

# Sieben super simple Schritte zum erfolgreichen Stress Management

---

Wenn Du mit Stress anders umgehen lernst, nämlich die Ursache von Stress zu behandeln, und damit meine ich nicht die 'Ursache' in der Außenwelt, sondern die Ursache in unserem eigenen Nervensystem. Wenn Du also lernst, mit Grundursache der Stress-Reaktion zu arbeiten, kannst Du tiefgreifende Verbesserungen erfahren - nicht nur mit Stress, aber in fast allen Bereichen Deines Lebens: Deine körperliche Gesundheit und Dein allgemeines Wohlbefinden, den Alterungsprozess, und jeden Tag mit mehr Energie, Konzentration, Präsenz zu leben und endlich frei von den Limitierungen des Verstands zu sein.

Hier ist ein weiterer Punkt:

Du hast die Fähigkeit, Dich selbst zu heilen. Dein System ist nicht kaputt.

Was Du benötigst, ist eine neue Reihe von Mustern, die alten, giftigen Muster ersetzen. Diese Anleitung zum Stressabbau in 7 Schritten ist der Anfang davon. Es ist einbahnbrechender Prozess.

Beginnen wir ...

Wie Stress und unser Überlebensinstinkt Toxizität im Körper kreieren

Hast du schon mal von Fight/Flight/Freeze gehört?

Die Idee ist die: Wenn Du von einem Tiger verfolgt wirst, wird Dein Nervensystem dafür sorgen, das Dein Körper mit ordentlich Adrenalin und Kortisol versorgt ist, so dass Du ganz schnell weglaufen kannst. Das gleiche kann aber leider auch passieren, wenn Du Dein tägliches Leben in der heutigen Gesellschaft lebst. Die ganz typischen täglichen Belastungen sind für viele genug, um diesen Fight/Flight/Freeze Mechanismus im Nervensystem zu aktivieren.

Wir leben in einer Gesellschaft, wo jeder von uns viele Male am Tag getriggert wird. Vielleicht sind das nicht die Bedrohungen, die unsere frühen Vorfahren erfahren mussten (wie Tiger zum Beispiel), aber nichtsdestotrotz reichen die ganz normalen Trigger, um im Laufe der Zeit unsere Gesundheit schwächen.

Das Ding ist, wenn wir Stress in unserem täglichen Leben haben (zu viel zu tun, emotionale Achterbahnen wegen Liebeskummer, etc.) und wir lassen nicht los oder kommen nicht runter bleiben wir stecken im Fight/Flight/Freeze Mechanismus. Und das oft, ohne es zu wissen. (Ich werde dies in den 7 Schritten näher erläutern). Das hieße, dass wir, also unsere Physiologie, immer noch unbewusst in Stress-Reaktion verwickelt sind, die letzte Woche oder letztes Jahr oder vor 40 Jahren ausgelöst wurde.

Und jeden Tag sammelt sich neuer Stress in Deinem Körper, und es wird immer mehr und mehr und mehr, jeden Tag.

Klingt nicht gesund, oder?

Wir brauchen diesen Fight/Flight/Freeze Mechanismus, um zu überleben!

Wenn ein bössartiger Hund uns jagt, WOLLEN wir, dass dieser Fight/Flight/Freeze Mechanismus uns beschützt. Und wenn wir alle ein gesundes Nervensystem hätten, würde unser Körper dafür sorgen, dass wir uns schnell erholen, wenn die Jagd vorbei ist. Und dafür würde unser Körper sich schütteln, zittern, und vielleicht auch weinen. Wir würden uns einfach erlauben, die Tränen fließen zu lassen, das Zittern geschehen zu lassen, unsere Körperempfindungen zu spüren und dann uns wieder an der Außenwelt orientieren und ganz normal weiterzumachen. So könnten wir die Stressreaktion vollständig auf Null oder die Basislinie zurückbringen. Nur macht das kaum jemand. Denn es ist uns gehörig ausgetrieben worden, als wir noch klein waren. Man darf keine Schwäche zeigen, richtig? Nein, falsch!

Das Problem entsteht, wenn wir nicht zittern, nicht weinen, nicht unseren Ärger ausdrücken, nicht den Schmerz, die Traurigkeit, die Angst oder die Verzweiflung fühlen, die mit einem überwältigenden Ereignis verbunden sind. Und DAS ist wirklich ein Problem. Denn das führt dazu, dass sich erstgenanntes Szenario abspielt: Wir akkumulieren toxischen Stress. Mehr und mehr und mehr davon. Und das führt zu allen möglichen anderen Problemen, und Du kannst Dir denken, was ich damit meine. Ja, auch die Volkskrankheiten haben zum Teil damit zu tun. Aber auch gescheiterte Ehen, Autounfälle, Jobverluste usw.. Es kann alles mögliche schiefgehen, wenn unser Nervensystem heillos überspannt ist. Und deshalb müssen wir lernen, in unserem täglichen Leben 'Stopp' zu sagen, anzuhalten und einen Neustart durchzuführen, damit sich kein Stress ansammelt unser Körper.

Denke nur an eine Tasse, die bis oben hin voll mit Wasser ist. Wenn Du weiterhin Wasser in die Tasse gibst, läuft sie über. Es ist das gleiche mit Deinem Nervensystem. Und dann melden sich Symptome. Sachen wie Burnout, chronische Schmerzen, geschwächtes Immunsystem, Verdauungs- und Schlafstörungen, Probleme, Müdigkeit, chronische Anspannung, Angstzustände, Depressionen usw.

Du hättest gerne das Gegenteil von dieser überquellenden Tasse?

Du hättest gerne eine gute Verdauung? Mehr Energie für die Arbeit? Zum Sport machen, für Deine Beziehungen und alles, was Du gerne tust?

Das ist der Kern meiner Arbeit und die Grundlage dieses Leitfadens für den Stressabbau in 7 Schritten.

Erinnerst Du Dich, wie ich sagte, dass Du die Fähigkeit hast, dich selbst zu heilen? Das ist der Grund warum ich diese Arbeit mache. Über viele Jahre habe ich durch mein Studium und meine Berufserfahrung und meinen eigenen Heilungsprozess eine grundlegende Verbindung zu Stress, Burnout, Schmerz und Krankheit erkannt, die praktisch übersehen wird von fast der gesamten Stress-, Wellness- und Selbsthilfeliteratur sowie von den meisten medizinischen und alternativen Gesundheitspraktiken. Es ist das Fundament meiner Privatpraxis: Die Menschen haben mit dieser Arbeit, die Arbeit mit dem Autonomen Nervensystem, tiefgreifende, lebensverändernde Erfahrungen gemacht.

Das fehlende Glied ist dies: Wenn Dein Gehirn und Dein Nervensystem gut vernetzt und entwickelt ist, wirst Du den Unterschied zwischen einem tatsächlichen Tiger, der dich jagt, und einem stressigen Projekt Deadline, die nicht lebensbedrohlich ist, erkennen. Und da wollen wir hin. Genau darum geht es hier. Aber es braucht Zeit. Es hat auch Zeit gebraucht, Dein Nervensystem in diesen Zustand zu bringen.

Aber ab jetzt - von diesem Moment an - kannst Du beginnen, den Stress, mit dem Du täglich konfrontiert bist, im Hier und Jetzt zu verarbeiten und loszulassen.

Mit diesem 7-Schritte-Prozess, wenn Du es regelmäßig nutzt und in Dein Leben integrierst, kannst Du Stress so abwehren, dass die Tasse nicht permanent überläuft. Du wirst über die Tools verfügen, die

Dir erlauben die täglichen Herausforderungen des Lebens mit Gelassenheit und mit entspannter Wachsamkeit zu meistern.

### **Hier sind die Schlüsselkonzepte der 7 Schritte:**

Es ist wichtig, dass Du mit Deinem Körper verbunden und mit seiner Sprache vertraut bist und dass Du Deine innere Landschaft kennst. So kannst Du wissen, ob eine Überlebensreaktion vorliegt oder nicht. Wenn Du das erkennen kannst und gleichzeitig Dein analytischer Teil des Gehirns, der Neo-Cortex, online ist (was meist ohne diese Arbeit nicht der Fall ist, d.h. wir verlieren vorübergehend die Gewalt über den Neo-Cortex), dann kann Dein Körper wissen, in welcher Form eine Stressreaktion tatsächlich erforderlich ist für eine bestimmte Situation.

Gegenwärtig und präsent sein sowie ein ruhiger Geist sind der Schlüssel. Anstatt sich auf all die 'was ist, wenn's' zu fokussieren, ist es viel gesünder, mit der ganzen Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt zu sein.

Es ist auch wichtig, dass Du Dir erlaubst, durch den natürlichen Prozess von vorne bis hinten durchzugehen, den der Körper braucht, wenn wir getriggert sind, auch wenn das unangenehme Gefühle hervorholt.

Das klingt alles sehr simpel, richtig? Vielleicht zu simpel. Aber lass Dich nicht davon täuschen. Was ich hier vorschlage, ist ein sehr wirkungsvoller Prozess. Das ist nicht gleich sichtbar, aber es wird sich ganz klar nach einiger Zeit zeigen, wenn Du diese Schritte tatsächlich in Dein Leben implementierst.

### **Ganz wichtig!**

Bitte denk daran, diese Arbeit funktioniert nur dann, wenn Du mit Deinem Körper in Verbindung bist und Du Dir Deiner Körperempfindungen bewusst bist. Diese Arbeit ist keine Selbst-Reflektion oder eine gedankliche Übung. Denn der Körper ist es, der vom Stress gebeutelt wird. Also fühlen statt denken.

### **Ok, lass uns zur Sache kommen**

Das nächste Mal, wenn Du in einer stressigen Situation bist, ignoriere es nicht, sondern gib diesen 7 Schritten eine Chance. Versuch es einfach mal.

Wenn Du jetzt in diesem Moment, wenn Du dies ließt, nicht gestresst bist, dann denk einfach an die letzte super-stressige Situation. Dann fühl in Dich rein und schau, wie Du darauf reagiert hast und dann

folge diesen 7 Schritten. Dann, am Ende, fühl nochmal in diese stressige Situation hinein und dann sieh, was Du in Deinem Körper wahrnimmst.

### **1. Stoppen**

Wenn Du spürst, dass Du etwas gestresst bist oder wenn Du in eine Stress-Situation kommst, STOPPE, was Du gerade tust (wenn es möglich ist)

### **2. Fühlen**

Nimm wahr, wie der Stress in Deinen Körper eindringt. Wenn Du nicht ganz sicher bist, wie sich das anfühlt, das ist okay. Lehne Dich einfach hinein und fühl den Stress, wie auch immer er sich in dem Moment in Deinem Körper anfühlt. Das alleine ist schon ein Riesenschritt, denn wir sind darauf gedrillt, Gefühle zu vermeiden, zu ignorieren oder zu umschiffen. Und wie Du weißt, bleibt der Stress dann im Nervensystem 'stecken'. Das ist also ein super wichtiger Schritt: Einfach mal wahrnehmen, was da im Körper passiert, wenn wir gestresst sind.

So einfach sich das auch anhört, alleine diese ersten beiden Schritte kann schon einen riesen Unterschied machen.

### **3. Körperempfindungen bemerken**

Wir sind es nicht gewohnt, die oft sehr unangenehmen Körperempfindungen anfangen zu fühlen und damit präsent zu sein, sondern wir versuchen genau das zu vermeiden. Aber das führt zu einem riesenproblem. Der Stress bleibt im Körper stecken. Aber genau das liegt das Geheimnis: Fühle diese unangenehmen Körperempfindungen und sei damit präsent. Nimm Dir einen Moment und spüre genau welche Qualität diese Empfindung von Stress hat und wo diese Empfindung sich in Deinem Körper zeigt. Viele von uns fühlen Stress im Bauch, in der Brust, im Hals oder im Kiefer. Oft ist der Herzschlag erhöht, die Atmung wird flach. Bemerke, was genau bei DIR passiert.

### **4. Dich Selbst beobachten**

Selbst-Reflektion ist eine Fähigkeit, die verloren gegangen ist in der heutigen Welt. Vielleicht hast Du bemerkt, dass alles, was wir in den ersten drei Schritten gemacht haben, ist super simpel, aber trotzdem ist es eine ganz schöne Herausforderung für Viele. Das regelmäßige Üben macht es einfacher.

Wenn die Erfahrung so langsam an Intensität nachlässt, kannst Du anfangen, Deinen Körper leicht zu berühren. Vielleicht kannst Du Deine Handflächen aneinander reiben, und dann Deine Handgelenke, Ellenbogen und Knie umfassen. Damit bringst Du Dich zurück ins Hier und Jetzt und stärkst die liebevolle Verbindung zu Deinem Körper.

### **6. Atmung wahrnehmen.**

Werde Dir Deines Atems bewusst, aber ändere nichts. Einfach nur bemerken, wie der Atem in die Nase rein fließt und wieder heraus. Ich weiß, einige Experten raten Dir, tief einzuatmen, um Dich zu beruhigen. Aber mach das nicht, und hier ist der Grund: Einen tiefen Atemzug zu nehmen, beschleunigt den Herzschlag. Das ist das Gegenteil von Beruhigen. Also, nimm Deine Atmung einfach nur wahr und sei damit, bis sich dein System von alleine beruhigt. Wenn überhaupt irgendwas, dann mach Dein Ausatmen so lange, wie es geht. Wenn wir den Fokus auf dem Ausatmen haben, verlangsamt sich der Herzschlag.

### **6. Warten**

Warte noch etwas, sei präsent mit dem, was ist. Gib Dir Zeit. Gib Deinem Körper Zeit, den Adrenalinpiegel zu senken. Du kannst das mit Deiner Vorstellungskraft unterstützen. Eil jetzt nicht los zum nächsten Termin. Dir jetzt genug Zeit zu geben ist der Schlüssel zu einem gesunden Nervensystem.

### **7. Dich Orientieren und den Faden wieder aufnehmen**

Öffne Deine Augen und sieh die Welt um Dich herum. Schau Dich um. Tue dies langsam und aufmerksam. Gib diesem Orientieren all Deine Aufmerksamkeit. Drehe Deinen Kopf ganz langsam in eine Richtung, dann in die Andere. Dies zu tun, aktiviert den Teil des Nervensystems, der Dir das Gefühl gibt, dass Du sicher und geborgen bist und der Dir erlaubt, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten. Wieder geht es darum, einfach mit dem zu sein, was ist.

Und bemerke, welche Empfindungen Du jetzt in Deinem Körper entdeckst. Sei präsent damit. Spüre Deinen Bauch, Deine Hände, Füße, Beine. Hast Du das Gefühl, dass Tränen kommen wollen? Denk daran, was passiert, wenn Du Tränen zurückhältst. Dein Mund wird trocken, der Hals zieht sich zu. Wenn Tränen kommen, erlaube es. Weine, wenn Dir danach ist. Halte das nicht zurück. Das würde bedeuten, dass Du doch nicht alles von dem Stress verarbeitest und loslässt.

Zeigt sich ein Zittern in Deinen Gliedmaßen? Erlaube es. Vielleicht ist es gut, sich hinzusetzen und den Körper einfach zittern zu lassen. Normalerweise ist ein solches Zittern kaum sichtbar von Außen und auch nach wenigen Minuten wieder vorbei. Aber es ist immens wichtig, das geschehen zu lassen. Das gleiche gilt für Wut. Ich sage nicht, dass Du eine Szene machen sollst. Aber spüre die Wut in Deinem Körper. Lass sie dort sein. Wenn wir Wut oder Angst Raum geben und einfach nur präsent damit sind, verfliegt das Gefühl innerhalb weniger Minuten. Und dann sind wir innen CLEAN!

Wenn jetzt immer noch eine intensive Körperempfindung oder ein starkes Gefühl da ist, gehe nochmals durch diese 7 Schritte. Tue das so lange, bis Du Dich innerlich ausgeglichen und ruhig fühlst.

Dieser 7-Schritte Prozess ist hilfreich in jeder stressigen Situation. Es ist auch eine gute Idee, eine Pause bei der Arbeit zu machen und durch diesen Prozess zu gehen. Es braucht keine Hilfsmittel und Du kannst es ganz bequem sogar am Schreibtisch mitten am Tag machen. Je mehr von diesen Pausen Du in Deinen Arbeitstag einbauen kannst, desto mehr wirst Du den Stress des Tages auf der Stelle lösen, so dass er nicht toxisch werden kann.

**Frage: Wie lange sollte das dauern?**

Wenn Du dies gerade erst gelernt hast und zum ersten mal, oder auch zweiten oder dritten mal ausprobierst, wird es so 5-10 Minuten dauern. Das ist für jeden unterschiedlich und kommt drauf an, wie geübt Du darin bist, Deinen Körper von Innen wahr zu nehmen. Aber wenn diese Fähigkeit zur Routine, wird kann der ganze Prozess innerhalb weniger Minuten oder sogar Sekunden ablaufen. Irgendwann wirst Du so geübt darin sein, dass Du nicht mal mehr einzelne Schritte wahrnehmen wirst, sondern der ganze Prozess wird instinktiv und automatisch ablaufen, ohne dass Du etwas tun musst. Dann wird sich Stress irgendwann sehr leicht abbauen lassen.

**Frage: Wie weiß ich, dass ich es richtig mache?**

Also zunächst mal, es gibt kein richtig oder falsch. Sei freundlich mit Dir selbst und denk daran, dass diese Art von Arbeit wirklich seltsam erscheinen mag, denn sie entspricht einfach nicht der Norm, und das ist okay. Das ist besonders dann relevant, wenn Du Einiges an Stress über eine lange Zeit 'gespeichert' und 'angesammelt' hast und Du ein Meister bist darin, diese Dinge zu unterdrücken. Der

Schlüssel ist, neugierig zu sein und zu wissen, dass Dein Körper den Stress loswerden will. Und denk daran, dass diese 7 Schritte nur der erste Schritt sind.

**Frage: Das ist mir zu blöd und zu einfach**

Ja, Du hast Recht. Es scheint tatsächlich zu einfach zu sein, wenn man es mit anderen Stress-Management Techniken, die mit Achtsamkeit und Atemtechniken arbeiten, vergleicht. Es ist wahr, das dieser Prozess wirklich SEHR simpel ist. Und das ist deshalb so, weil unser Körper Teil der Natur ist, genauso wie die Natur und die Ökosysteme, die alle so entworfen sind, dass sie funktionieren ohne äußerlichen Eingriff. Unser Körper ist genauso. Aber wir Menschen tendieren dazu, alles sehr kompliziert zu machen und manchmal eben auch komplizierter als es wirklich sein muss. Diese 7 Schritte, wie auch meine tiefere Arbeit mit meinen Kunden, bringen den Körper und das Nervensystem back to basics, so dass wir uns wieder auf dessen natürlichen Zustand einstellen können. Diese 7 Schritte sind der perfekte Startpunkt so dass Du anfangen kannst, Deine Stress-Reaktion zu bändigen und Dich wieder voller Lebendigkeit ins Leben zu stürzen, aber ohne den toxischen Stress.

Hast du weitere Fragen? Scheue Dich nicht, mich direkt anzusprechen. Schreibe mir gerne via [info@liveloveshine.net](mailto:info@liveloveshine.net). Ich freue mich, von dir zu hören.

Liebe Grüße,  
Aneesha