



Kundermann

Speaking. Training. Coaching.

11.02.2020

Michaela Kundermann

+49 (0) 6081 584366

contact@kundermann-consult.de

<https://www.emotionale-stresskompetenz.com/>

Erste Hilfe Tipps für Stress-Reaktionen im Alltag

1. **Reagieren verzögern:** Bevor man in einer schwierigen Situation reagiert, kann man zuerst die Schultern bewusst fallen lassen und tief ausatmen. Das beruhigt die Körperchemie und öffnet unsere Wahrnehmung.
2. **Statt Widerstand – zuerst Annehmen:** Dann gilt es, die ablehnenden Gedanken, die die emotionale Bedrohung überhaupt erst erschaffen haben, umzuwandeln. Also am besten die Situation zuerst einmal anzunehmen wie sie ist – „Es ist alles gut“. Dann fühlt sich der Stressmodus nicht angesprochen und wir behalten einen klaren Kopf für die Problemlösung.
Merke: Annehmen bedeutet nicht hinnehmen. Es ist nur der erste Schritt, damit man in einem Guten mentalen und emotional freien Zustand die Problemlösung angehen kann.
3. **Gehirn ordnen:** Stress schafft Unordnung im Gehirn. Wenn wir unsere Hand eine Weile auf die Stirn legen, wird das Blut, das bei einer Stressreaktion reflexartig in den Hirnstamm schießt – wieder in die Stirn gezogen. Dort findet unser bewusstes Denken und Entscheiden statt. Unser Denken wird dann klarer, die Emotionen beruhigen sich und wir können ein Problem souveräner angehen.
4. **Distanz:** Wenn uns eine Stresswelle erfasst und wir einen starken Impuls verspüren, uns in ein Kämpfchen zu verwickeln, zu fliehen oder vor den Kopf gestoßen erstarren möchten – dann am besten zuerst einmal auf Distanz gehen. Das reduziert die Bedrohung. Sehr wohltuend ist, seine Aufmerksamkeit auf etwas Schönes zu richten – eine Blume, die Natur, den Sonnenschein, ein Kind, die Herzengüte eines Mitmenschen oder was auch immer greifbar ist.
5. **In der Gegenwart ankommen:** Emotionaler Stress ist häufig mit Ängsten oder Sorgen verbunden. Ängste binden uns an die Vergangenheit – Sorgen an die Zukunft. Passende Handlungsimpulse erhalten wir jedoch nur in der Gegenwart. Wenn wir uns einmal ganz in die Wahrnehmung unseres Körpers, des Atems, unserer Bewegungen, der Wahrnehmung im Moment fallen lassen, kommen wir in unsere Präsenz – die Gegenwart. Man nennt das Achtsamkeit. Sie füllt den Großteil des Speicherplatzes unseres bewussten Gehirns, vertreibt die Stresshormone und bringt uns wohltuend auf die Heureka-Autobahn.

6. **Humor** ist ein Stresslösungs-Quickie: Er macht ein Problem lächerlich und damit weniger bedrohlich. Durch eine übertriebene Verkleinerung, Vergrößerung oder Verzerrung des Problems schafft er Distanz und Lachen löst positive Gefühle in uns aus. Dadurch springen wir schnell von der neuronalen Panikum-Autobahn auf die Heureka-Autobahn.

7. **Gefühle als Botschaften annehmen**: Emotionen und Gefühle wollen uns etwas sagen, was wichtig für uns ist. Sie sind meist unangenehm, wenn wir destruktive Gedanken entwickeln. Sie sagen uns vielleicht: „Was du gerade denkst, ist nicht gut für dich.“ Denke also um und sei den Gefühlen dankbar für ihr Coaching – dann beruhigen sie sich. Aber unterdrücke, betäube, verleugne sie nicht. Sie sind auch Energieträger – wenn du sie unterdrückst, müssen sie woanders in deinem Körper stören.