



# Stress oder Misserfolg?

**Das muss nicht sein!**  
**Beste Tipps für neue Energie**





## Stress ist ein Energieproblem!

Stress wird als Belastung, viel Arbeit, Zeitdruck, Aufregung, Ärger, Angst, usw. verstanden.

Das ist aber nicht der Stress an sich:

Das sind die Auslöser!

Auslöser dafür, dass wir Energie verlieren und typische Misserfolgsmuster, die Stressmuster zeigen.

Nun: Belastungen und teilweise Druck von außen können wir nicht vermeiden. Doch wir können dafür sorgen, dass wir immer genügend Energie haben.

Dass unser innerer Akku gut geladen ist.

## Vorbeugen ist besser als „heilen“

Das ist ja „klar“ – sagen Sie sich. Und sie haben Recht!

Dabei kommt es immer wieder vor, dass Menschen erst dann reagieren, wenn es fast schon zu spät ist.

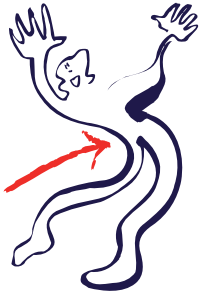
Nutzen Sie diese Tipps, um schon vorbeugend dafür zu sorgen, dass Sie immer genügend innere Energie haben.



## Kennen Sie Ihre besonderen Empfindlichkeiten!

**SIZE**  
**Success**

Weil Persönlichkeit entscheidet



Das, was uns besonders in Stress bringt, sind unsere „besonderen Empfindlichkeiten“. Unsere Merkmale und Eigenschaften, die wir gerne vor anderen verbergen wollen, weil wir annehmen, dass wir damit einen besonderen Makel haben, dass wir so nicht okay sind. Das können körperliche Eigenschaften sein (zu groß, zu klein, zu dick, zu dünn, etc.) oder charakterliche Eigenschaften (zu fleißig, zu faul, zu sparsam, zu verschwenderisch, etc.)

Diese Empfindlichkeiten sind es, die uns als besondere Stressauslöser sehr viel innere Energie kosten. Weil wir so besonders empfindlich reagieren, wenn uns andere Menschen auf diese vermeintlichen Schwächen ansprechen. Oder weil wir uns selbst ständig damit aufregen, uns damit „stressen“.

## Erkennen Sie Ihre speziellen „Energie-Räuber“!

In unserem täglichen Leben haben wir es mit vielen „Energie-Räubern“ zu tun: Termindruck, Staus, Verspätungen, unfreundliche Kollegen, schwierige Vorgesetzte, unlösbare Aufgaben, offene Rechnungen, unbefriedigte Bedürfnisse und vieles andere. Meistens ganz alltägliche Situationen, die uns aber durch ihre Regelmäßigkeit dauerhaft Energie entziehen und uns dadurch langsam und oft unbemerkt in Stress bringen.

Ein Erkennungszeichen für die „Energie-Räuber“: Wenn wir mit unseren Gedanken und Gefühlen wo anders sind – Wenn wir uns wünschen, vom aktuellen „Hier und Jetzt“ weg zu sein und etwas anderes zu machen.

Daher: Erkennen Sie Ihre speziellen „Energie-Räuber“ und stellen sie sie nach und nach ab. Das geht sicher nicht „von heute auf morgen“.

Bleiben Sie dennoch „dran“. Je weniger Energie Sie so verlieren, um so besser.





## Eigene Stressmuster kennen!

Wenn wir in Stress geraten, dann zeigen wir ganz typische Verhaltensmuster, die in der Regel zu Misserfolgen führen. Diese typischen Stressmuster:

- Man versucht es im Stress allen anderen Recht

zu machen

- Man will im Stress alles perfekt machen oder erwartet von anderen dass sie perfekt für uns sein sollen.
- Man strengt sich im Stress sehr an, aber schafft es dann doch nicht.
- • Man gibt sich im Stress stark und unnahbar oder erwartet dieses Stark-sein von anderen.

Wenn wir diese Stressmuster bei uns beobachten (oder von anderen darauf hingewiesen werden), wissen wir, dass unser innerer Akku schon ziemlich leer ist. Höchste Zeit, um ihn wieder aufzuladen.

## Halten Sie Ihren „inneren Akku“ immer geladen!

Das ist gar nicht so schwierig. Fangen Sie gleich damit an! Schreiben Sie 20 Dinge auf, die Ihnen im Leben Spaß machen, die Sie gerne tun, bei denen Sie sich richtig wohl fühlen. Jetzt gleich!

Wenn Sie Ihre „Akku-Lader“ gefunden haben, dann können Sie für sich reflektieren:

- Was Sie gerne mehr tun möchten?
- Was Sie unternehmen können, um die Dinge auch wirklich zu tun, die Sie im Moment erst wollen, aber noch nicht machen?
- Ob es noch weitere Dinge gibt, die Ihnen gut tun und Ihren „inneren Akku“ aufladen würden?
- Ob es noch Dinge gibt, die Sie sich zurzeit „verbieten“, die aber richtig toll wären?





## Aufhören – und zwar rechtzeitig!

Je nach unseren eigenen Stressmustern, neigen wir dazu, immer weiter zu machen, bis es gar nicht mehr geht. Und wir krank werden, gar nicht mehr können.

Deshalb: Aufhören – und zwar rechtzeitig. Dann, wenn Sie die ersten Misserfolgsmuster, Ihre ersten Stressmuster zeigen.

Nehmen Sie sich Ihre Auszeit, auf eine vernünftige und gesunde Art. Machen Sie Pause, einen Tag frei, einen Kurzurlaub. Tun Sie das, was Ihnen gut tut und Ihren inneren Akku lädt.

Stimmt: Das ist nicht einfach.

Und auf jeden Fall besser und einfacher, als zusammenzubrechen und gar nicht mehr zu können!



## Achten Sie auf die Art des Stresses!



Wie wir schon gesehen haben, wird mit „Stress“ alles mögliche bezeichnet.

Daher: Achten Sie auf die Art des Stresses!

Es gibt den eher positiven Stress. Nämlich dann, wenn wir Herausforderungen gemeistert haben. Dann geht es uns gut und unser innerer Akku wird damit sogar geladen.

Und es gibt den negativen Stress. Dann, wenn wir nicht erfolgreich sind, wenn wir scheitern, wenn wir Dinge tun, die nicht funktionieren. Und auch wenn wir versuchen, uns mit Situationen und Menschen zu arrangieren, obwohl wir das „eigentlich“ nicht wollen. Dann geht es uns schlecht. Dieser negative Stress kostet uns Energie und macht uns unglücklich.

## Mehr Klarheit, ein besseres Gefühl und etwas tun. Ihr Aktionsplan zur Stresslösung!

- Wie fühle ich mich im Stress?
- Welches Gefühl ist bei mir vorherrschend? (Angst, Trauer, Ärger, Freude)
- Kann ich mir vorstellen, dass es überhaupt eine Lösung in der Stress-Situation geben kann, mit der ich mich wohl fühlen würde?
- Welche anderen Menschen können mir in den Stress-Situationen helfen?
  
- Welche objektiven, geprüften Informationen habe ich zurzeit, um aus der Stress-Situation heraus zu kommen?
- Wie kann mein Plan zur Lösung der Stress-Situation aussehen?
- Wer könnte eine ähnliche Stress-Situation schon erfolgreich gelöst haben?



- Auf welche eigenen Erfahrungen kann ich in dieser Stress-Situation zurückgreifen?
- Welche Stresslösung würde mir jemand, den ich sehr schätze und vertraue, empfehlen?
- Was sind meine Wertvorstellungen und Überzeugungen, die in dieser Stress-Situation hilfreich sein könnten?
  
- Meine ganz spontane und „ungeprüfte“ Reaktion auf die Stress-Situation wäre?
- Was wäre das „verrückteste“ oder ungewöhnlichste, was ich tun könnte, um dieses Problem zu lösen?
- Was würde passieren, wenn ich überhaupt nicht auf das Problem reagieren würde?

- Wer könnte das Problem, das gerade so stressig ist, am besten für mich lösen?  
Wie kann ich es ihm „verkaufen“?
  - Was kann ich jetzt sofort tun?
  - Was kann ich rasch tun, um aus der Stress-Situation einen Gewinn für mich zu machen?
- 
- Welches Bild habe ich von dieser Stress-Situation?
  - Wie sieht meine Vorstellung von einer Lösung aus?
  - Was würde passieren, wenn ich mich mit der Stress-Situation im Moment überhaupt nicht beschäftige?

## Ein Wort zum Schluss!



Es gibt keine Patentrezepte für den Umgang mit Stress!

Diese Tipps sollen eine Hilfestellung für Sie sein, Ihre persönlichen Stressmuster kennenzulernen und konstruktiv damit umzugehen.

Gerne berate ich Sie individuell in Ihrer Stress-Situation.  
Oder Sie nehmen an einem meiner Trainings teil.

**Alle Rechte an diesen „Besten Tipps“ liegen bei:**

**Sieber Beratung**

Hannes Sieber

Laichweg 15 • 87651 Bidingen

08348.97 64 116

Hannes.Sieber@Sieber-Beratung.de

Weitere Tipps finden Sie bei [www.sieber-beratung.de](http://www.sieber-beratung.de)



