

Den Affen zähmen – Stress loslassen

Deine Kursleiterin

Moderatorin und Coach Louisa Neubauer



„Das Fenster zur Welt ist kein
Fenster, sondern ein Spiegel“

Wie viel Kontrolle haben wir über unsere Gedanken?

Wir haben von Natur aus einen sehr sprunghaften Geist. 80 000 Gedanken denken wir am Tag. Und da ist ziemlich viel Blödsinn dabei. Wir springen von einem zum anderen. Und die moderne Welt mit ihren unzähligen Ablenkungen heizt diese Sprunghaftigkeit noch einmal deutlich an. Wir haben Probleme zur Ruhe zu kommen. Und daraus entsteht Stress.

Zu viel Stress – Was sind die Ursachen?

In der modernen Welt gibt es viele Stressursachen. Wir denken an Lärm, Hektik, die nahende Abgabefrist, den wütenden Chef oder das quengelnde Kind. Stress ist aber sehr oft auch Kopfsache und entsteht immer dann, wenn wir uns selbst Druck machen. Zum Beispiel durch übermäßigen Perfektionismus oder aus Angst vor dem Scheitern.

Stress im Kopf – Unsere Tendenz zum Negativen

Wir Menschen haben die Tendenz, uns auf das Negative zu fokussieren. Für unsere frühen Vorfahren war es immer wichtig, mögliche Gefahren in einer Situation schnell zu erkennen. Es ist viel wichtiger den Tiger im Gebüsch zu entdecken, als die schöne Blume am Wegesrand wahrzunehmen.

Außerdem haben wir die Fähigkeit entwickelt, mögliche Gefahren vorherzusehen. So können wir uns schon im Voraus überlegen, wie wir uns in einer bedrohlichen Situation am besten verhalten. Das Problem ist: Unser Gehirn hat Schwierigkeiten zwischen vorgestellter und realer Gefahr zu unterscheiden. Die Stressreaktion startet auch, wenn wir uns eine mögliche Gefahr nur vorstellen. Leider stellen wir uns überall mögliche Gefahren vor.

Stressbewältigung – Wie gehe ich mit Stress um?

Es ist wichtig, dass wir lernen, mit Stress verantwortungsvoll umzugehen. Oft torpedieren wir uns durch missglückte Stressbewältigungsversuche sogar selbst. Dazu zählen zum Beispiel intensives Grübeln, Schokolade, Alkohol oder ein Workaholic-Lifestyle. Solche Strategien betäuben kurzfristig unangenehme Gefühle, verhindern aber häufig notwendige Veränderungen. Sie können langfristig auch selbst zu Stressverursachern werden.

Viel Leiden entsteht dadurch, dass wir uns Stress vom schnellstmöglich vom Hals halten wollen. Dies verdeutlicht die Formel:

Leiden = Schmerz x Widerstand

Oft genutzte Strukturen verfestigen sich im Gehirn

Durch den Monkeymind verbringen wir viel Lebenszeit damit, zu grübeln. Je öfter wir uns dem Grübeln hingeben, desto stärker werden diese Verbindungen im Gehirn. Es fällt uns zunehmend schwerer, aus dem Gedankenkarussell auszubrechen. Außerdem verpassen wir viele schöne Momente im Hier und Jetzt, weil wir in Gedanken woanders sind.

„Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an“

Marc Aurel

Prägung durch die Lebensgeschichte

Auch unsere Erfahrungen prägen unseren Umgang mit Stress. Besonders Kindheit und Jugend haben einen Einfluss auf die Art und Weise, wie wir auf Situationen reagieren.

Wege aus dem Hamsterrad

Schmerzhaftes Erleben und negative Erfahrungen gehören zum Leben dazu. Die gute Nachricht ist: Schwierige Momente gehen vorbei. Umso besser wir darin werden, auch in unangenehmen Situationen innezuhalten und aus dem Kopfkino auszusteigen, umso freier sind wir schließlich in unseren Entscheidungen.

Meditative Übungen und Achtsamkeit können uns dabei helfen, automatisierte Gedankenprozesse zu erkennen und aus der Stressreaktion auszusteigen.

Hausaufgabe

Versuche in der nächsten Woche in unangenehmen Momenten innezuhalten und bewusst ein paar Atemzüge zu nehmen. So schaffst du Raum zwischen Reiz und Reaktion.