

# Dem Stress auf der Spur

Aus unserem Alltag ist der Stress kaum noch wegzudenken. Er ist inzwischen zu einer schlechten Angewohnheit geworden: Wir wissen genau, dass uns der Stress nicht gut tut, und doch funktionieren wir weiter. Wir können es einfach nicht sein lassen. Oft haben wir dabei das Gefühl, dass andere den Takt vorgeben und wir uns nicht um die Dinge kümmern, die uns wirklich am Herzen liegen. Es stellt sich also die Frage: Was macht uns eigentlich diesen Stress? Warum tun wir uns so schwer damit, Auszeiten einzuplanen und gut mit uns selbst umzugehen?

Dass wir Stress haben, ist eng mit gesellschaftlichen Mustern verbunden. Diese sind so selbstverständlich und allgegenwärtig, dass wir sie oft gar nicht mehr wahrnehmen. Doch wenn wir sie kennen, können wir uns von ihnen lösen. Zwei von diesen Mustern kommen wir nun hier auf die Spur.

## Wann ist es genug?

Ein Muster, das uns in Atem hält, ist der Mangel. Ständig haben wir das Gefühl, dass etwas knapp ist oder fehlt. Wir haben „nichts anzuziehen“, das Smartphone ist schon wieder veraltet und das Konto leer. Zu allem Überfluss weckt die Werbung immer neue Wünsche in uns. So sind wir ständig damit beschäftigt, den Mangel zu beseitigen. Wir gehen arbeiten, um unser Leben zu finanzieren und unsere Bedürfnisse zu decken, laufen immer schneller und drehen uns dabei oft nur im Kreis. Denn kaum ist der eine Wunsch erfüllt, steht schon der nächste vor der Tür und fordert unsere Aufmerksamkeit.

Wie wohltuend ist es dagegen, in der Fülle zu sein. Allzu oft übersehen wir, dass eigentlich von allem genug da ist. Wenn wir Kleidung kaufen, in der wir uns wirklich wohlfühlen, werden wir immer „etwas anzuziehen“ haben, anstatt der neuesten Mode hinterherzulaufen.

## Vom Mangel in die Fülle

Oft kann es sehr einfach sein, den Mangel zu beseitigen, statt aus alter Gewohnheit in ihm zu verweilen. Stellen Sie sich vor, Sie wollen mit dem Auto in die nächste Stadt fahren, um dort eine Freundin zu besuchen, aber Ihr Tank steht schon auf Reserve. Die einzige Tankstelle auf dem Weg ist etwas teurer als normal und Sie zögern, den Tank zu füllen. Was geschieht, wenn Sie nicht tanken? Sie werden den Rest des Weges damit beschäftigt sein zu denken: Reicht das Benzin oder reicht es nicht? Für andere Gedanken bleibt wenig Raum, Sie sind im Mangel verhaftet und das stresst. Wenn Sie aber beschließen, für 20 Euro zu tanken, können Sie ganz entspannt weiterfahren, sich unterwegs schon auf den Besuch bei Ihrer Freundin freuen oder an etwas anderes denken, das Sie im Leben weiterbringt. Beide Szenarien liegen dicht beieinander. Sie können sich einfach dafür entscheiden, vom Mangel in die Fülle zu gehen.

## Das Wesen der Angst

Ein weiteres Muster, das uns richtig Stress macht, ist die Angst. Ursprünglich ist die Angst eine Reaktion unseres Körpers und unserer Psyche auf eine Gefahr, mit der wir unmittelbar konfrontiert sind. Ihr Sinn liegt darin, uns zum Handeln zu bewegen. Kommt beispielsweise bei einem Spaziergang entlang einer Landstraße ein Auto in Schlangenlinien und mit hoher Geschwindigkeit auf Sie zu, bekommen Sie Angst. Das ist gut so, denn die Angst veranlasst Sie, sich mit einem Sprung zur Seite in Sicherheit zu bringen. Durch diese Handlung baut sich das Adrenalin ab und Sie können den Spaziergang in Ruhe fortsetzen; der Stress ist weg. Im Alltag kommen wir nur selten mit solch konkreten Gefahren in Berührung. In der Regel sind unsere Ängste abstrakter Natur. So haben wir vielleicht Angst davor, eine ungeliebte Arbeitsstelle zu kündigen, weil wir das Unbekannte scheuen: Wie werden die Kollegen am neuen Arbeitsplatz sein und bin ich den Aufgaben überhaupt gewachsen? Obwohl diese Gefahren bisher nur in Gedanken existieren und noch gar nicht eingetreten sind, machen wir uns schon Sorgen.

## Mut zum Handeln

In einer solchen Situation können Sie sich wiederum entscheiden: Lassen Sie sich von Ihrer Angst lähmen und verharren Sie weiter in Ihrem alten Job? In diesem Fall wird Ihr Stress wahrscheinlich zunehmen, denn Sie müssen jeden Tag einen inneren Widerstand überwinden, um Ihre Arbeit zu erledigen. Gleichzeitig wird Ihre Angst vor dem Unbekannten wachsen, je länger Sie untätig bleiben.

Doch Sie haben eine Alternative, nämlich die Angst zu überwinden und ins Vertrauen zu gehen. Das erreichen Sie, indem Sie ins Handeln kommen und eigene Erfahrungen machen. Um bei unserem Beispiel zu bleiben: Schreiben Sie ein paar Bewerbungen und schauen Sie, was passiert. Vielleicht stellen Sie schon in Ihrem ersten Vorstellungsgespräch fest, dass Sie sich ganz umsonst

Sorgen gemacht haben. Sie werden freundlich empfangen, die Mitarbeiter, denen Sie begegnen, wirken sehr zufrieden, und Sie führen ein angenehmes Gespräch mit Ihrem potentiellen neuen Chef. Diese positive Erfahrung stärkt Ihr Selbstvertrauen und macht Ihnen Mut, den Weg weiter zu verfolgen. Schon bald bekommen Sie die Zusage einer Firma, von der Sie denken: Hier kann ich das tun, wozu ich schon immer Lust hatte.

## Erste Schritte ins Vertrauen

Das Unbekannte birgt nicht nur Risiken, sondern auch Chancen. Wenn Sie Vertrauen in sich selbst und das Leben haben, können Sie diese Möglichkeiten für sich nutzen. Und selbst wenn Sie mal scheitern – ist das wirklich so schlimm? Wichtig ist, dass Sie in der Lage sind, selbstbestimmt zu handeln. Dann können Sie Situationen auflösen, die Ihnen Stress bereiten, statt sich mit ihnen zu arrangieren.

Manchmal genügt ein erster Schritt in die richtige Richtung, um einen positiven Kreislauf in Gang zu setzen, hinaus aus der Angst, hinein ins Vertrauen. Und manchmal braucht es nur einen Gedanken, um vom Mangel in die Fülle zu gehen und wieder Zeit zu haben für die wichtigen Dinge im Leben. Wir laden Sie ein, es auszuprobieren, und zu erleben, wie sich der Stress allmählich aus Ihrem Leben verabschiedet.

## Impulse für weniger Stress

- **Klarheit schaffen:** Was tut Ihnen gut? Und was nicht?
- **Eigene Bedürfnisse kennen:** Was brauchen Sie wirklich?
- **Prioritäten neu ordnen:** Womit möchten Sie Ihre Zeit verbringen?
- **Fülle denken:** Wovon ist schon heute genug da?
- **Erfahrungen machen:** Was können Sie Neues ausprobieren?

Buchtipps zum Thema:  
Leben als Freigeist  
Manipulationen durchschauen und selbstbestimmt handeln  
Jürgen Bräscher & Petra Pliester

Verlag Zeitenwende  
ISBN 978-3-945701-03-4  
16,30 € (A), 15,80 € (D)  
e-Book: ISBN 978-3-945701-07-2  
10,99 €

