

Christian Herrling

# STRESS DICH NICHT

**Ein Schritt für Schritt Plan, um von  
Stress frei zu werden und in deine  
Stärke einzutreten!**



# **STRESS DICH NICHT**

**Ein Schritt für Schritt Plan, um von  
Stress frei zu werden und in deine  
Stärke einzutreten!**

Copyright © 2020

Herausgeber: Christian Herrling  
[christianherrling.de](http://christianherrling.de)

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Herausgebers in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln reproduziert, gespeichert oder übertragen werden, sei es elektronisch, mechanisch, durch Fotokopieren, Aufzeichnen, Scannen oder anderweitig.

### **Haftungsausschluss**

Alle in diesem Buch enthaltenen Materialien werden nur zu Bildungs- und Informationszwecken zur Verfügung gestellt. Es kann keine Verantwortung für Ergebnisse oder Ergebnisse übernommen werden, die sich aus der Verwendung dieses Materials ergeben.

Obwohl jeder Versuch unternommen wurde, Informationen bereitzustellen, die sowohl korrekt als auch effektiv sind, übernimmt der Autor keine Verantwortung für die Richtigkeit oder Verwendung/Missbrauch dieser Informationen.

Die Nutzung dieser Informationen erfolgt auf eigene Gefahr.

# Über Christian

Christian Herrling ist Coach für Mindset, Persönlichkeitsentwicklung und Kundengewinnung für Unternehmen, außerdem ist er Lehrer an einer Gemeinschaftsschule mit einem Masterabschluss in Schulleitung und Qualitätsmanagement.

Neben dem schulischen Bereich ist er aktiv im Internetmarketing, vor allem im christlichen Bereich mit seinem Blog gesegnetleben.de und in der Beziehungsberatung mit deinbeziehungsberater.de.

Christian ist glücklich verheiratet mit Juana und hat einen Sohn.

Passend zu diesem Buch:

## STRESS DICH NICHT – DER KOMPLETTE KURS



[ZUM KURS](#)

# Inhalt

1.	Vorwort .....	6
1.	1. Deine innere Einstellung .....	8
1.	2. Deine Gewohnheiten .....	9
1.	3. Techniken und Fähigkeiten .....	11
2.	Einführung.....	13
	Was du lernen wirst .....	14
	Ein bisschen über Stress.....	15
	Stress-Statistik .....	17
3.	Könntest du süchtig nach Stress sein?.....	21
	Anzeichen dafür, dass du süchtig nach Stress sein könntest.....	24
4.	Konsequenzen, wenn du deine Stress-Sucht nicht überwinden kannst .....	26
	Die Konsequenzen des Ignorierens einer Stress-Sucht .....	27
	Die Konsequenzen von zu harter Arbeit .....	30
5.	Analysiere, wo dein Stress herkommt .....	32
	Wie man die Ursache findet.....	33
6.	Finde heraus, was du an Stressoren loswerden kannst.....	36
	Stressabbau für die Selbstständigen.....	39
	Zurückschrauben, Automatisierung, Effizienz .....	41
	Outsourcing und Automatisierung.....	42

Den Traum leben: Passives Einkommen .....	45
7. Änderung des Lebensstils für weniger Stress .....	49
Auf Koffein verzichten.....	50
Schlafen, um Stress zu bekämpfen .....	51
Wie man bei Stress abschaltet.....	53
Die Wecker loswerden .....	54
Diät und Bewegung .....	56
8. Ersetze schlechte Gewohnheiten durch gute.....	59
Offene Angelegenheiten beenden .....	59
Die Pomodoro-Technik.....	61
Belohnungs-Systeme .....	63
9. Unterbreche deine üblichen Stressreaktionen...	65
KVT und Achtsamkeit .....	66
10. Schlussfolgerung & Lernen, ein stressfreies Leben zu leben .....	71
Ist dein neuer Lebensstil nachhaltig?.....	71
Genieße deine Freizeit .....	72
Schlussfolgerung .....	73

# 1. Vorwort

---

Vor etwa zehn Jahren hatte ich ein Burnout. Emotional ausgelaugt, beruflich am Ende, gestresst, überfordert. Es war echt unschön!

Inzwischen darf ich Menschen darin coachen, mit ihrem Stress klarzukommen, in ihre Identität und Stärke zu finden.

Damals hatte ich gerade frisch geheiratet, adoptierte das Kind meiner Frau und startete in die erste Stelle als Lehrer mit einer höchst herausfordernden Klasse.

„Die brauchen einen Leitwolf! Schaffen Sie das?“, fragte mich mein Schulleiter. Und ich war – voll jugendlichem Ehrgeiz und voller Naivität – fest überzeugt, dass ich das schaffe.

Nach eineinhalb Jahren war klar, so ging es nicht weiter. Chronische Magenschleimhautentzündung und Kehlkopfentzündung, Schlafbeschwerden, Überreiztheit und dann schließlich die Diagnose „dienstunfähig“...

Es ging in die Klinik, zu unterschiedlichen Therapeuten. Die nächsten Jahre waren voll von Wachstum, von Lernen, von Aufarbeiten alter Dinge.

Dann wurde ich irgendwann wieder Lehrer, später sogar Schulleiter, neu verbeamtet, lernte, auch mit viel Stress umzugehen, und wurde schließlich Coach.

Was ist passiert? Wie habe ich das geschafft? Ich habe drei ganz wesentliche Punkte verstanden, die mir geholfen haben. Ich nenne sie das „Dreieck der Stressfreiheit“.

- Deine innere Einstellung
- Deine Gewohnheiten
- Techniken und Fähigkeiten

Das Verständnis dieser drei Punkte hat mich in die Lage gesetzt, allen Prognosen zum Trotz wiederaufzustehen.

Ich habe meine innere Einstellung gemeistert, mein Mindset, mein Inneres ausgerichtet auf Erfolg und Freude.

Dann lernte ich, schlechte Gewohnheiten loszulassen und gute aufzubauen. Gewohnheiten, die meinem Leben das richtige Fundament gegeben haben, um meine Ziele auch zu erreichen.

Und schlussendlich habe ich die entscheidenden Techniken und Fähigkeiten erlernt, um mit Stress und den Herausforderungen des Alltags so umzugehen, dass ich nicht mehr daran kaputt ging, sondern in meine Stärke hineinkam.

Wenn du ähnliches durchgemacht hast oder gerade durchstehst, dann lasse dich ermutigen. Es ist möglich, aus dem Kreislauf auszubrechen, allen anderslautenden Meinungen und Prognosen zum Trotz.

Du bist ein Kämpfer! Steh auf und nimm die Herausforderung an. Kämpfe und siege. Gib niemals auf!

Im Folgenden möchte ich das Dreieck der Stressfreiheit etwas genauer beschreiben:

## 1. Deine innere Einstellung

In diesem Bereich geht es um dein Mindset, also dein Inneres. Dieser Teil beschreibt, wie deine allgemeine Sicht auf das Leben ist. Bist du zum Beispiel Optimist oder Pessimist? Ist das Glas bei dir halbvoll oder halbleer?

Nimmst du das Leben als eher positiv oder eher negativ wahr? Es gibt dazu ganz interessante Studien. Die Ergebnisse zeigen, dass die meisten Menschen dazu neigen, im Leben eher das Schlechte wahrzunehmen, ja, sie spricht sogar davon, dass der Fokus im Allgemeinen zu 80 % auf dem negativen liegt und nur zu 20 % auf dem positiven.

Du kannst das ja einmal für dich überprüfen. Worüber denkst du nach? Worüber redest du? Was findest du

interessant? Sind es Dinge, die gut, hilfreich, schön und nützlich sind oder legst du den Fokus eher auf die negativen Seiten des Lebens? Auf das, was alles schlecht läuft, auf die Probleme dieser Welt, die Leute, die deiner Ansicht nach an diesem Problem schuld sind, usw.

Vermutlich es ist nicht schwer für dich, dir vorzustellen, dass Menschen, die eine eher negative Sicht auf das Leben haben, eher dazu neigen, gestresst zu sein. Aus diesem Grund halte ich es für so wichtig, den Blick für das Positive zu stärken.

Wie macht man das nun? Einer der besten Wege ist aus meiner Sicht, Dankbarkeit und Wertschätzung einzuüben. Überlege doch einmal, für welche Sachen in deinem Leben du dankbar sein kannst, was du schätzt.

Dir fällt nichts ein? Ich helfe dir gerne. Nimm doch einmal einen Zettel zur Hand oder, noch besser, dein Tagebuch. Und jetzt schreibe als Überschrift: wofür ich dankbar bin. Oder: was ich schätze.

## 2. Deine Gewohnheiten

Nicht nur deine innere Einstellung entscheidet darüber, wie du mit Stress umgehst, sondern auch deine Gewohnheiten. Vielleicht bist du dir darüber gar nicht im Klaren, aber du hast viele Gewohnheiten, viele Rituale und Routinen, die dein Leben prägen.

Und viele von diesen Routinen sind auch sehr hilfreich. Es ist gut, dass du nicht immer wieder darüber nachdenken musst, deine Zähne zu putzen. Auch wie du diesen Vorgang durchführst, hast du internalisiert, er ist also so oft ausgeübt worden, dass du ihn ohne darüber nachzudenken abrufen kannst.

Andererseits gibt es auch Gewohnheiten, die dir schädlich sind. Vielleicht genehmigst du dir etwas Alkohol, wenn du dich gestresst fühlst. Oder dein erster Griff am Morgen geht zum Handy, um zu checken, was es für Nachrichten gibt oder wer dir geschrieben hat.

Schon diese beiden Beispiele zeigen, dass nicht jede Gewohnheit positiv sein muss. Manche schaden, wie der Griff zum Alkohol. Andere führen dazu, dass dein Leben fremdbestimmt wird und du nur noch reagierst, statt in deinem Leben selber im Sattel zu sitzen.

Wenn du feststellst, dass manche Rituale, Routinen oder Gewohnheiten dir eher schaden als nützen, kannst du versuchen, sie dir abzugewöhnen oder durch neue Gewohnheiten zu ersetzen.

Vielleicht stellst du auch fest, dass du sowieso neue Gewohnheiten benötigst. Mir ist das vor einiger Zeit aufgefallen, als ich über meine Vorsätze zum neuen Jahr nachgedacht habe. Früher hatte ich mir oft Ziele gesetzt, was ich im Jahr erreichen wollte und war oft frustriert, weil ich diese Ziele nicht erreicht habe.

Dann wurde mir bewusst, dass es sehr viel leichter geht, diese Ziele zu erreichen, wenn ich die dazu passenden Gewohnheiten entwickle. Nehmen wir so ein Beispiel wie körperliche Gesundheit. Entweder habe ich das Ziel, körperlich gesund zu werden, vielleicht abzunehmen oder mich gesünder zu ernähren. Wenn ich dieses Ziel habe, kann ich entsprechende Tätigkeiten einbauen, um es zu erreichen.

Oder ich überlege, welche Tätigkeiten für das Erreichen des Ziels am sinnvollsten sind und übe sie als Gewohnheit ein. Das führt dann ganz automatisch zum gewünschten Erfolg.

### 3. Techniken und Fähigkeiten

Kommen wir zu dem dritten Teil des Dreiecks. Wenn du deine innere Einstellung und deine Gewohnheiten im Griff hast, dann sind es die Techniken, Fähigkeiten und Methoden, die deinen Erfolg garantieren.

Was machst du, um mit Stress umzugehen? Aus welchen Bereichen könnten die Techniken und Fähigkeiten kommen, die den entscheidenden Unterschied bei dir machen?

Bei mir sind es Techniken aus dem Sport, da geht es um Schlaf, Ernährung, um Pausen. Wichtig ist mir das Erleben von Natur und Musik. Dann geht es um spirituelle Praktiken, um Journaling, also Tagebuch

schreiben, um Meditation, vielleicht um Gebet oder das Lesen von geistlichen Texten.

Wie geht es dir damit? Ist das hilfreich? Wenn ja, folgt jetzt eine kleine Aufgabe für dich:

Notiere für jeden Teil des Dreiecks, wie dein jetziger Zustand in dem Bereich ist. Wie ist deine innere Einstellung, dein Mindset? Welche Gewohnheiten hast du, und sind sie nützlich für dich oder eher schädlich? Welche Techniken und Fähigkeiten besitzt du bereits, die dir helfen mit Stress umzugehen?

Schau im nächsten Schritt darauf, wo du in den unterschiedlichen Bereichen hinmöchtest. Was sind deine Ziele, deine Wünsche. Was möchtest du konkret erreichen?

Mit diesem Überblick im Kopf geht es jetzt in den Hauptteil des Buches, ein System, um Stress und seine Auswirkungen auf dich zu verstehen und um konkrete Schritte, aus dem Kreislauf auszubrechen und in ein freies und entspanntes Lebensgefühl hineinzufinden.

Viel Freude dabei!

**Christian Herrling**

Im November 2020

## 2. Einführung

---

Für viele von uns ist Stress das größte einzelne Hindernis zu dem, was sonst ein glücklicher Lebensstil wäre. Stress hat eine Menge negativer Auswirkungen nicht nur auf unseren Körper, sondern auch auf unseren Verstand - und es ist etwas, wovon fast jeder von uns zu viel erfährt.

Schau dich jetzt gerade an und antworte ehrlich: Fühlst du dich gestresst?

Hast du das Gefühl, dass du nicht genug Zeit am Tag hast, um all die Dinge zu tun, die du tun willst? Fühlst du dich ständig so, als ob du gerade dabei bist, dich über Wasser zu halten? Gibt es Termine und Ereignisse, die sich für dich am Horizont abzeichnen wie schwarze Wolken? Hast du das Gefühl, als ob alles jeden Moment zusammenbrechen könnte?

Vielleicht hast du auch das Gefühl, dass dein Herzschlag höher ist, als er sein sollte. Vielleicht bekommst du nicht die Qualität des Schlafes, die du brauchst, weil du wach liegst und am Grübeln bist?

Wenn das der Fall ist, dann ist dein Lebensstil nicht ausgewogen. Wenn du ständigen chronischen Stress hast, dann wirst du auch feststellen, dass dein Immunsystem schwächer und dein Blutdruck zu hoch

ist, dass du nicht richtig schlafst und dass du eher abgelenkt bist und leichter einen Unfall hast. Sogar deine Verdauung wird durch deinen Stress negativ beeinflusst, was möglicherweise zu Symptomen von Fehlernährung führt.

Dies ist es, was es bedeutet, ständig mit Stress zu leben, und das ist es, was viele von uns heute als „normal“ ansehen.

Wie durchbrichst du also den Kreislauf und bringst dein Leben wieder auf den richtigen Weg? Dieses E-Book liefert dir einen kompletten Schritt für Schritt Plan, um den Stress zu stoppen und ihm ein für alle Mal zu entkommen.

## Was du lernen wirst

Im Einzelnen wirst du im Laufe dieses Buches Folgendes lernen:

- Was Stress ist, was ihn verursacht und wie man ihn verhindern kann
- Warum es so wichtig ist, dass du den Kreislauf durchbrichst
- Warum du süchtig nach Stress sein könntest
- Wie du dein Arbeitspensum bewältigen kannst, um Stress abzubauen
- Tricks, um die Produktivität zu verbessern, während du weniger arbeitest

- Gewohnheiten, die deinem Glück schaden und für Stress sorgen
- Gewohnheiten, die du einführen kannst, um dein emotionales Wohlbefinden und deine Arbeitsbelastung zu regeln
- Techniken wie die Pomodoro-Technik
- Werkzeuge wie die kognitive Verhaltenstherapie
- Wie man Meditation benutzt, um Stressreaktionen zu reduzieren
- Wie du deine Prioritäten setzen und deine Routine in Ordnung bringen kannst

## Ein bisschen über Stress

Bevor wir direkt eintauchen, wollen wir uns erst einmal ansehen, was Stress eigentlich ist, wen er betrifft und wie weit er verbreitet ist.

Biologisch gesehen ist Stress eigentlich eine gesunde und normale Reaktion auf einen „Stressor“ (definiert als ein Auslöser, der Stress verursacht). Der Zweck von Stress ist es, unseren Körper für Aktionen gegen eine physische Bedrohung vorzubereiten. Mit anderen Worten, dies ist eine Art „Aktionsmodus“, den unser Körper einschaltet, um mit Bedrohungen wie Raubtieren, Feuer oder aggressiven Mitgliedern unserer eigenen Spezies umzugehen.

Was dann physisch mit uns passiert, ist, dass unser sympathisches Nervensystem eingreift und die Hypophyse dazu veranlasst, eine Reihe von Hormonen

und Neurotransmittern wie Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin und Cortisol freizusetzen. Diese Chemikalien wiederum bringen unseren Körper dazu, das Blut von weniger unmittelbar notwendigen Funktionen (wie unserem Immunsystem und unserem Verdauungssystem) weg und zu unserem Gehirn und unseren Muskeln zu leiten. In der Zwischenzeit erhöhen sie die Konzentration, das Bewusstsein und rufen Gefühle von Angst und Gefahr hervor.

Auch unser Herzschlag nimmt zu, und letztendlich enden wir viel nervöser und angespannter. Sogar unser Schmerzgefühl wird reduziert und unser Blut verdickt sich, um im Falle einer Verletzung die Gerinnung zu fördern. Dies ist die so genannte „Kampf- oder Fluchtreaktion“.

Heutzutage sind diese Dinge immer noch Stressoren, und sich mit einem Freund zu streiten, wird immer noch diese Stressreaktion auslösen. Gleichzeitig sehen wir uns jetzt aber mit viel mehr „Stressoren“ konfrontiert, mit Dingen also, die wir als Bedrohung wahrnehmen.

Zu diesen Stressoren gehören wütende Bosse, leere Bankkonten, verärgerte Partner, Fristen und öffentliche Reden.

Und genau hier kommt das Problem ins Spiel. Akuter Stress in der Wildnis wäre nützlich gewesen, weil wir dann schneller rennen, Gefahren besser erkennen und sogar härter zuschlagen könnten. Sobald wir

entkommen sind, würde unser parasympathisches Nervensystem anspringen und uns in den „Ruhe- und Verdauungszustand“ versetzen, und unser Körper würde sich erholen.

Aber wenn dein Stressor etwas Abstraktes wie Schulden ist, die nicht einfach verschwinden, bedeutet das, dass du ständig in einem erregten Zustand bist. Es bedeutet, dass dein Immunsystem ständig unterdrückt wird und es bedeutet, dass deine Verdauung ständig beeinträchtigt ist. Es bedeutet auch, dass dein Gehirn ständig Stresshormone produziert, was zu Depressionen und möglicherweise zu einer Dauerermüdung führen kann.

Kurz gesagt: Stress macht dich unglücklich, er hindert dich daran, dich auszuruhen und richtig zu schlafen, er verursacht eine schlechte Verdauung und macht dich anfällig für Krankheiten. Das ist kein Witz - Stress tötet Menschen und ruiniert Leben.

## Stress-Statistik

Aber wie weit verbreitet ist dieses Problem?

Nun, um die Schwere des Stresses hervorzuheben, ist es erwähnenswert, dass arbeitsbedingter Stress 10% der Schlaganfälle verursacht (durch erhöhten Blutdruck). 3 von 4 Arztbesuchen hängen mit Stress zusammen und Stress kann dein Risiko für Herzkrankheiten um 40% erhöhen.

Stress ruinert auch unsere Ernährung. Wir essen aus Bequemlichkeit, aber auch, wenn unser Körper Blutzucker verbraucht (was er tut, wenn wir gestresst sind). Cortisol bringt uns dazu, mehr Fett zu speichern und deshalb neigen etwa 40% der gestressten Menschen dazu, zu viel oder ungesund zu essen. Weitere 44% der Menschen haben Schlafstörungen infolge von Stress.



1

Und wenn du dachtest, dass Stress dich produktiver macht, denk nochmal nach: Stress stumpft die Kreativität ab und lässt sogar das Gehirn physisch schrumpfen. „Es wird geschätzt, dass europaweit ungefähr 60 % aller Fehlzeiten auf beruflichem Stress beruhen. Die Kosten für stressbedingten Arbeitsausfall

<sup>1</sup> Quelle: <http://www.heureka-seminare.com> (Zugriff: 14.11.20)

werden allein für deutsche Unternehmen auf jährlich 20 Milliarden Euro geschätzt. Stress ist Mitverursacher der häufigsten und teuersten Erkrankungen in Deutschland.“ (Quelle: <https://www.stress-management-gollan.de>)

„Fast sechs von zehn Deutschen empfinden ihr Leben als stressig. Jeder Fünfte steht sogar unter Dauerdruck, wie eine Umfrage der Techniker Krankenkassen (TK) zeigt.“<sup>2</sup>

Woher kommt also all dieser Stress? Die häufigsten Ursachen laut dem Statistischen Institut für Hirnforschung sind

- Druck im Job
- Geld
- Gesundheit
- Beziehungen
- Schlechte Ernährung
- Medienüberlastung
- Schlafentzug

Und es ist leicht zu sehen, wie die Arbeit all diese Probleme verursachen kann. Untersuchungen zeigen, dass die Produktivität in den letzten zwanzig Jahren um

---

<sup>2</sup> Quelle: <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/56383/Mehrheit-der-Deutschen-fuehlt-sich-gestresst> (Zugriff: 14.11.20)

50% gestiegen ist, während die Löhne gleichgeblieben sind.

Mit anderen Worten? Wir arbeiten uns buchstäblich zu Tode. Und ironischerweise erhöht das nur unser Arbeitspensum.

# 3. Könntest du süchtig nach Stress sein?

---

Das erste, was du anerkennen solltest, bevor wir versuchen, deinen Stress in den Griff zu bekommen, ist, dass du sehr wohl süchtig danach sein könntest. Das mag eher kontraintuitiv erscheinen, da die meisten von uns es hassen, sich gestresst zu fühlen - aber die traurige Realität ist, dass unser moderner Lebensstil so gestaltet ist, dass Stress fast schon eine Voraussetzung ist.

Wie wir bereits gesehen haben, ist die Arbeit ein wichtiger Faktor für Stress. Und zum Teil ist das noch nicht einmal unbedingt nötig. Warum sollten wir uns dem freiwillig unterwerfen?

Die Antwort ist, dass wir für Verhaltensweisen, die zu Stress führen, durchaus belohnt werden. Wir werden belohnt, wenn wir zusätzliche Arbeit annehmen, wenn wir den Abgabetermin einhalten und wenn wir uns nicht über unser Arbeitspensum beschweren. Das kann sogar zu einer Lohnerhöhung führen!

Außerdem können sich einige Elemente von Stress tatsächlich ganz gut anfühlen. Wenn wir gestresst sind, können wir uns konzentrierter fühlen, die Zeit kann schneller vergehen (was praktisch ist, da die meisten von uns ihre Arbeit langweilig finden) und es kann uns helfen, ein Gefühl der Erfüllung zu haben.

Eigentlich produziert Stress das Belohnungshormon „Dopamin“. Das ist dasselbe Hormon, durch das man süchtig nach Dingen wie Essen und sogar der Einnahme von Drogen wird. Und es wird in noch größeren Mengen freigesetzt, wenn wir eine Aufgabe pünktlich erledigen oder etwas auf der To-Do-Liste abhaken.

Ein weiteres Problem ist, dass Stress dazu neigt, sich in kleinen Schritten hochzuschleichen. Wir fangen mit einer vernünftigen Arbeitsbelastung an und mit der Zeit werden wir unempfindlich gegenüber dieser Menge an Arbeit. Wir werden auch bei der Erledigung dieser Aufgaben immer effizienter und das bringt uns schließlich in eine Position, in der wir uns in der Lage fühlen, immer mehr zu übernehmen. Rückwärts zu gehen fühlt sich plötzlich zu einfach an und die einzige echte Option, die wir haben, ist, immer mehr und mehr zu unserem Pensum hinzuzufügen.

Das Ergebnis ist, dass du tatsächlich süchtig nach deiner Arbeitslast wirst und nicht mehr abschalten kannst.

Die Gesellschaft übt auch eine Menge Druck auf uns aus, härter zu arbeiten. Wir feiern Leute, die härter für

das „Gemeinwohl“ arbeiten und wir bestrafen Leute, die als faul wahrgenommen werden. Als „arbeitsscheu“ bezeichnet zu werden, ist eines der schlimmsten Dinge, die man uns nennen kann, und im Allgemeinen fühlen wir uns schrecklich, wenn wir nicht immer größere und größere Verantwortung übernehmen.

In Wirklichkeit ist dies etwas, das wir kritisch betrachten sollten. Sind die Helden wirklich die Leute, die bereit sind, längere Stunden ohne Bezahlung zu arbeiten? Ist es wirklich so eine erstaunliche Leistung, mehr Zeit damit zu verbringen, Papiere einzureichen? Ist es wirklich so schlimm, sein Leben damit verbringen zu wollen, Dinge zu tun, die einem Spaß machen?

Eine Kultur des härteren, längeren und schnelleren Arbeitens ist entstanden, weil es gut für das Land als Ganzes ist. Aber es ist nicht gut für den Einzelnen. Und es ist nicht „falsch“, deine Gesundheit, dein Glück und deine Familie über die Unternehmensziele zu stellen.

Wenn dich das nächste Mal jemand als arbeitsscheu bezeichnet? Sag: „Aber ja doch!“

Und schließlich ist die Technologie ein wenig schuld an unserem derzeitigen Zustand von Hyper-Erregung und Stress. Die Rolle der Technologie ist es, uns das Leben zu erleichtern. Mit anderen Worten, sie soll ein „Kraft-Multiplikator“ sein, was bedeutet, dass sie uns theoretisch erlauben sollte, mehr mit weniger Arbeit zu erreichen.

Man sollte also meinen, dass dies bedeuten würde, dass wir früher nach Hause gehen könnten. Nur gibt es da ein Problem: die Konkurrenz hat auch die gleiche Technologie. Und deswegen musst du jetzt eben noch mehr rausholen.

Die Technologie hat es uns ermöglicht, mehr in weniger Zeit zu erreichen, aber wenn wir das tun, bedeutet das, dass wir jetzt insgesamt viel mehr tun müssen. Wenn man dazu noch die Tatsache hinzufügt, dass wir jetzt ständig verbunden und immer für unsere Chefs, Kunden und Kollegen erreichbar sind, hat man ein Rezept für *ernsthaften* arbeitsbedingten Stress.

## Anzeichen dafür, dass du süchtig nach Stress sein könntest

Also lass uns für eine Minute annehmen, dass du süchtig nach Stress bist... Wie würdest du überhaupt wissen, ob das der Fall ist?

Hier sind ein paar Anzeichen dafür, dass Stressabhängigkeit ein Problem für dich sein könnte:

- Du fühlst dich, als ob du unter Druck gedeihst
- Du überprüfst ständig dein Handy oder deinen Computer auf Updates/E-Mails/Nachrichten.
- Du verlässt die Arbeit oft spät
- Du kannst nicht „abschalten“
- Du kämpfst mit der Entspannung und weißt nicht, was du mit deiner Freizeit anfangen sollst

- Du genießt es, deine ganze Zeit mit deinem Geschäft zu verbringen

# 4. Konsequenzen, wenn du deine Stress-Sucht nicht überwinden kannst

---

Stresssucht ist nicht etwas, mit dem jeder, der dies liest, vertraut sein wird, aber es ist sicherlich etwas, mit dem viele Menschen zu kämpfen haben. Der Grund, warum wir dieses Thema gleich zu Beginn dieses Buches angesprochen haben, ist, dass es einen ernsthaft von der Genesung abhalten kann. Sich seiner Stresssucht bewusst zu sein, ist der erste Schritt, um sie zu überwinden - ohne dass es allzu sehr nach einem Klischee klingen soll.

Stressabhängigkeit wird viele der Dinge, die wir beschreiben, als ziemlich unattraktiv erscheinen lassen. Wenn du eine echte Stresssucht hast, dann wirst du vielleicht feststellen, dass du gegen viele der Ideen, die wir diskutieren und vorbringen werden, resistent bist. Wichtig ist, dass du erkennst, dass dies an sich schon ein Symptom ist. Du musst dich über dieses Verlangen, mehr und mehr zu tun, erheben, wenn du eine Chance haben willst, den Stress ein für alle Mal zu überwinden.

## Die Konsequenzen des Ignorierens einer Stress-Sucht

Der vielleicht einfachste Weg, dich hier in die richtige Denkweise zu versetzen, ist, die Risiken und Gefahren, die damit verbunden sind, dieses Verhalten weiterhin zuzulassen, aufzuschlüsseln.

Zuallererst solltest du erkennen, dass Stresssucht letztendlich schlecht für die Produktivität ist. Auch wenn du vielleicht anders denkst, die Realität ist, dass du auf lange Sicht mehr erreichen wirst, wenn du dir kurzfristig eine Auszeit nimmst.

Erinnerst du dich noch, wie wir darauf hingewiesen haben, dass die deutschen Unternehmen 20 Milliarden pro Jahr durch Stress verlieren? Das ist eine beträchtliche Menge Geld, das unnötigerweise verloren geht, und dasselbe gilt auch auf individueller Basis. Das liegt daran, dass wir Gelegenheiten zum Ausruhen und zur Genesung finden müssen. Der Körper arbeitet in Zyklen und in „Jahreszeiten“ und wenn wir das nicht anerkennen, dann werden wir irgendwann ausbrennen. Erinnerst du dich an die übergroße Erschöpfung (Nebennierenschwäche) oder dass dein Immunsystem geschwächt ist, wenn du dir keine Pause gönnst? Wenn du zu 100% weitermachst, wirst du irgendwann zusammenbrechen und dabei Tage, Wochen oder sogar Monate an Produktivität verlieren.

Eine gute Analogie dafür ist das Training. Während regelmäßiges Training großartig für deine Gesundheit, dein Selbstvertrauen und dein Glück ist - zu viel Training ohne ausreichende Ruhepausen führt schließlich zu „Übertraining“. Dies wiederum wird zum Teil durch Nebennierenschwäche sowie andere Faktoren verursacht und führt dazu, dass eine Person schwächer und müde wird und überhaupt nicht mehr trainieren kann. Oder es kann sie sehr anfällig für Krankheiten machen.

So oder so, der kluge Bodybuilder oder Sportler weiß, wie wichtig es ist, sich ein paar Wochen zurückzuhalten, um sich eine Chance zur Genesung zu geben. Wenn du das Beste aus dir herausholen willst, dann musst du methodisch vorgehen.

Es gibt ein großes chinesisches Sprichwort, das in etwa lautet „gehe oder laufe, wanke nicht“. Das bedeutet, dass die effizienteste Art und Weise, die weiteste Entfernung zu überwinden, das Laufen oder Gehen ist, bis dir die Energie ausgeht, danach solltest du dich ausruhen und dann wieder gehen. Es ist ein Fehler zu „wanken“ und sich selbst an den Rand zu drängen, denn letztendlich reist man nicht sehr schnell und gibt sich selbst keine Chance, sich zu erholen.

Und selbst wenn du nicht schließlich von der Belastung einer Stresssucht zusammenbrichst, würdest du feststellen, dass du trotzdem nicht in der Lage bist, deine beste Arbeit zu leisten. Wenn du gestresst bist,

wirst du müde, du wirst eher Fehler machen und du verlierst deine Leidenschaft für das, was du tust. Außerdem verhindert Stress die Kreativität und unzählige Studien haben gezeigt, dass wir, wenn wir „zu“ motiviert sind, eine Art Tunnelblick gewinnen, der uns daran hindert, zu kreativen Problemlösungen zu kommen.

Ein großartiges Beispiel dafür ist das so genannte „Kerzenproblem“. Hier erhältst du eine Kerze und eine Schachtel mit Reißzwecken und wirst gebeten, diese Kerze an der Wand zu befestigen, damit sie dort brennen und als Lampe verwendet werden kann.

Wenn du eine Gruppe motivierst, die Antwort schnell zu finden (und dabei eine Art Stress ausübst), dann wird sie länger damit verbringen, die „offensichtliche“ Lösung zu versuchen, die Kerze mit den Reißzwecken an der Wand festzutackern. Das ist aber eigentlich die falsche Lösung und die richtige Herangehensweise ist stattdessen, den Kasten selbst an der Wand zu befestigen und die Kerze hineinzustellen. Die Lösung erfordert, dass die Person eine „kognitive Voreingenommenheit“, „funktionale Fixierung“ genannt, überwindet und der einzige Weg, wie sie das tun kann, ist, sich zu entspannen und sich Zeit zu nehmen, um über alle Optionen nachzudenken.

Mit anderen Worten, selbst wenn du auf unbestimmte Zeit mit Volldampf weiterarbeiten könntest, wäre das immer noch nicht die beste Gesamtwahl für dein Unternehmen. Es scheint nur jetzt so zu sein.

## Die Konsequenzen von zu harter Arbeit

Es geht aber noch weiter als das allein. Denn selbst wenn du dein Bestes geben könntest, ohne dich zu erschöpfen und ohne Konsequenzen... solltest du es trotzdem nicht tun.

Zunächst einmal kann es dich sehr leicht in ein frühes Grab führen, wenn du dein Immunsystem so lange unterdrückst und deinen Herzschlag so lange erhöhst. Und wenn du im Krankenhaus liegst, wie wirst du dich fühlen, wenn du weißt, dass du deine Familie zurücklässt und deinen Lebensabend verpasst, nur weil du in diesem Monat einen großen Vertrag hattest?

Und wenn du ständig gestresst bist, riskierst du psychische Probleme. Depressionen, Ängste und sogar Selbstmordgedanken können von chronischem Stress herrühren, und das wird dich daran hindern, etwas anderes in deinem Leben zu genießen. Wenn du ständig bei der Arbeit bist oder über die Arbeit nachdenkst, wirst du nicht für deine Familie da sein und du wirst ihr Glück und auch deine Beziehung zu ihr beschädigen.

Letztendlich, wenn du die ganze Zeit arbeitest und süchtig nach Stress bist, dann hast du den Punkt

erreicht, an dem du lebst, um zu arbeiten, anstatt zu arbeiten, um zu leben. Was ist der Sinn des Geldes, wenn du nie Zeit hast, es zu genießen?

Was ist der Sinn des Lebens, wenn dein einziger wirklicher Zweck darin besteht, dafür zu sorgen, dass Pakete pünktlich ankommen? Willst du, dass man dich so in Erinnerung behält? Willst du auf diese Weise sterben?

# 5. Analysiere, wo dein Stress herkommt

---

Eine Menge Stress kommt von deiner Arbeit, aber das ist nur ein Teil der Geschichte für viele Leute.

Andere häufige Ursachen von Stress sind Geld, Gesundheit, Beziehungen und „drohende Deadlines“. Stress kann auch durch noch abstraktere Dinge verursacht werden, z.B. das Gefühl, dass dir der Sinn fehlt oder du dich unsicher fühlst, ob du das Richtige tust. Stress kann aus Einsamkeit oder Langeweile entstehen und manchmal kann es sogar so aussehen, als hätte er überhaupt keine Ursache.

Das erste, was du tun musst, um den Stress zu bekämpfen, ist dann zu erkennen, woher er kommt. Viele der beliebtesten Behandlungsmethoden gegen Stress scheinen sich auf die Behandlung der Symptome zu konzentrieren, aber in Wirklichkeit ignoriert man damit das größere Problem und die einfachere Antwort.

Wenn du gestresst bist, dann gibt es in 9 von 10 Fällen eine Ursache für diesen Stress.

Stress ist inakzeptabel.

Du musst diese Quelle von Stress beseitigen.

Das ist einfache Mathematik und beginnt damit, das Problem zu identifizieren.

# Wie man die Ursache findet

Wie findest du also die Ursache für deinen Stress und wie identifizierst du, was sich in deinem Leben ändern muss?



3

In manchen Fällen wird es offensichtlich sein. Wenn du zum Beispiel wegen der Arbeit gestresst bist, wirst du

<sup>3</sup> Quelle: [https://gymnasium-hohenlimburg.de/wp-content/uploads/2020/01/D\\_stress.jpg](https://gymnasium-hohenlimburg.de/wp-content/uploads/2020/01/D_stress.jpg) (Zugriff: 14.11.20)

das wahrscheinlich wissen. Wenn es deine Schulden sind, dann könnte das auch ziemlich offensichtlich sein.

Aber vielleicht übersiehst du auch einige der kleineren Dinge? Vielleicht bist du so auf den Stress bei der Hochzeitsplanung konzentriert, dass du übersehen hast, dass du auch Stress bei der Arbeit hast?

Vielleicht übersiehst du die Menge an Stress, die von anderen Dingen kommt - wie dein schmerhaftes Knie. Manchmal kann die Konzentration auf die kleinen Dinge uns viel mehr Bandbreite für den Umgang mit den großen Dingen geben und das kann letztendlich dazu führen, dass wir viel besser damit zuretkommen und wirklich Fortschritte machen können.

Etwas, das wir dann in Betracht ziehen sollten, ist eine Liste zu führen. Schreibe alles auf, was dir einfällt, was dir Stress bereitet. Auch wenn es nur eine kleine Sache ist, füge es zu der Liste hinzu. Achte außerdem darauf, dass du die Liste ständig erweiterst. Halte einen Notizblock griffbereit und notiere jedes Mal, wenn etwas anderes auftaucht, das du als stressig empfindest oder auch nur deine Zeit in Anspruch nimmt. Stress ist sehr eng mit Zeit verbunden, also macht es auch Sinn, alle deine Jobs und Dinge hier aufzulisten. Denke auch über deine Routine nach - verursacht dir dein Pendeln Stress? Macht dir die Schlange bei Starbucks für deinen Morgenkaffee Stress? Macht es dir Stress, mit diesem unbeholfenen Kollegen zu reden?

Ein weiterer Trick ist, die großen Dinge, die dir Stress bereiten, in mehrere kleine Dinge zu zerlegen. Also schreibe nicht einfach „Arbeit“, sondern zerlege das in viele kleinere Dinge unter dieser großen Überschrift. Der Arbeitsstress könnte durchaus den Stress der Deadlines, den Stress mit den Kollegen, den Stress wegen deines Chefs, den Stress deines unbequemen Stuhls, den Stress des Pendelns, den Stress von deinem unordentlichen Schreibtisch... beinhalten. Selbst wenn du die größten Gegenstände auf dieser Liste nicht ändern kannst, kann dir das Ändern dieser kleineren Gegenstände eine Welt voller Gutes tun.

# 6. Finde heraus, was du an Stressoren loswerden kannst

---

Wenn du deine Stressursachen aufgelistet hast, bewerte sie nach ihrer Bedeutung und wie leicht sie zu beheben sind.

Und dann verpflichtest du dich, so viele Ursachen wie möglich zu entfernen - und vor allem die größten Stressfaktoren.

Denke daran: deine Gesundheit und dein Glück stehen hier an erster Stelle. Es gibt keinen Umstand, unter dem du dich jeden einzelnen Tag unglücklich machen solltest.

**Wenn dich dein Job so unglücklich macht, KÜNDIGE.**

Das mag übertrieben einfach klingen, aber es ist wirklich so einfach. Natürlich musst du vielleicht zuerst einige Dinge in Ordnung bringen - du musst dich vielleicht bei einigen anderen Stellen bewerben oder du

musst vielleicht etwas Geld sparen - aber letztendlich sollte dies dein Ziel sein.

Und wenn du deinen Job aufgibst und nach etwas Neuem suchst, dann strebe nicht nach etwas, das genauso stressig sein wird. Mach nicht den Fehler, Erfolg mit deiner Karriere und deinen Verantwortungen gleichzusetzen. Viele Leute würden nie auf die Idee kommen, einen Job als Buchhalter in einer großen Firma oder als Händler aufzugeben, um Bibliothekar oder Baumchirurg zu werden... aber selbst wenn es eine Gehaltskürzung bedeutet, was ist falsch daran, einen Job zu machen, der friedlich und weniger stressig ist? Wenn du glücklicher bist, bist du glücklicher. *Das ist Erfolg.*

Und es gibt keinen Grund, dass du nicht mehrere Projekte auf dem Weg haben kannst. In einem ruhigen Lebensmittelladen arbeiten? Warum dann nicht in deiner Freizeit eine Website betreiben? Warum deinen Erfolg allein durch deine Karriere definieren? Warum nur an etwas Kreativem arbeiten, wenn du von jemand anderem dazu aufgefordert wirst?

Das alles erfordert ein Umdenken, aber es ist es wert, es zu tun.

Genauso kannst du dir auch andere Elemente deines Lebensstils aussuchen, die du entfernen oder hinzufügen kannst, um deinen Stresspegel zu verändern. Hast du ständig Streit mit deinem Partner?

Dann überlegt euch, ob ihr eine Pause einlegen, einen Berater aufsuchen oder euch trennen solltet. Bist du gestresst, weil du kein Geld hast? Dann versuche, in ein kleineres Haus zu ziehen. Oder zieh in eine WG ein, wenn du Single bist! Bist du gestresst wegen des Pendelns? Zieh näher an die Arbeit.

**Finde die Dinge, die dir Stress bereiten und entferne sie dann.**

Wenn du alle „großen Dinge“ abgehakt hast, die du abhaken kannst, kannst du dir auch die kleineren Dinge ansehen. Sagen wir, dein Job ist stressig, aber du kannst oder willst ihn nicht aufgeben. Das ist in Ordnung. Nutze einfach die Ratschläge von vorhin, um deinen Arbeitsablauf in all die einzelnen Elemente zu zerlegen, die dir Stress bereiten, und konzentriere dich dann darauf, mit diesen Dingen umzugehen.

So könntest du zum Beispiel feststellen, dass du gestresst bist, weil du pendeln musst. Nun, wäre das Leben besser, wenn du stattdessen mit dem Fahrrad fahren würdest? Oder wie wäre es, wenn du deinen Arbeitstag um eine Stunde vor- oder zurückverlegen würdest, wenn dein Chef es dir erlaubt?

Vielleicht könntest du dir eine Mitfahrgelegenheit ansehen. Vielleicht könntest du sogar ein paar Tage von zu Hause aus arbeiten!

Bist du gestresst wegen eines bestimmten Kollegen? Sprich mit deinem Chef über eine Versetzung. Gestresst wegen deines Arbeitspensums? Dann bitte um Hilfe und lass dir von jemandem etwas von der Arbeit abnehmen. Gestresst, weil du den Stuhl, auf dem du sitzt, hasst? Sprich mit der Personalabteilung.

Indem du diese kleineren Dinge angehst, kannst du dein Leben durch stufenweise Verbesserungen wesentlich stressfreier gestalten - und das wird dir mehr mentale Energie geben, um die viel größeren Probleme anzugehen.

Das Gleiche gilt auch für andere Ursachen von Stress, wenn du in der Lage bist, sie abzubauen. Sieh dir die winzigen Gründe an, warum du dich gestresster fühlst und Zeit verschwendest. Hasst du das Staubsaugen? Besorg dir einen Roboter-Staubsauger! Du hast nun einen kleinen Stressor entfernt und dafür gesorgt, dass du andere leichter bewältigen kannst. Hasst du Bügeln? Besorg dir einen Bügelautomat!

## Stressabbau für die Selbstständigen

Wenn du dein eigenes Geschäft führst, dann gehörst du in eine ganz andere Kategorie, wenn es um Stress am Arbeitsplatz geht. Für dich ist Stress viel mehr unter deiner Kontrolle und das ist sowohl eine sehr gute Sache als auch eine sehr stressige Sache an sich.

Unglücklicherweise spricht die Selbständigkeit zufällig einen ganz bestimmten stresssüchtigen Persönlichkeitstyp an. Wenn du selbstständig bist oder dein eigenes Geschäft betreibst, dann bist du wahrscheinlich die Art von Person, die stark auf Erfolg ausgerichtet ist und die bereit ist, fast alles zu tun, um dorthin zu gelangen. Das ist toll für deinen Kontostand - nicht so toll für dein Herz!

Wenn du dein eigenes Unternehmen führst, kannst du deine Arbeitszeiten selbst festlegen. Das bedeutet, dass du frei haben kannst, wann immer du willst, aber es bedeutet auch, dass du immer mehr Geld verdienen kannst, wenn du weiterarbeitest. Die Verantwortung liegt bei dir und es kann sogar noch andere Leute geben, je nachdem, wie gut du dein Geschäft führen und Geld verdienen kannst.

Der Punkt ist, dass dies eine sehr nervenaufreibende Situation sein kann, in der man sich befindet.

Aber so solltest du das nicht sehen, wenn es dir überhaupt möglich ist, selbstständig zu sein. Stattdessen solltest du versuchen, die Sichtweise des „Lifestyle-Designs“ einzunehmen.

Beim Lifestyle-Design geht es im Grunde genommen nur darum, zuerst über den Lebensstil nachzudenken, den du willst, und dann die Art und Weise, wie du arbeitest, dementsprechend zu ändern. Was ist dein Endziel und was ist der schnellste Weg dorthin? Zu viele

Menschen werden jetzt wahnsinnig hart arbeiten und denken, dass sie dadurch „irgendwann“ genug verdienen können, um ein Leben im Luxus zu führen.

Aber was wäre, wenn du stattdessen deinen Arbeitsablauf so effektiv optimieren könntest, dass du in ein paar Stunden am Tag deinen Lebensunterhalt verdienen könntest? Du wirst vielleicht nicht die Welt verändern, aber du hättest jetzt so viel mehr freie Zeit, um das zu tun, was du willst. Und wenn du dein eigenes Geschäft führst, dann ist dieser Traum zum Greifen nah, besonders wenn du online arbeitest.

## Zurückschrauben, Automatisierung, Effizienz

Die erste Möglichkeit, Stress am Arbeitsplatz zu vermeiden, besteht darin, ihn abzubauen.

Eine Möglichkeit, dies zu tun, ist das 80/20-Prinzip, auch „Paretos Gesetz“ genannt. Die Idee dabei ist, dass in den meisten Unternehmen 80% des Gewinns und der Arbeit von 20% der Kunden kommt. Wenn du also 10 Kunden hast, dann sind wahrscheinlich zwei von ihnen deine „großen Kunden“, die dir ständige Arbeit liefern (das ist keine exakte Wissenschaft, aber oft wahr).

Wie kannst du also dein Leben ein bisschen einfacher und weniger stressig machen? Ganz einfach: Höre auf, für die anderen acht Klienten zu arbeiten. Jetzt hast du weniger E-Mails zu beantworten, weniger

Beschwerden zu bearbeiten, weniger Arbeitslasten zu jonglieren... stattdessen hast du nur ein paar tolle Kunden, für die du arbeiten kannst, die dir viel lohnende Arbeit bescheren. Wie gut wäre es, wenn du deine Arbeitstage mit einer To-Do-Liste von zwei großen Aufgaben anstelle von 100 kleineren beginnen würdest?

Ein weiterer Tipp ist es, sich im Hinblick auf deine Arbeit zurückzuziehen. Wenn du 20 Webseiten, viele Mitarbeiter und viele teure Gemeinkosten wie Premium-Software hast, die du nicht wirklich brauchst, dann versuche einfach, sie zu reduzieren.

Du kannst dein Geschäft sogar noch schlanker gestalten, indem du dich präziser auf die Erbringung bestimmter Dienstleistungen konzentrierst. Wenn du zum Beispiel momentan ein „Schriftsteller“ bist, wie wäre es, wenn du stattdessen ein „Technologie-Schriftsteller“ wirst. Anstatt Webdesigner, wie wäre es, wenn du „Logodesigner“ wirst. All das könnte dir ein stark vereinfachtes Geschäftsmodell und einen vereinfachten Arbeitsablauf mit viel weniger Kosten und viel weniger zu denken geben.

## Outsourcing und Automatisierung

Ebenso solltest du darüber nachdenken, deine Arbeit auszulagern und sie so weit wie möglich zu automatisieren.

Outsourcing bedeutet einfach, andere Leute deine Arbeit machen zu lassen. Outsourcing ist großartig, weil man nicht wirklich neue Mitarbeiter einstellt und sich damit wieder mehr Arbeit beschert, stattdessen bittest du nur eine dritte Partei, einen Teil deiner Arbeit zu erledigen, der dir vielleicht nicht so viel Spaß macht wie der Rest.

Ein großartiger Weg, dies zu tun, ist die Verwendung eines VA. VA steht für „Virtuelle Assistenz“ und ist ein sehr beliebtes Werkzeug, das von einer Reihe von Online-Unternehmern benutzt wird. Der Grundgedanke dabei ist, dass diese Dienste eine Reihe von Aufgaben online übernehmen können, solange sie keine physische Anwesenheit erfordern. So können sie Treffen arrangieren, Buchungen vornehmen, Produkte bestellen und E-Mails verschicken. Sie können auch in deinem Namen Nachforschungen anstellen, Tabellenkalkulationen erstellen und vieles mehr. Und das Beste von allem? Die meisten VA-Firmen haben ihren Sitz im Ausland und verlangen einen sehr geringen Betrag - in manchen Fällen nur drei Euro für eine Stunde Arbeit. Es mag dann allerdings sein, dass sie nur Englisch sprechen und das auch nicht besonders gut, also bedenke dies, wenn du Aufgaben zuweist.

Das Problem mit vielen Unternehmern ist, dass sie den Glauben in sich tragen, dass sie alles selbst machen können und sollen. Falls du es noch nicht weißt, das ist keine gesunde Einstellung und ist auch nicht wirklich zutreffend. Vermeide diesen Fehler, indem du die Teile

deiner Arbeit, die dir nicht gefallen, auslagerst - du bekommst mehr erledigt und gleichzeitig wirst du im Normalfall einen angenehmeren Arbeitstag haben.

Das nächste Werkzeug, das wir erwähnt haben, ist die Automatisierung und die ist genauso wertvoll und genauso wichtig. Automatisierung bedeutet im Grunde genommen, Systeme, Software und andere Dinge zu benutzen, um Aufgaben ohne jeglichen Einsatz deinerseits zu erledigen.

Ein Beispiel für Automatisierung wäre die Verwendung eines Fließbandes zur Herstellung von Autos. Früher wurden alle Autos einzeln von Hand gebaut, aber jetzt werden sie von Robotern auf einem Fließband zusammengesetzt. Du kannst dasselbe mit allen möglichen anderen Unternehmen und kleineren Aspekten deines Geschäfts machen.

Wenn du zum Beispiel derzeit deine eigenen sozialen Medien bedienst, ist das etwas, das sehr viel Zeit in Anspruch nehmen kann. Eine gute Lösung ist die Verwendung einer Automatisierungssoftware, die zum Beispiel deine Facebook- und Twitter-Accounts verlinken kann, so dass ein Beitrag von dem einen auf dem anderen angezeigt wird. Auf diese Weise kannst du große Teile deines Arbeitsablaufs automatisieren und damit deine tägliche Belastung und deinen Stress drastisch reduzieren. In ähnlicher Weise kannst du vielleicht Software finden, die andere Teile deiner Arbeit erledigen kann.

Ein anderes gutes Beispiel dafür ist ein „Artikel-Spinner“. Artikel-Spinner ermöglichen es den Autoren, mehrere Versionen desselben Artikels zu erstellen, so dass sie ihn mehrmals online veröffentlichen können. Anfangs klappte das nicht so gut, da das Endprodukt von sehr geringer Qualität war und es Copyright-Probleme gab, da viele Benutzer die Software missbrauchten. Im Prinzip kann diese Art der Automatisierung jedoch dazu beitragen, unzählige Stunden und eine Menge Stress zu sparen.

Du hast keine Möglichkeiten, dein Unternehmen zu automatisieren? Dann denk darüber nach, wie Aspekte deines Arbeitsablaufs automatisiert werden könnten, und überlege dir dann, eine Softwarefirma damit zu beauftragen, ein maßgeschneidertes Programm für dich zu erstellen.

Beachte auch, dass Automatisierung wieder einmal etwas ist, das dir in anderen Bereichen deines Lebens helfen kann. Das Beispiel, das wir vorhin benutzt haben, der Roboter-Staubsauger, zum Beispiel? Das ist sehr viel Automatisierung in ihrer einfachsten Form!

## Den Traum leben: Passives Einkommen

Lifestyle-Design ist jetzt ein großes Thema unter Online-Unternehmern und das aus gutem Grund. Aber während du dein Geschäft optimierst und dein Arbeitspensum automatisierst oder auslagerst, um die Art von Ergebnissen zu erreichen, die du suchst, ist ein

noch besseres Szenario, dass du dein eigenes „passives Einkommens“-Modell hast. Und selbst wenn du nicht selbstständig bist, kann das für dich immer noch eine Möglichkeit sein, etwas von dem Stress abzubauen, der durch Geldprobleme oder Sorgen um die Arbeit entsteht.

Was ist also ein passives Einkommen? Einfach ausgedrückt ist es ein Einkommen, das du passiv - d.h. ohne Arbeit - erzielst. Passives Einkommen bedeutet also, dass du einen Gewinn erzielst, auch wenn du schlafst oder im Urlaub bist. Es bedeutet, dass dein gesamtes Geschäft automatisiert ist und du nichts tun musst, um dieses Geld zu verdienen.

Klingt das zu schön, um wahr zu sein? Sicher tut es das, aber das bedeutet nicht, dass es nicht wahr ist.

Und in der Tat verdienen Hunderttausende von Menschen online im Moment ein passives Einkommen. Einkommen, das entweder das Einkommen ergänzt, das sie von ihren Jobs bekommen, oder die dies als ihre Hauptquelle und ihre „Karriere“ nutzen.

Wie könnte also ein passives Geschäftsmodell aussehen? Ein sehr einfaches Beispiel wäre das folgende:

- Finde ein Affiliate-Produkt, auch Partnerprodukt genannt. Das ist ein Produkt, das du online über einen speziellen, einzigartigen Link bewerben

kannst. Dann erhältst du für alle Verkäufe, die über diesen Link zustande kommen, eine Provision. Diese kann sehr oft bis zu 60% des Gesamtbetrags betragen.

- Erstelle eine einfache Webseite, die das Produkt bewirbt, oder erstelle einen Onlineshop mit einem Programm wie Shopify. Du wirst ein wenig bezahlen müssen, um dies online zu halten, aber es wird nicht viel sein.
- Erstelle Werbung über Google AdWords oder Facebook. Diese Anzeigen kosten dich nur dann Geld, wenn jemand darauf klickt, und du zahlst jedes Mal nur ein paar Cents.
- Geh schlafen!

Warum funktioniert dieses Geschäftsmodell also? Ganz einfach: Du hast jetzt einen Laden, in dem du ein Produkt verkaufst, mit dem du zwischen 30 und 500 Euro verdienen kannst. Du zahlst nur für Werbung, wenn jemand klickt, und aller Wahrscheinlichkeit nach wird dir ein fairer Prozentsatz der Leute, die klicken, Geld einbringen. Das bedeutet dann, dass du mehr verdienst als die Kosten für das Hosting deiner Website und als solches machst du einen Gewinn. Wenn du mehr Kapital erhältst, kannst du mehr in Werbung investieren und noch mehr verdienen.

Dieses Geschäft läuft nun komplett von selbst und du verdienst Geld, während du schlafst. Dies ist ein völlig stressfreier Weg, Geld zu verdienen und es ist nur eines von vielen Beispielen für passive Einkommensmodelle.

Das Hochladen einer App ist ein weiteres Beispiel. Genauso wie das Hochladen eines Kindle-Buches.

Natürlich ist dieser Ablauf jetzt recht einfach dargestellt. Wenn du diesen Weg gehen willst, besorge dir weitere Bücher, Videokurse, etc., um das Modell richtig zu lernen und eventuelle Anfängerfehler zu vermeiden.

# 7. Änderung des Lebensstils für weniger Stress

---

Wenn du dir alle Ratschläge im obigen Kapitel zu Herzen genommen hast, solltest du jetzt mit viel weniger Stress leben - oder zumindest auf dem Weg zu einem weniger stressigen Leben sein.

Im Grunde genommen hast du jetzt eine Vorstellung von all den großen und kleinen Dingen, die dir Stress bereiten, und du hast begonnen, diese Stressoren aus deiner täglichen Routine zu entfernen. Auch wenn es wahrscheinlich immer noch einige Ursachen für Stress in deinem Leben geben wird, so wird selbst das Streichen einiger weniger von der Liste durch Automatisierung und Outsourcing das Leben so viel angenehmer und erträglicher machen.

Aber das ist nur ein Teil des Puzzles. Genauso wichtig ist zum Beispiel die Art und Weise, wie du auf dich und deine Gesundheit achtest. Wenn du eine schlechte Gesundheit hast, dann ist das nicht nur eine Quelle von Stress an sich, sondern es macht dich auch viel anfälliger für weiteren Stress, da dein Körper weniger in der Lage sein wird, mit Problemen umzugehen.

Wenn du tonnenweise Energie, einen gesunden Körper und einen gut ausgeruhten Geist hast, dann wird das Leben viel einfacher.

In diesem Kapitel schauen wir uns dann einige der Dinge an, mit denen du anfangen kannst, um den Stress in deinem Leben deutlich zu verringern.

## Auf Koffein verzichten

Das erste, was du tun kannst, um weniger Stress zu erleben, ist, auf Koffein zu verzichten. Das ist etwas, das vielen Leuten nicht leichtfallen wird, wenn sie das lesen, aber es ist tatsächlich eines der größten und einfachsten Dinge, die du tun kannst, um deinen Stresspegel drastisch zu verbessern.

Warum? Nun, das erste, was man erkennt, ist, dass Koffein im Wesentlichen Stress in einer Tasse ist. Das ist es, wozu es bestimmt ist.

Das liegt daran, dass Koffein viele der gleichen Neurotransmitter wie Stress erhöht. Wenn du Kaffee trinkst, blockiert das Koffein die Adenosinrezeptoren in deinem Gehirn. Adenosin ist dafür verantwortlich, dass wir schlafbrig werden, und als solches wird diese einfache Veränderung dazu führen, dass du dich viel wacher fühlen wirst - was der Grund ist, warum so viele von uns auf Kaffee angewiesen sind, um unseren Tag zu beginnen.

Aber was nicht jeder weiß, ist, dass dies dann zu einer Kettenreaktion führt, bei der dein Gehirn merkt, dass es jetzt hellwach ist und davon ausgeht, dass etwas sehr Wichtiges passieren muss. Infolgedessen fängst du an, mehr Dopamin, mehr Cortisol und mehr Noradrenalin zu produzieren. Mit anderen Worten, dein Gehirn überschwemmt sich selbst mit Stresshormonen und deshalb erhöht Koffein deinen Herzschlag, macht dich nervös und kann Angstzustände hervorrufen.

Wenn du also auf dem Weg zur Arbeit bist und schon Stress mit der Arbeit hast, ist eine Tasse sehr starken Kaffee zu trinken, als ob man der Flamme Brennstoff zufügen würde.

Außerdem kann Koffein dich daran hindern, richtig zu schlafen, und es macht süchtig. Viele von uns werden Entzugserscheinungen haben, wenn wir durch den Tag gehen, ohne mehr Kaffee zu trinken. Das ist einer der Gründe dafür, dass du groggy und vielleicht auch mit Kopfschmerzen aufwachst. Wenn du dich also weniger gestresst und energischer fühlen willst, solltest du als Erstes den Kaffeekonsum reduzieren oder sogar ganz aufgeben!

## Schlafen, um Stress zu bekämpfen

Eine andere Sache, die du tun kannst, um Stress sehr effektiv zu bekämpfen, ist die Verbesserung der Qualität und Quantität des Schlafs, den du bekommst. Je mehr du schläfst, desto erfrischter fühlst du dich am

Morgen, desto mehr hast du auf Stresshormone verzichtet und desto leichter wird dir alles erscheinen.

Das ist natürlich ein echtes Problem, denn es ist schwer zu schlafen, wenn man schon gestresst ist.

Das erste, was du dann tun musst, ist zu versuchen, die Umgebung, in der du schläfst, für eine gute Nachtruhe förderlich zu machen. Eine Möglichkeit, dies zu tun, ist, den Raum dunkler, eine andere, den Raum leiser zu machen. Versuche auch, dein Schlafzimmer ordentlicher zu halten und es nur zum Schlafen und für Sex zu reservieren - so dass, wenn du zu Bett gehst, dein Gehirn den Raum und diese Handlung mit dem Schlafengehen assoziiert. Das wird dir auch helfen, dein Zimmer weniger überfüllt zu halten, und je weniger überfüllt es ist, desto weniger „beschäftigt“ wird sich dein Verstand fühlen, wenn du versuchst einzunicken.

Ein weiterer Tipp, um sicherzustellen, dass deine Schlafumgebung richtig ist, ist es, zu versuchen, sie ein wenig kühler zu halten. Lass dein Fenster einen Spalt offen und das wird deinem Körper helfen, seine Temperatur im Schlaf besser zu regulieren. Denke daran, dass wir in der Wildnis, in der wir uns entwickelt haben, draußen geschlafen hätten. Eine heiße Dusche kann dir auch helfen, deine Temperatur zu regulieren und hat den zusätzlichen Vorteil, mehr Melatonin freizusetzen und deine Muskeln zu entspannen.

Aber das Wichtigste von allem ist, dass du dir eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen Zeit nimmst, um dich zu entspannen. Von allen verwertbaren Tipps zur Stressbekämpfung in diesem Buch ist dies einer der wertvollsten. Wenn du direkt nach dem Fernsehen ins Bett gehst, oder nach dem Aufräumen, Abwaschen oder dem Streit mit deinem Partner..., dann wirst du gestresst einschlafen (oder das zumindest versuchen), und dies wird großen Einfluss darauf haben, wie gut du dich morgens ausgeruht fühlst.

Stattdessen solltest du dich darum bemühen, dass du dich richtig erholen kannst, indem du einfach eine halbe Stunde lang im Bett sitzt und liest oder dir andere Zeit nimmst, um herunterzukommen. Das bedeutet auch, dass du nicht auf irgendeine Art von Bildschirmschaust, was dafür verantwortlich sein kann, dass deine Körperuhr durcheinandergerät und die Produktion von Cortisol stimuliert wird.

Und schließlich ist es auch unglaublich vorteilhaft zu wissen, dass du am Ende des Tages eine halbe Stunde Zeit hast, dich zu entspannen. Es bedeutet, dass du, egal wie beschäftigt und hektisch das Leben ist, mindestens eine halbe Stunde Zeit hast, um dich zu entspannen und deinen Stress abklingen zu lassen.

## Wie man bei Stress abschaltet

Wenn dein Verstand jedoch mit all dem Stress des Tages beschäftigt ist, dann wirst du vielleicht

feststellen, dass es schwierig ist, abzuschalten und einzuschlafen. Wie bereits erwähnt, ist das ein häufiges Problem. Wichtig ist hierbei besonders, nicht zu versuchen, es zu erzwingen.

Was bei vielen Menschen passiert, ist, dass sie versuchen einzuschlafen, nur um zu spüren, wie ihre Gedanken rasen, und dann werden sie frustriert. Sie sind müde, sie haben wenig Energie und müssen einschlafen. So zwingen sie sich, abzuschalten, was eigentlich nur dazu führt, dass sie sich aufregen und ihren Herzschlag weiter erhöhen. Je mehr du versuchst, dich zum Einschlafen zu zwingen, desto gestresster wirst du und desto schwieriger ist es, tatsächlich zu schlafen.

Wenn du dir stattdessen erlaubst, einfach nur das Liegen zu genießen - was immer noch sehr vorteilhaft ist - und wenn du dich darauf konzentrierst, wie bequem es ist und wie schön es ist, nichts tun zu müssen; dann wirst du feststellen, dass du abschaltest und zur Ruhe kommst.

## Die Wecker loswerden

Ein weiterer Tipp für das Schlafzimmer ist, den traditionellen Wecker loszuwerden. Wenn du gerade von einem schrillen Wecker aus dem Tiefschlaf geweckt wirst, dann ist das so ziemlich das Schlimmste, was du für dein gesamtes Stressniveau tun kannst.

Warum? Weil du vom Tiefschlaf in den Wachzustand versetzt wirst.

Wenn wir schlafen, werden unser Körper und Geist wiederhergestellt. Wir sind dann so ausgelegt, dass wir erst dann aufwachen, wenn wir uns von all den Strapazen des Vortages vollständig erholt haben, und erst dann, wenn wir allmählich wieder zu Bewusstsein gekommen sind.

Unser Gehirn ist jedoch intelligent und lässt einige unserer Sinne unberührt. Der Grund dafür ist, dass es uns theoretisch erlaubt, uns der Bedrohungen und Gefahren bewusst zu bleiben. In der Wildnis würde das bedeuten, dass man einen Angriff eines Raubtiers nicht verschlafen darf!

Unser Gehirn ignoriert Geräusche, an die wir größtenteils gewöhnt sind, weshalb dich der Verkehr draußen nicht aufweckt. Aber ein ungewöhnliches und unerwartetes Geräusch - wie zum Beispiel ein Alarm, den man in einer natürlichen Umgebung nie gehört hätte - ist genug, um uns wachzurütteln.

So wachst du auf und denkst auf einem primitiven Level, dass du angegriffen wirst. Und wieder führt dies zu der plötzlichen Flut von Stresshormonen. Du wirst wachgerüttelt und für den ganzen Rest des Tages wirst du gestresster sein.

Ersetze dies stattdessen durch einen Tageslichtwecker, wie zum Beispiel eines der Lumie-Geräte. Diese sind so konzipiert, dass sie dich mit einem Licht aufwecken, das allmählich heller wird und die gleiche Wellenlänge wie die Sonne hat. Mit anderen Worten, dein Gehirn denkt, dass es auf natürliche Weise aufwacht, weil die Sonne aufgeht, und das bringt dich allmählich aus den tiefsten Ebenen des Schlafes heraus, bereit, in die Wachsamkeit gestoßen zu werden. Dies ist eine viel weniger stressige Art, den Tag zu beginnen.

## Diät und Bewegung

Schließlich solltest du auch darauf achten, dass du dich gut ernährst und viel Sport treibst.

Bewegung ist zufällig eine der besten natürlichen Behandlungen gegen Stress, Depressionen und schlechte Laune, die es gibt. Wenn wir trainieren, löst das die Freisetzung von Serotonin und anderen Endorphinen, die uns in eine gute Stimmung versetzen und uns helfen, uns allgemein viel besser zu fühlen.

Außerdem hat Bewegung auf lange Sicht positive Auswirkungen auf die Gehirnstruktur, sie versorgt uns mit mehr mentaler und physischer Energie und hilft uns besser zu schlafen. Bewegung kann auch indirekt einige der anderen Ursachen von Stress bekämpfen. Zum Beispiel macht es uns viel selbstbewusster, was soziale Stressoren scheinbar weniger schwerwiegend und leichter zu bewältigen machen kann.

Ernährungstechnisch gesehen besteht das Ziel darin, dein System zu entlasten und mehr Energie zu liefern. Der Verzicht auf zuckerhaltige Nahrungsmittel kann für den Anfang helfen, da diese nur einen plötzlichen Anstieg des Blutzuckers verursachen, gefolgt von einer plötzlichen Insulinreaktion, wiederum gefolgt von einem Einbruch, da wir uns energiearm fühlen. Zucker verursacht auch Entzündungen im Körper und kann zu verschiedenen Gesundheitsproblemen führen.

In der Zwischenzeit solltest du darauf achten, dass deine Ernährung viele Nährstoffe enthält und reich an Vitaminen und Mineralien ist. Diese können alle möglichen positiven Auswirkungen auf deine allgemeine Gesundheit haben. Wenn du zum Beispiel mehr Tryptophan aus Nahrungsmitteln wie Geflügel zu dir nimmst, kann sich deine Stimmung verbessern, da dies der Vorläufer des Serotonin ist - mit anderen Worten, es ist der Rohstoff, aus dem das Gehirn das „Glückshormon“ herstellt.

Mittlerweile gibt es einige Hinweise darauf, dass ein Zinkmangel zu kognitiven Problemen führen kann, während ein Mangel an Energie aus der Nahrung auch Depressionen verursachen kann. Omega-3-Fettsäure kann die Stimmung verbessern, indem sie den Neuronen hilft, durch den Prozess der Erhöhung der Durchlässigkeit der Zellmembranen miteinander zu kommunizieren.

Du könntest dich sehr detailliert mit der Wissenschaft der Energieverbesserung durch Ernährung beschäftigen - und es gäbe genug davon, um ein ganzes Buch zu füllen. Aber der Schlüssel ist einfach, sich auf nährstoffreiche Nahrung zu konzentrieren, während man versucht, verarbeiteten Zucker zu vermeiden. Das weißt du vermutlich bereits - aber eine gesunde Ernährung, die aus frisch gekochten Zutaten besteht, stellt sicher, dass du alles bekommst, was du brauchst, und deinen Körper nicht unnötig belastet.

# 8. Ersetze schlechte Gewohnheiten durch gute

---

Wichtig ist auch die Art und Weise, wie du mit deinem Stress und wie mit stressigen Aufgaben umgehst.

Mit anderen Worten, wenn du eine große Liste von Dingen zu erledigen hast: Wie gehst du damit um? Was sind deine Stressgewohnheiten?

## Offene Angelegenheiten beenden

Ein Beispiel für eine schlechte Stressgewohnheit ist es, offene Angelegenheiten zu dulden, die nicht beendet wurden. Das läuft im Wesentlichen darauf hinaus, dass jemand dazu neigt, die Dinge, die er als stressig empfindet, aufzuschieben.

Sagen wir zum Beispiel, dass du der Trauzeuge von jemandem bist. Jetzt ist es deine Aufgabe, das Wochenende deines Lebens für sie und all ihre Freunde, die du nicht kennst, zu organisieren. Das ist natürlich ein von Natur aus stressiger Job und etwas, wovor du dich vielleicht fürchtest, es zu tun.

Was machst du also?

Die Tendenz, die viele Leute haben würden, ist einfach, es so lange hinauszuzögern, bis sie es schließlich tun müssen.

Ein anderes Beispiel wäre, jemanden anzurufen, bei dem du gestresst bist, weil du ihn anrufen musst. Sagen wir, dass du von Freunden eingeladen wurdest und du nicht hingehen willst oder kannst. Einladungen abzulehnen kann eine stressige Erfahrung sein, also könntest du versucht sein, das Gespräch so lange wie möglich hinauszuschieben. Auch hier müsstest du irgendwann mit ihnen Kontakt aufnehmen und zu diesem Zeitpunkt wäre es noch viel stressiger - da du dich jetzt auch noch schuldig fühlen würdest, sie so lange ignoriert zu haben, dass du dich besonders unbehaglich fühlst.

Wenn du auf diese Weise Angelegenheiten unerledigt lässt, wirst du außerdem einen zusätzlichen Stressor im Hinterkopf haben. Diese Dinge werden jetzt über dir schweben, während du durch all deine anderen Aktivitäten gehst. Wenn du bei der Arbeit gestresst bist, wirst du auch gestresst darüber sein, dass du diesen Anruf machen musst. Wenn du wegen deiner Beziehung gestresst bist, wirst du dir bewusst sein, dass du auch einen Junggesellenabschied planen musst.

Mit anderen Worten, es macht viel mehr Sinn, diese „offenen Angelegenheiten“ so schnell wie möglich zu

beenden. Wenn du nagende Aufgaben hast, die Stress verursachen, dann erledige sie bei der ersten Gelegenheit. Auf diese Weise hast du in Zukunft weniger Belastung.

## Die Pomodoro-Technik

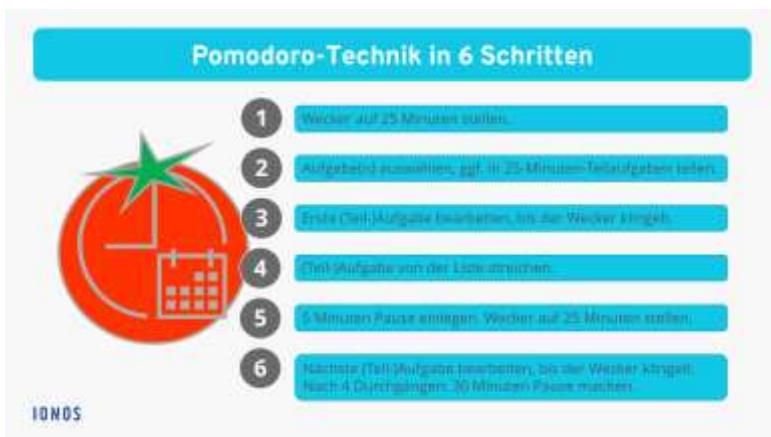
Was auch wichtig ist, ist die Art und Weise, wie du deine To-Do-Liste abarbeitest. Hier ist das große Problem, das viele von uns haben, nicht zu wissen, wann wir abschalten sollen und solange zu arbeiten, bis wir schließlich zusammenbrechen.

Oder schlimmer noch, bis wir anfangen, langsamer zu werden, bis zu dem Punkt, an dem es zu einer Zeitverschwendungen wird.

Mit anderen Worten, wir arbeiten, bis wir am Ende stundenlang zögern. Du warst wahrscheinlich schon mal da - wenn du an einem Projekt arbeiten oder dein Haus aufräumen musst. Du hast nicht die Energie zum Arbeiten, du findest, dass du ständig abgelenkt wirst, aber du musst es tun. Also bleibst du beharrlich. Und am Ende schaust du dir ewig YouTube an.

Das ist wieder diese Sache mit „Geh oder sitz, wackel nicht“. Du schaust YouTube, aber fühlst dich deswegen gestresst. Du bist schon halb bei der Arbeit. Du bist nicht voll produktiv, aber du bekommst auch nicht die Vorteile der Ruhe.

Eine Möglichkeit, dieses Problem zu lösen, ist mit der „Pomodoro“-Technik. Hier trennt man einfach die Zeit, die man hat, in kurze Episoden von Produktivität und dann in kurze Episoden der Ruhe. Normalerweise macht man das mit einem Timer.



4

Wenn du z.B. 10 Stunden Zeit hast, um ein Projekt zu beenden, kannst du diese Zeit in 25-minütige Arbeitsperioden mit 5 bis 10-minütigen Pausen aufteilen. Auf diese Weise akzeptierst du, dass es Punkte geben wird, wenn du aufhörst zu arbeiten, aber anstatt sie zu bekämpfen und erschöpft zu werden, begrüßt du sie und benutzt sie, um dich richtig zu erholen. Das ist eine viel effizientere Nutzung deiner Zeit, und obwohl es sich seltsam anfühlen kann, wenn du dich selbst begrenzt, ist es auch ein sehr gutes Training. Mit der Zeit musst du dir beibringen, dass es

<sup>4</sup> Quelle: <https://www.ionos.at/startupguide/fileadmin/StartupGuide/Schaubilder/pomodoro-technik-in-6-schritten.png> (Zugriff: 14.11.20)

manchmal in Ordnung ist, einen Schritt zurückzutreten - es ist der einzige Weg, die Sucht nach Stress zu überwinden.

## Belohnungs-Systeme

Die Pomodoro-Technik ist sehr beliebt und viele Leute schwören auf sie. Allerdings ist sie nicht für jede Art von Arbeit geeignet. Wenn du zum Beispiel ein Schriftsteller oder Programmierer bist, dann musst du vielleicht in einen „Flow-Zustand“ kommen, um deine beste Arbeit zu erledigen. Das bedeutet, dass du dich voll und ganz auf die Arbeit konzentrierst, die du machst, und wenn du an diesen Punkt kommst, wirst du feststellen, dass du am Ende sogar Toilettenbesuche aufschiebst.

Flow-Zustände sind deine produktivsten Zustände, aber wenn sie einmal unterbrochen sind, ist es unglaublich schwer, sie wieder zu erreichen. Wenn du also in dieser Art von Arbeit bist, passt die Pomodoro-Technik vielleicht nicht so gut.

Stattdessen solltest du deine Arbeit in Aufgaben aufteilen, die du erledigen kannst. Zum Beispiel könntest du sagen, dass ein „Brocken“ Arbeit darin besteht, 1.000 Wörter zu vervollständigen. Danach gibst du dir selbst eine Belohnung in Form einer Tasse Tee, oder zehn Minuten zum Sitzen und Lesen. Was auch immer deine Belohnung sein mag, du wirst feststellen, dass dies nicht nur deine Arbeit in Phasen der Produktivität und Entspannung unterteilt, sondern

dir auch mehr Anreiz gibt, weiter zu arbeiten und produktiv zu bleiben.

Der Schlüssel, um dies richtig zu machen, ist es, alles, was nicht Arbeit ist, zu einer Belohnung zu machen. Möchtest du eine Tasse Tee kochen? Nun, du kannst es nicht tun, bevor du nicht deine E-Mail überprüft hast. Möchtest du auf Facebook nachsehen? Nicht, bis du das Kapitel fertig geschrieben hast.

Wo du normalerweise zur Arbeit kommst, auf Facebook nachsiehst, dir einen Tee kochst und einen Chat führst, bevor du etwas erledigst, hast du jetzt schon vor deiner ersten Tasse Tee eine Menge Arbeit geschafft. Das verändert das Gefühl des Tages komplett und führt dazu, dass viel mehr Arbeit erledigt wird.

# 9. Unterbreche deine üblichen Stressreaktionen

---

Hoffentlich hast du herausgefunden, dass alle Tipps in diesem Buch bis jetzt sehr viel Sinn ergeben haben. Und hoffentlich bist du zuversichtlich, dass du anfangen kannst, die Stressoren in deinem Leben zu reduzieren und eine etwas einfachere Routine zu leben.

Aber egal, wie gut du all diese Ratschläge befolgst, es wird dir nicht helfen, wenn plötzlich eine Tonne Papierkram auf deinem Schreibtisch landet.

Oder wenn dein Boss dir auf die Nerven geht.

Oder wenn dein Partner dich anschreit, weil du den Herd angelassen hast.

Das sind akute Stressursachen, die alle deine gute Arbeit komplett untergraben können. Was du brauchst, ist eine Strategie für den Umgang mit akutem Stress.

Wenn die Kampf- oder Fluchtreaktion mit voller Wucht einsetzt, wie schaltest du sie dann wieder ab?

## KVT und Achtsamkeit

Wenn du einen Arzt wegen Stress aufsuchen würdest, würden sie dir unter anderem KVT empfehlen. KVT ist „kognitive Verhaltenstherapie“, eine Art von Therapie, die darauf abzielt, unsere Erfahrungen, Emotionen und Verhaltensweisen in Gedanken aufzuschlüsseln und diese Gedanken dann zu rekonstruieren.

Im Falle von Stress bietet KVT zwei mächtige Werkzeuge, die einen massiven Einfluss auf deine Fähigkeit zu managen und zu bewältigen haben können.

### Achtsamkeit

Die erste ist die Achtsamkeit. Dies ist eine Form der Meditation, deren Ziel es ist, mehr über deinen eigenen Geist und die Gedanken, die du hast, zu lernen. Gleichzeitig lehrt sie dich, weniger Sklave deiner Gedanken zu sein und mehr im Jetzt zu leben.

Wenn du also gestresst bist, wirst du wahrscheinlich feststellen, dass du viele ängstliche Gedanken hast wie „mein Partner wird mich verlassen“ oder „ich werde meinen Job verlieren“. Diese sind es, die dich ängstlich machen, und der Schlüssel hier ist, zu erkennen, dass es nicht der Stressor ist, der wirklich für deinen emotionalen Zustand verantwortlich ist, sondern eher deine Wahrnehmung dieses Stressors.

Achtsamkeit bedeutet, Meditation zu benutzen, um sich über diese Gedanken zu erheben, damit du im Jetzt leben kannst. Damit du „einfach sein“ kannst, anstatt dich wie ein Sklave der Launen deines Geistes zu fühlen.

So kannst du dich zum Beispiel über den Stress erheben, indem du dich einfach auf deine Atmung konzentrierst. Wenn du dich auf deine Atmung konzentrierst, denkst du nicht an all das Schlechte, das passieren kann. Gleichermaßen, konzentriere dich auf deinen Körper und versuche, ihn im Raum zu spüren. Fühle dein Gewicht auf dem Boden und den Wind auf deiner Haut. Höre den Geräuschen in der Ferne zu. In der Achtsamkeitspraxis wird dies „Körperscan“ genannt und es ist ein großartiger Weg, um sicherzustellen, dass du in der Gegenwart lebst und nicht in irgendwelchen Gedanken über die Vergangenheit (die vorbei ist) oder die Zukunft (die noch nicht da ist).

Der nächste Schritt in der Achtsamkeit ist, dieses neu gefundene Bewusstsein zu erweitern, um deine Umgebung und dann deine eigenen Gedanken einzubeziehen. Mit anderen Worten, du wirst einfach deine Gedanken kommen und gehen sehen. Sieh zu, wie sie „wie Wolken“ vorüberziehen. Lass dich nicht auf die Gedanken ein und beurteile sie nicht, beobachte sie einfach und konzentriere dich dann wieder auf deinen Atem.

Das ist nützlich, weil es dir hilft, nicht mehr Sklave deiner Gedanken zu sein. Zu erkennen, dass du

gestresst bist und dass du wahrscheinlich gestresste Gedanken hast, ist ein sehr guter Weg, um zu verhindern, dass diese Gedanken Macht über dich haben. Erkenne die Unbeständigkeit aller mentalen Zustände.

Gleichzeitig kann diese Praxis dir helfen, einige der Symptome von Stress kurzfristig zu überwinden. Indem du zum Beispiel kontrollierte Atmung verwendest, kannst du dein parasympathisches Nervensystem aktivieren und deinen Herzschlag wieder nach unten bringen. Indem du mit dem Grübeln aufhörst und den Stress an sich nicht fürchtest, gibst du deinem Körper die beste Chance, wieder normal zu werden.

Dies kann auch in Verbindung mit Visualisierung genutzt werden. Sich zum Beispiel vorzustellen, dass du an einem glücklichen Ort bist, kann dir helfen, deinen Herzschlag wieder nach unten zu bringen und deine Muskeln zu entspannen.

## **Kognitive Neustrukturierung**

Der andere mächtige Aspekt des KVT zur Bekämpfung von Stress ist die kognitive Umstrukturierung. Dies ist ein Werkzeug, mit dem man die Art und Weise, wie man über Stresssituationen denkt, ändern und die negativen Gedanken vollständig entfernen kann.

Wenn du zum Beispiel wegen der Arbeit gestresst bist, könntest du bestimmte Gedanken haben, die das verursachen, wie zum Beispiel: „Ich werde gefeuert“ oder „Ich werde es nie alles rechtzeitig schaffen“. Mit Hilfe der kognitiven Umstrukturierung wirst du diese Gedanken entfernen.

Und wie? Ein Werkzeug ist die Herausforderung der Gedanken. Mit anderen Worten, du wirst diese Überzeugungen herausfordern. Würdest du gefeuert werden, wenn du etwas falsch machst? Oder wäre das illegal? Wenn du keine Verwarnungen bekommen hast und wenn du dein Bestes versuchst, ist es unglaublich unwahrscheinlich, dass du gefeuert wirst, weil du Fehler machst oder deine Arbeit nicht zu Ende bringst.

Und wirst du deine Arbeit wirklich nicht zu Ende bringen? Warst du nicht schon unzählige Male in genau dieser Position? Funktioniert es nicht immer? Und wenn du deine Arbeit wirklich nicht zu Ende bringst, ist es dann deine Schuld? Was sind die schlimmsten Auswirkungen? Wie könntest du dieses Problem in den Griff bekommen (z.B. indem du es deinem Chef/Klienten erzählst und jemanden um Hilfe bittest). Plötzlich, wenn du erkennst, dass das schlimmste Szenario a) unwahrscheinlich und b) eigentlich gar nicht so schlimm ist, wird es seiner Macht über dich beraubt.

Der andere Teil der kognitiven Umstrukturierung ist das Testen von Hypothesen. Hier probierst du einfach das aus, wovor du wirklich Angst hast. Gestresst vor dem

Stottern in der Öffentlichkeit? Probiere es aus. Stottere in der Öffentlichkeit und du wirst bemerken, dass niemand lacht und niemand es überhaupt bemerkt. Es ist eigentlich ganz normal. Nochmals, diese Angst ist gar nicht so schlimm, wenn man sie einmal objektiv betrachtet, oder?

# 10. Schlussfolgerung & Lernen, ein stressfreies Leben zu leben

---

Das letzte Stück dieses Puzzles ist dann zu lernen, wie man diese Veränderungen festhalten kann und wie man ein stressfreies Leben führen kann.

Das Wichtigste hier ist zu lernen, wie man mit einer ruhigeren Existenz zurechtkommt. Wenn du jemand bist, der ein schnelles Lebenstempo gewohnt ist, dann kann das Verlangsamten am Anfang tatsächlich ziemlich ruckartig und hart sein. Außerdem können die alten Angewohnheiten leicht wieder zurückkommen und wieder in dein Leben zurückkriechen - du musst also konsequent sein, wenn es darum geht, deinen neuen Lebensstil so zu halten, wie er ist.

## Ist dein neuer Lebensstil nachhaltig?

Eine wichtige Sache, die du in diesem Punkt bedenken solltest, ist, ob dein neuer Lebensstil nachhaltig sein wird. Mit anderen Worten, es macht keinen Sinn, all

diese Veränderungen einzuführen, wenn du dich nicht an sie halten kannst. Deinen Lebensstil zu reduzieren, um leichter zurechtzukommen und weniger Stress zu haben, wird nur funktionieren, wenn du auch dafür sorgst, dass die Änderungen nicht so drastisch sind, dass du mit ihnen nicht mithalten kannst. Achte darauf, dass du nicht aus Versehen dein Arbeitspensum erhöhest und stell sicher, dass es sich nicht negativ auf andere Bereiche auswirkt.

Wenn du zum Beispiel ein neues Trainingsprogramm aufnimmst, um zu versuchen, dein Energieniveau zu erhöhen und Stress zu bekämpfen, dann musst du darauf achten, dass diese neue Trainingsroutine nicht so anstrengend wird, dass sie deine gesamte verfügbare Energie verbraucht. Ebenso solltest du darauf achten, dass du dich nicht selbst in Gefahr bringst, indem du alles auf eine Karte setzt, wenn du bei deinen Klienten Abstriche machst. Und vergewissere dich, dass du darauf achtest, wie sich dies auf dein Einkommen auswirken wird. Kurz gesagt, wenn die Veränderung, die du machst, nicht realistisch nachhaltig ist, dann solltest du sie noch einmal überdenken und sie wahrscheinlich vergessen.

## Genieße deine Freizeit

Schließlich musst du auch dafür sorgen, dass du die neue Freizeit richtig genießt. Deine Stresssucht zu überwinden und dauerhafte Veränderungen vorzunehmen, bedeutet zu wissen, wie du das Beste

aus der Zeit machen kannst, die du frei hast. Das wiederum bedeutet, dass du neue Hobbys annehmen und dich in sie stürzen musst, und es sollte bedeuten, dass du weißt, wie du völlig loslassen und dich manchmal einfach nur ausruhen kannst. Das ist eine Fertigkeit an sich, und wenn du jahrelang zu hart gearbeitet hast, dann ist es eine, die du neu erlernen musst.

## Schlussfolgerung

Und damit trennen sich unsere Wege. Mit all den Tipps und Tricks in diesem Buch solltest du jetzt die Fähigkeiten und das Wissen haben, die notwendig sind, um den Stress in deinem Leben abzubauen und damit zu beginnen, mit dem übrig gebliebenen Stress etwas besser umzugehen.

Um alles, was wir gelernt haben, zu rekapitulieren und in einem mundgerechten Format zu komprimieren, hier ist, was du in Zukunft tun könntest:

- Beurteile, ob du vielleicht eine Stress-Sucht hast
- Erstelle eine Liste aller Stressquellen in deinem Leben
- Zerlege die großen Ursachen von Stress in ihre kleinen Bestandteile. Was findest du an der Arbeit stressig?
- Finde Wege, jede der verschiedenen Stressquellen möglichst abzuhaken.
- Mache dies, indem du, wenn nötig, kündigst.

- Ansonsten schau dir die Verwendung von Automatisierung und Outsourcing an.
- Denke über die Gestaltung des Lebensstils nach und den ultimativen Ausdruck davon: ein passives Einkommensmodell
- Nutze Paretos Gesetz, die Pomodoro-Technik und Belohnungen, um deine verbleibende Arbeitslast besser zu organisieren.
- Ernähre dich gesund, achte auf deinen Schlaf, trainiere
- Lerne KVT und Meditation und benutze diese, um akute Stressreaktionen zu reduzieren.
- Lerne, wie du abschalten und deine Freizeit genießen kannst

Letztendlich sollte das Ziel sein, dein Glück und deinen Seelenfrieden als das Hauptziel all deiner harten Arbeit zu betrachten. Erinnere dich daran, dass du arbeitest, um zu leben und nicht umgekehrt - wenn dein Job oder irgendetwas anderes dem im Wege steht, dann musst du darauf schauen, es zu ändern, und du musst Wege finden, dir selbst zu helfen, besser damit fertig zu werden.

Und die Belohnung für all deine harte Arbeit und all diese Veränderungen? Du wirst glücklicher, entspannter, produktiver, kreativer sein... und sogar deine Beziehungen werden davon profitieren.

Beseitige all deinen Stress und was bleibt noch übrig?  
Entspannung, Spaß und Glück. Worauf wartest du also noch?

**Passend dazu:**

**STRESS DICH NICHT – DER KOMPLETTE KURS**



**ZUM KURS**