

JACOB  
DRACHENBERG

# STRESS



# DICH RICHTIG!

Die 9  
Entscheidungen  
für mehr  
Gelassenheit

*Vorwort  
von  
Laura Malina  
Seiler*

**GU**

# Inhalt

Vorwort .....	4
<b>Warum Stress Entscheidungssache ist .....</b>	<b>6</b>
Den Stress nutzen .....	7
Dein Stress und du: Beginn einer Liebesbeziehung .....	22
<b>Die 9 Entscheidungen .....</b>	<b>32</b>
Entscheidung 1: Ich übernehme Verantwortung. ....	33
Entscheidung 2: Ich akzeptiere, was ist. ....	49
Entscheidung 3: Ich lerne von meinem Stress. ....	63
Entscheidung 4: Ich hinterfrage meine Gedanken. ....	104
Entscheidung 5: Ich lenke meine Aufmerksamkeit. ....	118
Entscheidung 6: Ich trete für mich ein. ....	134
Entscheidung 7: Ich lasse los, was mich belastet. ....	159
Entscheidung 8: Ich Sorge aktiv für Entspannung. ....	184
Entscheidung 9: Ich wähle meine eigenen Ziele. ....	201
<b>Die Drachenberg-Methode .....</b>	<b>216</b>
Der Magic Spot .....	217
Push & Pull .....	221
Wahrnehmung, Bewertung, Entscheidung .....	226
<b>Anhang</b>	
Ist das noch Stress, oder bin ich schon depressiv? .....	232
Zur Vertiefung .....	236
Dank .....	237
Register .....	239
Impressum .....	240

# Vorwort

---

Jacob und mich verbindet eine lange Freundschaft. Sie begann 2015 bei einem Tee damit, dass wir uns über unsere beruflichen Visionen unterhielten und schnell feststellten, dass sie sich sehr ähnlich waren. Wir standen damals beide noch ganz am Anfang: Ich hatte gerade ganz frisch meinen Podcast gestartet, und Jacob begann in Unternehmen Vorträge über den richtigen Umgang mit Stress zu halten. In den nächsten Jahren standen wir oft im Austausch, haben uns gegenseitig Mut zugesprochen und einander unterstützt. Rückblickend ist es so schön zu sehen, wie wir beide die Visionen, die wir damals hatten, heute tatsächlich leben – und das sogar noch größer, als wir es uns einmal vorgestellt hatten.

Mir fällt immer wieder auf, dass Jacob zu den Menschen gehört, denen man begegnet und danach einfach mehr Energie zur Verfügung hat als vorher. Das liegt vor allem daran, dass er im Gespräch vollkommen präsent und achtsam ist und sich wirklich dafür interessiert, wie es seinem Gegenüber geht. Jeder sollte einen Jacob Drachenberg in seinem Leben haben! Umso mehr freue ich mich, dass Jacob jetzt all sein Wissen und seine Erkenntnisse darüber, wie wir mehr Lebensenergie zur Verfügung haben und Stress positiv für uns nutzen können, in seinem neuen Buch mit uns allen teilt.

Denn auch in meinem Leben war es ein sehr wichtiges Thema, einen gesunden Umgang mit Stress zu lernen. Als Mama von zwei Kindern und Unternehmerin habe ich meistens viel um die Ohren. Mich dafür zu öffnen, dass ich alles auch ohne negativen Stress und mit einer inneren Entspannung schaffen kann, war ein wertvoller Shift für mich. Dabei hat mir geholfen,

mich von der Überzeugung zu trennen, allen Erwartungen gerecht werden zu müssen. Inzwischen schaue ich viel mehr darauf, was eigentlich meine eigenen Werte sind, nach denen ich mein Leben erschaffen möchte.

Je mehr ich von Jacob über Stress gelernt habe, desto mehr sah ich, wie wichtig es ist, Stress zu bewältigen und aus dem Autopiloten auszusteigen. Wahrscheinlich ist es sogar eins der wichtigsten Themen unserer Zeit. Nicht nur, weil es wahnsinnig anstrengend ist, dauernd gestresst zu sein, sondern insbesondere auch, weil es ungesund ist. Schließlich wirkt sich Dauerstress auch auf unser Immunsystem aus. Die meisten von uns haben komplett verlernt, sich wirklich zu entspannen und aus unserem Gedankenkarussell auszusteigen. Deswegen ist es umso wichtiger, Themen wie mentale Gesundheit und Achtsamkeit in die Mitte unserer Gesellschaft zu tragen. Jacob Drachenberg nimmt uns in seinem wunderbaren Buch an die Hand und zeigt auf leichte Art und Weise, wie wir lernen können, Stress vollkommen neu zu erleben und auch loszulassen.

Laura Malina Seiler

*Laura Malina Seiler ist Visionärin, Coach und spirituelle Lehrerin und hilft Menschen dabei, mentale Stärke und Achtsamkeit zu entwickeln. Ihr Podcast happy, holy & confident steht immer wieder in den deutschen Podcast-Top-Ten, ihre Bücher sind Bestseller.*

# Warum Stress Entscheidungs- sache ist

... und warum du dich darüber freuen darfst:  
weil du es nämlich selbst in der Hand hast, deinen  
Stress ins Team zu holen, statt ihn aus deinem  
Leben verbannen zu wollen. Stress gehört dazu –  
und das ist eine gute Nachricht!

# Den Stress nutzen

---

»Stress dich richtig!« Wow. Was für eine Forderung da vorne auf diesem Buch! Als hätte dir Stress gerade noch gefehlt. Ausgerechnet! Und jetzt sollst du auch noch selbst dafür sorgen – ernsthaft?

Ernsthaft. Aber eigentlich ist das gar keine Forderung, sondern ein Versprechen, und zwar gleich ein dreifaches.

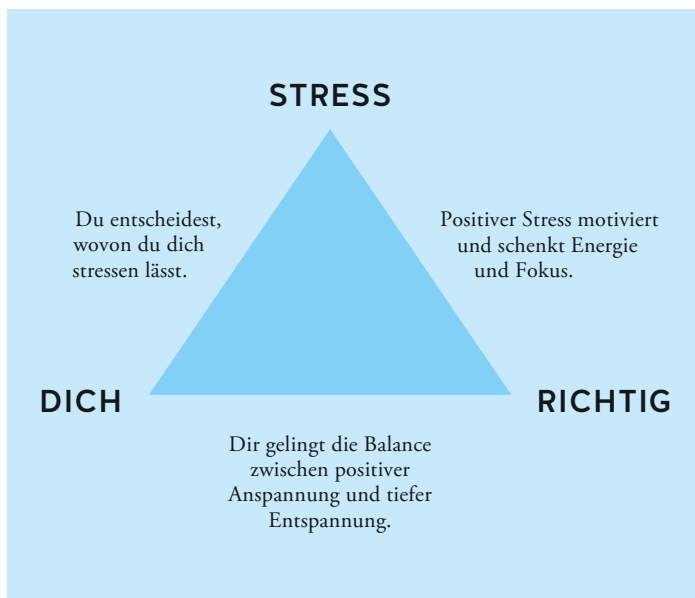
## *Stress!*

Stress gehört zum Leben. Klingt nach achselzuckender Resignation, ist aber ein biologischer Fakt: Dein Nervensystem geht in den Stressmodus, sobald Gefahr droht, ob sie nun echt ist oder nur gefühlt. Du kannst also den Stress nicht komplett aus deinem Leben verbannen. Aber du kannst – wir alle können – lernen, konstruktiv mit ihm umzugehen.

Und das heißt, erst einmal zu unterscheiden: Gibt es in deinem Leben Stress, der dich stark belastet, krank und unglücklich macht? Oder fühlst du dich vor allem im Alltag immer mal wieder unter Druck gesetzt? Du kannst lernen, diese Art von negativem Stress auf ein Minimum zu reduzieren. Die praxiserprobten Strategien dafür zeige ich dir hier.

Und dann wäre da noch die andere Art von Stress – die Art, die dich voranbringt, dich beflügelt und manchmal sogar in den Flow versetzt. Wir nennen das im Alltag nicht Stress, sondern sprechen eher von Motivation, Begeisterung oder Power, aber im Grunde ist das nur die andere Seite der Stressmedaille. Diese positive Art von Stress richtig zu nutzen, ohne dabei über deine

Energiegrenzen zu gehen, ist die Königsdisziplin. Heißt also: Es gibt nicht den einen Stress, der bitte aus dem Leben entschwinden soll – Stress hat viele Gesichter, lachende, weinende und kraftvolle. Deshalb ist es so wichtig, sie zu erkennen und zu wissen, wie du damit gesund umgehen kannst.



### ***Dich!***

Du stehst hier im Mittelpunkt. Und das hat einen einfachen Grund: Es gibt keine Person, die mehr an deinem Stresslevel verändern kann. Du hast ganz viel selbst in der Hand.

Im Grunde ist es wie mit der Ernährung: Was und wie viel du isst und wie gut oder schlecht es dir damit geht, das entscheidest du selbst, und zwar mit jeder einzelnen Mahlzeit. Natürlich gibt es ein paar Rahmenbedingungen, die auf diese Entscheidungen Einfluss haben, angefangen von Essgewohnheiten aus

der Kindheit bis hin zu möglichen Unverträglichkeiten heute. Aber du bist die Person, die bei jedem Bissen selbst wählt: Esse ich das jetzt? Und du bist die Person, die mit den Konsequenzen dieser Entscheidung lebt, jeden Tag neu.

### **Ja, aber – Einspruch!**

»Ehrlich gesagt habe ich überhaupt keine Zeit, ein ganzes Buch über Stressbewältigung zu lesen. Dieser Aufwand macht mir nur noch zusätzlichen Stress!«

Stopp! Rechne es einfach mal durch: Wenn du durchschnittlich schnell liest, wirst du für dieses Buch drei bis vier Stunden brauchen. Vielleicht hast du diese Zeit nicht am Stück, sondern täglich nur ein Viertelstündchen vor dem Einschlafen; dann dauert es vielleicht zwei Wochen, bis du damit durch bist.

Wie hoch ist deine Lebenserwartung? Hoffentlich hast du noch Jahrzehnte vor dir! Investierst du also zwei Wochen Lesezeit und etwas Zeit für Selbstreflexion, dann liegen Jahrzehnte vor dir, die du deutlich entspannter erleben kannst. Ich finde, das ist eine Zeitinvestition, die sich durchaus lohnt!

Genauso ist es mit dem Stress. Mag sein, dass es sich für dich im Moment noch nicht so anfühlt, als würdest du in dieser Hinsicht irgendwas eigenständig entscheiden. Ist Stress nicht etwas, was durch äußere Umstände ausgelöst wird? Die Antwort lautet: Nein. Und das ist auch gut so, weil es dir die Möglichkeit gibt, dein Leben selbst für dich zum Besseren zu gestalten. Wie das alles zusammenhängt und wie du es für dich konkret umsetzen kannst, das gucken wir uns natürlich noch im Detail an.



# Die 9 Entscheidungen

In den nächsten neun Kapiteln findest du Erkenntnisse, Strategien und praktische Tipps, die dir zu einem gelasseneren Umgang mit deinem Stress verhelfen können. Ob und wie du sie einsetzt, ist aber allein deine Entscheidung – und das ist gut so. Denn dein Leben gestaltet vor allem eine Person: du selbst.

Sicherheit und ein gutes Gehalt sind der Gewinn – und dafür zahlt er einen Preis: kaum Zeit für seine Familie, Stress, Konflikte. Ob ihm das die Sache wirklich wert ist, darüber hat er schon lange nicht mehr ernsthaft nachgedacht. Der Automatismus – einfach immer weiter so – hat ja bisher jedes Nachdenken und Entscheiden überflüssig gemacht.



Jetzt allerdings könnte sich Ben klarmachen, dass er immer noch die Wahl hat. Stehen Gewinn und Preis für ihn auch heute in einem akzeptablen Verhältnis? Und wenn nicht: Könnte der Job in dem Start-up seines Freundes Jens einen Ausweg bieten? Am besten setzt Ben sich dazu hin und überlegt in Ruhe, welche Alternativen es zum »weiter so« gibt – alleine, aber auch zusammen mit seiner Frau Nadja.

- ◇ Entspricht das Eigenheim im Grünen eigentlich immer noch dem Lebenstraum der beiden? Es ist schließlich absehbar, dass die Kinder das Nest bald verlassen werden. Wird das

falls ein durchaus interessierter Biologiestudent – noch entspannt ins Freibad gehen kann?

In unserem Beispiel sitzt die Ursache ein bisschen tiefer. Jan hat nämlich verinnerlicht, dass er geliebt wird, wenn er Leistung bringt (und nicht, wenn nur eine Drei als Note herauspringt). Sein Stress wird daher durch eine innere Stimme verstärkt, die ihm ständig zuflüstert: »Du musst perfekt sein, sonst mag dich niemand!«

### *Die Stressanteile*

Menschen sind unterschiedlich, und Stress ist persönlich. Trotzdem gibt es bestimmte Muster, die sich bei vielen von uns wiederfinden: typische Stressanteile. Du kannst sie dir vorstellen wie kleine Persönchen in unserem Innern, die auf bestimmte Auslöser anspringen und dann ihr jeweils typisches Programm aus Gedanken und Reaktionen abspulen. Eigentlich wollen diese inneren Anteile das Beste für uns, schießen dabei nur leider ganz schön oft übers Ziel hinaus. So werden sie zu Stresstreibern und sorgen für Druck und Anspannung.

Öhm – haben wir nicht bei Entscheidung 1 ganz viel über Eigenverantwortung gesprochen? Und jetzt sollen da so kleine Figuren sitzen und ihr eigenes Ding machen?

Nein, so ist es natürlich nicht gemeint. Die Stressanteile agieren nicht unabhängig – sie sind ja ein Teil von dir, und du kannst sie beeinflussen. Man könnte auch sagen: Sie sind Mitglieder deines inneren Teams, das sich aus verschiedenen Persönlichkeitsanteilen und inneren Stimmen zusammensetzt. Aber meist ist uns nicht oder nur teilweise bewusst, wie diese Persönlichkeitsanteile funktionieren. Wir merken einfach: Unser Stresslevel steigt.

Deshalb ist es so hilfreich, sich diese Anteile als Personen vorzustellen. Wenn du sie mit Namen und Charakter vor dir

## Was dieser Stressanteil für dich tut

Zunächst mal wirkt die Sache ja durchaus klug: Wenn du eine innere Stimme hast, die dich zuverlässig vor Risiken warnt, rennst du nicht in jede Falle und kannst Gefahrensituationen ausweichen.

Menschen mit starkem innerem Bodyguard recherchieren vor einem medizinischen Eingriff stundenlang im Internet, bis sie alle einschlägigen Studien zu Risiken und Nebenwirkungen herunterbeten können. Bevor sie das Match aus der Dating-App zum ersten Mal treffen, haben sie die Person schon auf sämtlichen Social-Media-Plattformen gesucht und außerdem mit der besten Freundin ein unauffälliges SOS-Zeichen vereinbart. Und wenn sie mit dem Partner oder der Partnerin zusammenziehen, dann behalten sie die eigene Wohnung für mindestens ein Jahr und vermieten sie unter.

Das ist alles sehr vernünftig. Menschen mit diesen Eigenschaften können in Projektteams eine wichtige Rolle spielen, weil sie alle Eventualitäten durchdenken und mögliche Probleme schon vorher identifizieren. Sie handeln vorausschauend und überlegt, statt wild erst dieser und im nächsten Moment jener Idee nachzujagen.

## Wie dieser Stressanteil dir schadet

Problematisch wird die Sache allerdings, wenn das Informieren und Abwägen immer mehr Zeit in Anspruch nimmt. Wer hat schon jemals alle relevanten Informationen in einer Sache beisammen? Irgendwann ist der Punkt, an dem es darauf ankommt, eine Entscheidung zu treffen. Diesen Punkt schieben Menschen mit starkem innerem Bodyguard allerdings im Zweifel immer wieder auf, um doch lieber noch einmal etwas gründlicher zu einzelnen Punkten zu recherchieren. Entscheidungen kosten sie unverhältnismäßig viel Zeit und Kraft.

Zudem neigt der Bodyguard dazu, mögliche Gefahren ziemlich zu überzeichnen, und dagegen helfen Informationen nur be-



# GELASSENHEIT IST (D)EINE ENTSCHEIDUNG

Stress ist laut Weltgesundheitsorganisation die »Seuche des 21. Jahrhunderts«. Aber: Entscheidend ist, wie wir damit umgehen. Jacob Drachenberg, Psychologe und Ex-Profisportler, kennt den »falschen« und den »richtigen« Weg: »Deutschlands bekanntester Stress-Experte« (Business Punk) hat selbst einen stressbedingten Burn-out durchlebt – und erfolgreich überwunden.

Die tausendfach erprobte Drachenberg-Methode zeigt dir, wie du mit Belastungen positiv umgehen kannst: Sie vereint bewährte Strategien aus dem Leistungssport mit neuesten Erkenntnissen aus der Psychologie und macht sie alltagstauglich. Lerne die 9 Entscheidungen kennen, die du treffen kannst, um unnötigen Stress zu vermeiden und den Rest in positive Lebensenergie umzuwandeln.

Nimm ab heute das Steuerrad deines Lebens wieder selbst in die Hand!



WG 481 Lebenshilfe  
ISBN 978-3-8338-7962-3



[www.gu.de](http://www.gu.de)