer inneren Haltung.

- ✓ Wie viel Angst haben Sie davor, einen Fehler zu machen oder sind Sie sich sicher, dass selbst, wenn Ihnen ein Fehler passiert, Sie diesen gelöst bekommen?
- ✓ Nehmen Sie Kritik persönlich oder sehen Sie es als Feedback, das Ihnen ermöglicht, noch besser zu werden?
- ✓ Wenn Sie jemand angreift, können Sie das Problem bei dieser Person lassen oder machen Sie es zu dem Ihren?
- ✓ Wenn Sie erkennen, einen Termin nicht einhalten zu können, kommunizieren Sie dies oder versuchen Sie es mit allen Mitteln, die Ihnen zur Verfügung stehen, möglich zu machen?

Die Reflexion der eigenen inneren Haltung hilft Ihnen, Ihrer Stresspunkte bewusst zu werden. Erst wenn Ihnen Ihr eigenes Modell der Welt bewusst ist, können Sie sich ein zielführendes und gesundes Modell erschaffen.



Schritt 6: Blockaden aufspüren & lösen

Durch extreme Leistungen, Perfektionismus, Schnelligkeit oder dem Wunsch, es jedem recht zu machen stehen wir unserem Erfolg oft selbst im Weg.

Für ein Leben in Gelassenheit und Freude ist es notwendig, sich von nicht zielführenden und ungesunden Blockaden zu befreien.

In diesem Schritt werden wir Ihre hemmenden Glaubenssätzen aufspüren und auflösen, damit Sie aus Ihren alten Mustern ausbrechen und in jeder Situation die freie und für Sie richtige Entscheidung treffen können.



Schritt 7: Funktionierendes Selbst- & Zeit-Management erarbeiten

Im Zeitmanagement geht es heute glücklicherweise nicht mehr darum, immer mehr in weniger Zeit zu erledigen. Es geht auch nicht mehr nur darum, eine Work-Life-Balance zu schaffen. Es geht darum, die Arbeit in unser Leben zu integrieren, also eine Work-Life-Integration.

Unsere Arbeit ist meist ein unabdingbarer Teil unseres Lebens. Sie darf wichtig sein, ohne die anderen Bereiche unseres Lebens zu dominieren und die dazugehörigen Aufgaben dürfen uns leicht von der Hand gehen.

Jeder Mensch ist anders. Was für den einen richtig und zielführend ist, muss für Sie nicht passend sein.

In diesem Schritt erarbeiten wir eine für Sie passende Strategie, mit der Sie Ihre Aufgaben mit Leichtigkeit erledigen können.



Schritt 8: Erfolgreiche Gewohnheiten implementieren

Denken wir an Gewohnheiten, denken wir oft zuerst an unsere „schlechten“ Angewohnheiten. Wir liegen am Abend vor dem Fernseher mit einer Tüte Chips anstatt in unsere Sportstunde zu gehen oder die Lafschuhe anzuziehen. Im Restaurant wählen wir den Schweinebraten anstelle des Salates.

Wir tun viele Dinge, die uns nicht gut tun bzw. uns nicht zu unserem Ziel führen, obwohl wir die zielführende Alternative kennen. Oft versuchen wir anschließend, mit viel Mühe die Folgen unserer Gewohnheiten wieder loszuwerden.

Es ist jedoch leicht, nicht zielführende Angewohnheiten durch erfolgreiche Gewohnheiten zu ersetzen.

Mit ein paar einfachen Tricks können Sie erfolgreiche Gewohnheiten installieren und erreichen Ihre gewünschten Ziele mit Leichtigkeit und Genuss.



Schritt 9: Gesunde Ziele definieren & Stufenplan erstellen

Wenn Sie bis hierhin gekommen sind, dann sind Sie bereits Ihre akuten Themen angegangen und sind dem Stress bereits ein Stück weit entkommen. Jetzt geht es darum, mittel- und langfristig zu denken. Wie soll es weiter gehen? Was bringt Ihnen auf Dauer mehr Gesundheit und Freude am Leben und wie können Sie negativen Stress vermeiden?

Definieren Sie Ihre Ziele für ein dauerhaft gesundes und energiereiches Leben. Mit Ihrem Stufenplan können Sie mit kleinen Schritten selbstständig weiter arbeiten und den begonnenen Weg erfolgreich weitergehen.