

# Verändern Sie stresserzeugende Einstellungen!

## Stoppen Sie Ihren "inneren Antreiber"!

Wer sich häufig gestresst fühlt, kann versuchen, seinen "inneren Antreiber" ausfindig zu machen. Oft ist er zu erkennen an Anforderungen, mit denen man sich selbst unter Druck setzt, wie "Ich muss es perfekt machen", "Ich muss schneller machen", "Ich muss es allen recht machen". Halten Sie diesen Antreibern Argumente entgegen, z. B. "Es ist nicht tragisch, wenn ich Fehler mache. Aus Fehlern kann ich lernen". oder "Ich darf mir Hilfe holen, das ist keine Katastrophe."

## Leben Sie im Hier und Jetzt!

Ärgern Sie sich nicht über Vergangenes, das Sie nicht mehr ändern können. Überlegen Sie zuerst, ob das Problem wichtig genug ist, um sich damit zu beschäftigen. Versuchen Sie dann, aus der Vergangenheit zu lernen, was Sie jetzt und in Zukunft anders machen können. Denken Sie daran, dass das Leben in der Gegenwart stattfindet. Wenn Sie spazieren gehen, dann genießen Sie die Landschaft, anstatt an Ihre Arbeit zu denken. Wenn Sie essen, dann essen Sie. Schlingen Sie es nicht hastig herunter, während Sie dabei ein Buch lesen. Grübeln Sie nicht über Dinge, die noch nicht eingetroffen sind. Konzentrieren Sie sich auf die Dinge, die Sie jetzt beeinflussen können.

## Ermutigen Sie sich!

Lächeln Sie häufig und suchen Sie Kontakt zu humorvollen Menschen. Wiederholen Sie immer wieder: "Ich werde es schaffen. Es wird nicht ewig anhalten. Ich tue mein Bestes." Teilen Sie Ihre Aufgabe in kleine Schritte ein und konzentrieren Sie sich nur auf den nächsten Schritt. Denken Sie dabei nicht an die Schwierigkeiten, sondern an Ihr langfristiges Ziel, an das Licht am Ende des Tunnels.

## Sagen Sie „Nein“ wenn es angemessen ist

