

2. WIE lässt sich Stress vermeiden?

„Versuche stets, ein Stückchen Himmel über deinem Leben freizuhalten.“

Marcel Proust (1871–1922), französischer Romancier

2.1 Die Abschalt-Strategie

Gezieltes Abschalten ist das beste Mittel, um Stress zu vermeiden oder abzustellen. Das geht am besten mit einer Entspannungstechnik wie Meditation. Indem wir ganz bewusst abschalten, verlangsamen wir unser Zeitgefühl. Wir kommen automatisch zur Ruhe, weil wir tiefer atmen, der Herzschlag sich verlangsamt und Körper und Geist entspannen. Jeder kann meditieren, Sie brauchen dafür keine Erfahrung, nur ein bisschen Übung.

Schon eine Minute in meditativer Stille beruhigt und erfrischt Ihren Geist. Sie können die Abschalt-Strategie auch als kleine Erfrischungspause in der Arbeit nutzen. Stellen Sie sich dazu einfach den Handywecker, der Sie nach einer Minute oder mehr aus der Meditation klingelt. So funktioniert die kleine Auszeit zum Abschalten:

- Ziehen Sie sich an einen ruhigen Ort zurück.
- Setzen oder legen Sie sich entspannt hin.
- Schließen Sie die Augen und atmen Sie tief ein und aus.
- Achten Sie auf den Rhythmus Ihres Atems und konzentrieren Sie sich auf das Wort „OM“, das Sie im Stillen sagen.
- Mit jedem Ausatmen lassen Sie bewusst alle Gedanken – auch die belastenden – ziehen. Mit jedem Einatmen tanken Sie frische Energie.
- Sobald erneut ein Gedanke in Ihren Sinn kommt, schaffen Sie mit „OM“ wieder Ruhe im Kopf.
- Am Ende der Übung strecken Sie Arme und Beine und kehren in den Alltag zurück.

2.2 Die Entlastungs-Strategie

Wer mit zu vielen Themen und Aufgaben gleichzeitig jongliert, kann schnell in Stress geraten, weil er den Überblick verliert. Wenn Sie sich überfordert fühlen, sollten Sie sich als Allererstes von Unwichtigem befreien. Alles, was Sie daran hindert, Ihre Pläne zu verwirklichen, ist überflüssiger Ballast, der Ihre Kräfte verschwendet. Entlasten Sie sich, indem Sie abwerfen, was Sie belastet. Nehmen Sie sich trotz aller Hektik ganz bewusst einen Moment Zeit und besinnen Sie sich mit den folgenden Fragen:

- Welche Ziele sind mir wirklich wichtig?
- Warum will ich sie überhaupt erreichen?
- Wo will ich in 10 Jahren stehen?
- Hilft mir das, was ich gerade tue, dabei, zu erreichen, was ich will?
- Was will ich loswerden?

2.3 Die DIN-Strategie

Stress entsteht oft aufgrund von Aufschieberitis, weil wir unwichtige Entscheidungen, die sich sofort treffen ließen, und kleine Aufgaben, die sich schnell erledigen ließen, viel zu lange vor uns herschieben. Die Folge: Der Zu-erledigen-Stapel wächst genauso wie die Unlust, ihn zu bearbeiten. Und irgendwann stürzt der Riesenstapel um und begräbt uns unter sich. Sie können sich entlasten und Stress vermeiden, wenn Sie nach der DIN-Strategie vorgehen. DIN steht für „Do It Now!“ und heißt im Klartext: Alles, was Sie innerhalb von ca. drei Minuten erledigen können, tun Sie sofort. Die Vorteile der DIN-Strategie:

- Die Arbeit ist getan.
- Sie sparen Zeit.
- Sie vergessen nichts.
- Sie behalten den Überblick.
- Sie haben den Kopf frei.