

**Dr. Johannes
Wimmer**

**SPIEGEL
Bestseller-
Autor**

Stressfrei durch den Alltag

Mein 30-Tage-Kurs

G|U



INHALT

VORWORT 4

TAG 1 WAS BEDEUTET STRESS? 6

TAG 2 DEINE STRESSOREN UND DU 11

TAG 3 STRESSRESISTENZ UND RESILIENZ 16

TAG 4 VERHALTEN, DAS STRESS VERSTÄRKT 22

TAG 5 RICHTIG ATMEN GEGEN STRESS 27

TAG 6 LEISTUNGSANSPRÜCHE UNSERER ZEIT 31

TAG 7 WARUM STRUKTUREN WICHTIG SIND 36

TAG 8 WAS DU HEUTE KANNST BESORGEN 42

TAG 9 ENERGIERÄUBER ERKENNEN 47

TAG 10 DEINE ANSPRÜCHE 52

TAG 11 STÖRQUELLEN DES ALLTAGS 57

TAG 12 ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN 62

TAG 13 DEIN LEBENSSTIL 67

TAG 14 ÜBUNGEN GEGEN AKUTEN STRESS 72

TAG 15 DEIN ENERGIEFASS 75

TAG 16	GESUNDER EGOISMUS	80
TAG 17	BEWEGUNG GEGEN STRESS	85
TAG 18	EINE POSITIVE GRUNDEINSTELLUNG	92
TAG 19	KONFLIKTE UND WAS SIE MIT DIR MACHEN	96
TAG 20	GRENZEN SETZEN UND SCHÜTZEN	102
TAG 21	DIE MACHT DER BERÜHRUNG	105
TAG 22	PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG	109
TAG 23	DAS PRINZIP DER SELBSTWIRKSAMKEIT	112
TAG 24	ZEITFRESSER ERKENNEN, PRIORITÄTEN SETZEN	117
TAG 25	WELCHER CHRONOTYP BIST DU?	121
TAG 26	WIE DU ERWARTUNGSDRUCK REDUZIERST	127
TAG 27	DER STRESS DER ANDEREN	132
TAG 28	MUT ZUR LÜCKE	135
TAG 29	DEIN WERKZEUGKOFFER GEGEN STRESS	136
TAG 30	BLICK ZURÜCK MIT STOLZ	140

Vorwort

Ein paar einführende Worte für dich

„Wer am meisten Stress hat, hat gewonnen!“ In unserer Leistungsgesellschaft gilt Stress als Qualitätsmerkmal für harte Arbeit, Leistungsfähigkeit und Erfolg. Und tatsächlich kann er dich unter Umständen zu Höchstleistungen antreiben. In den meisten Fällen bewirkt Stress aber, besonders wenn er von Dauer ist, genau das Gegenteil. Wer nämlich ständig unter Strom steht, wird unkonzentriert, nervös, fahrig und im schlimmsten Fall sogar mental und körperlich krank. Es stellt sich also die Frage, in welchen Situationen und vor allem in welcher Dosierung Stress der Treibstoff ist, der dich voranbringt, und wann er zum Bremsklotz wird, der dir das Leben schwer macht.

In den nächsten 30 Tagen werden wir diese beiden Fragen genau unter die Lupe nehmen und versuchen, sie ausführlich zu beleuchten und zu beantworten. Wir machen uns gemeinsam auf Spurensuche, um die Faktoren zu entlarven, die dich persönlich regelmäßig unter Stress setzen. Die Betonung liegt dabei auf „persönlich“, denn Stress ist sehr, sehr individuell. Dinge, die meinen Puls auf 180 schießen lassen, lassen dich vielleicht komplett kalt. Und während ich in einer bestimmten Situation die Ruhe selbst bin, schlägt dir das Herz bis zum Hals. Ein allgemeingültiges Patentrezept gegen Stress gibt es also leider nicht. Das war die schlechte Nachricht. Aber das macht gar nichts! Denn mit bestimmten Strategien und Methoden kannst du für dich deinen ganz eigenen Weg finden, weniger gestresst durch den Alltag zu gehen. Und das Beste daran ist: Je nach Lebenslage und Situation kannst du deine Strategien immer wieder

neu denken, anpassen und abwandeln – vorausgesetzt, du besitzt ein breites Repertoire an persönlichen Anti-Stress-Methoden und -Ritualen und weißt, wo deine Stressauslöser lauern.

In den kommenden 30 Tagen kommen wir deinem Stress also gemeinsam auf die Spur. Ich begleite dich auf diesem Weg, Tag für Tag und Schritt für Schritt. Es gibt viele verschiedene Übungen gegen chronischen und akuten Stress sowie Überlegungen und Analysen deiner Alltagsstrukturen. Auf diese Weise werden wir gemeinsam herausfinden, an welchen Stellschrauben noch gedreht werden muss, um dein Stresslevel dauerhaft zu senken.

*Also: Lass uns loslegen!
Ich freue mich drauf!*



Tag 7

Ein guter Plan ist schon die halbe Miete. Heute bringen wir Struktur in deine Woche

Hey, schön dich zu sehen! Ich hoffe, dein Tag war bisher nicht allzu stressig. Und wenn doch, dann vergiss nicht, dein Stresstagebuch zu zücken und alles aufzuschreiben, was dich heute unter Druck gesetzt hat. Und dann hake den Tag ab. Wir sind ja noch am Anfang unseres Coachings, und ich verspreche dir: Es wird besser werden, jeden Tag ein kleines bisschen. Und damit wir auch heute einen kleinen Schritt weiterkommen, möchte ich mit dir gerne über mein absolutes Lieblingshilfsmittel für mehr Struktur im Alltag sprechen – meinen Kalender! Ja, ja, ich weiß, das ist jetzt nicht die größte Überraschung aller Zeiten – aber wenn man das gute Stück wirklich pflegt und richtig benutzt, dann kann es der Schlüssel zu mehr Struktur im Alltag sein. Und du weißt ja: mehr Struktur = weniger Stress. Zumindest, wenn man es richtig anstellt und ein paar Tipps bei der Zeitplanung beachtet.

Also, du kannst so einen Kalender in Notizbuchform verwenden, die kann man fertig kaufen, oder du schnappst dir den Wochenplaner auf dem Arbeitsblatt und kopierst ihn ein paarmal. Im Grunde sieht er aus wie ein Stundenplan aus der Schule. Ich mache meine Wochenplanung übrigens immer am Freitagnachmittag, bevor ich ins Wochenende starte. Dann habe ich alle wichtigen Aufgaben für die kommende Woche zu Papier gebracht und kann mich danach voll und ganz entspannen. Jetzt geht's ans Eintragen.

TRAG ALLE TERMINE MIT ZEITPUFFER EIN

Viele Menschen bekommen Stress, wenn sie zu knapp planen. Und das ist auch total nachvollziehbar. Allein schon der Gedanke, nicht rechtzeitig bei einem Termin zu sein, kann einem ja schon den Schweiß auf die Stirn treiben. Darum: Wenn du am Montagmorgen um 8 Uhr einen Arzttermin hast, dann trag dafür nicht das Zeitfenster 8 bis 8:20 Uhr ein, sondern das realistische Zeitfenster 7:30 bis 9 Uhr, inkl. An- und Abreise. Der nächste Termin darf also frühestens um 9 Uhr drinstehen. Also: Plan für jede Aufgabe realistische Zeitfenster ein.

PLAN NICHT MEHR ALS EINEN EXTRATERMIN PRO TAG EIN

Viele Menschen tendieren dazu, sich den Tag bis unters Dach mit Terminen, Verabredungen und Besorgungen vollzuknallen – und das, obwohl sie Vollzeit arbeiten oder den ganzen Tag mit Care-Arbeit verbringen, was ja nun mal auch ein Vollzeit-Job ist. Aber glaub mir: Das ist viel zu viel! Darum: Plan bitte nicht mehr als einen Extratermin pro Tag ein, höchstens zwei, wenn sie sich miteinander verbinden lassen. Und nein: auch dann nicht, wenn in deinem Plan noch Platz dafür wäre.

FIND FESTE TAGE FÜR ALLTAGSPFLICHTEN

Auch Alltagsverpflichtungen sollten in deinem Wochenplan Platz finden. Ich kann dir nur empfehlen, dafür feste Tage zu etablieren. Wenn jeden

Tag 20

*Fällt es dir auch schwer, Grenzen zu setzen
und Nein zu sagen?*

Hi! Schön, dass du wieder da bist! Heute geht es darum, dass wir auch mal Grenzen setzen, ohne uns dabei schlecht zu fühlen. Denn das ist super wichtig, wenn du dir immer wieder für andere Menschen den Poppe aufreißt und zusätzliche Aufgaben übernimmst, obwohl du dafür gar keine Kapazitäten hast. Um nicht wieder in die Stress-Spirale zu geraten, ist es unumgänglich, auch mal Nein zu sagen. Auf wenn's aus verschiedenen Gründen schwerfällt:

- WEIL WIR ES UNS MIT ANDEREN NICHT VERSCHERZEN WOLLEN
- WEIL WIR GEMOCHT WERDEN WOLLEN
- WEIL WIR NICHT EGOISTISCH ERSCHEINEN WOLLEN
- WEIL WIR KEINE SCHULDGEFÜHLE HABEN WOLLEN
- WEIL WIR KONFLIKTE VERMEIDEN WOLLEN
- WEIL WIR ES IRGENDWIE AUCH EIN BISSCHEN GUT FINDEN,
VON ANDEREN GEBRAUCHT ZU WERDEN
- WEIL ES UNS GEFÄLLT, WENN SICH ANDERE BEDANKEN, UND
WIR DADURCH BESTÄTIGUNG FINDEN

Wenn wir über Grenzen sprechen, geht es allerdings nicht nur um Aufgaben und Gefallen für andere, die deine Zeit in Anspruch nehmen. Es geht ebenso darum, dass manche Menschen auch emotional deine Grenzen überschreiten und damit durchaus Stress in dir auslösen können.

Tante Frieda zum Beispiel, die einfach nicht glauben kann, dass du nicht mehr aus dir machst. Oder die Bekannte, die gerne mit dir darüber diskutieren möchte, dass du ohne Kinder gar nicht glücklich sein kannst, auch wenn du das behauptest. Wenn so etwas einmal im Jahr vorkommt, dann kannst du das wahrscheinlich halbwegs von dir abprallen lassen. Aber wenn diese Menschen einen festen Platz in deinem Leben haben und Tante Frieda dir jeden Sonntag eine Frikadelle ans Ohr quatscht, dann geht das an die Substanz. Also, was kannst du tun, um deine persönlichen Grenzen zu schützen?

- 1.** Mach dir selbst erst einmal klar, wo deine Grenzen überhaupt sind. Was den Faktor Zeit angeht, hilft dir dein Wochenplan. Wenn der gut bestückt ist, ist eben kein Platz für den x-ten Kuchenbasar. Bei den mentalen Grenzen sieht das schon etwas anders aus. Hier kann dein Stresstagebuch dir dabei helfen, sie zu definieren. Wenn du mal wieder in ein unangenehmes Gespräch geraten bist, dann notier dir das Thema und die Person, mit der es stattgefunden hat. Auch, was genau gesagt wurde. Tauchen beide oder eines von beiden regelmäßig in deinem Stresstagebuch auf, weißt du Bescheid.
- 2.** Kommunizier deine Grenzen klar und deutlich und vor allem nett und freundlich – auch wenn das Überwindung kostet. Manchmal ist es anderen Menschen nicht bewusst, dass sie eine Grenze übertreten.

Der **Mischtyp** hat keinen niedlichen Zweitnamen und bezeichnet die Menschen, deren natürlicher Schlafrhythmus irgendwo zwischen dem von Lerche und Eule liegt. Sie wachen ohne Wecker von allein ungefähr zwischen halb sieben und acht auf und haben ihr geistiges beziehungsweise kreatives Hoch ungefähr am späten Vormittag und ihr Tief am frühen Nachmittag.

So, neben den Chronotypen gibt es auch noch zwei unterschiedliche Schlaftypen: die Langschläfer und die Kurzschläfer. Die Langschläferfraktion benötigt mindestens acht, oft aber auch neun oder mehr Stunden Schlaf, während die Kurzschläfer sogar mit unter sieben Stunden Schlaf auskommen. Die meisten von uns brauchen etwa sieben bis acht Stunden Schlaf pro Nacht.

Du siehst, es ist also viel sinnvoller, den Tagesablauf nach dem Schlafbedürfnis zu planen und nicht andersherum. Zumindest so gut es geht. Wie gesagt, es gibt Faktoren, wie den Job, kleine Kinder oder andere Verpflichtungen, die eine Tagesplanung nach deinem Chronotyp zumindest ad hoc nicht umsetzbar machen. Aber auch hier kannst du mit der Zeit sicherlich die eine oder andere Idee entwickeln, welche Änderungen möglich sind, um zumindest deinem natürlichen Schlafbedürfnis ein Stück näher zu kommen. Das heutige Arbeitsblatt ist deshalb auch so konzipiert, dass du dich in den nächsten Tagen erst einmal selbst beobachtest. Trag ein, zu welchen Uhrzeiten du besonders produktiv und auch kreativ warst und wann du deine Durchhänger hattest. Mit der Zeit wirst du dank dieser Aufzeichnungen eine Art Muster erkennen und herausfinden, welche Tageszeit sich zum Beispiel am besten eignet, um wichtige Aufgaben zu erledigen. Also, gute Nacht und bis morgen.

Du hast es in der Hand!

Die Organisation von Familie, Job und Privatleben kann schon ganz schön stressig sein. Und wenn dann auch noch die To-do-Listen immer länger werden, kann das Kartenhaus schon mal zusammenfallen. Wenn es dir auch gerade so geht und du ständig das Gefühl hast, unter Druck zu stehen und den Alltag vor lauter Trubel nicht mehr auf die Kette zu bekommen, ist dieses Arbeitsbuch ein wertvoller Helfer für dich, um neue Strukturen zu entwickeln und dich wirksam zu entlasten.

Dr. Wimmer, bekannt als sympathischer, nahbarer und humorvoller Medizin-Erklärer, hat für dich einen 30-Tage-Kurs entwickelt – ganz in der von ihm bekannten Art: direkt, persönlich und ehrlich. Er begleitet dich Schritt für Schritt auf deinem Weg zu einem gesunden Stressmanagement und hilft dir, herauszufinden, wo deine ganz persönlichen Stressauslöser sitzen. Und vor allem: Wie du sie in den Griff bekommen und für mehr Entspannung im Alltag sorgen kannst.



WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-8749-9



www.gu.de