

Wie bewältigst du Stress?



12.3.2025

Perspektivwechsel

eine neutrale Beobachterposition einnehmend

Frage: Kann ich das jetzt lösen?

Spüre ich meinen Körper?

Kann ich meine Haltung verändern?

Aufmerksamkeitsregulation

Körpergewahrsein

veränderte Selbstwahrnehmung

| lösungsorientiert | körperorientiert | resilienzorientiert |
|---|---|--|
| <p>„Nicht du, sondern ich ändere mich.“</p> <p>Die Lösung ist auf die eigene Person, nicht auf den anderen gerichtet.</p> <ul style="list-style-type: none"> - aktiv wahrnehmen, was ist. - sich etwas absichtsvoll vornehmen z.B.: mutig sein, sich verändern wollen, ansprechen, sich Hilfe holen, abgrenzen. - evtl. „mit“ der Angst leben, nicht gegen sie. - „neben“ dem Schmerz auch die angenehmen Körperempfindungen spüren. <p><u>Keine hilfreichen Lösungsansätze sind:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - passiv dem Problem aus dem Weg gehen, sich häufig ablenken lassen. - sich unbewusst automatisch verhalten. - sich schnell der ersten Lösung zuwenden. - im Widerstand mit sich sein, abblocken - schuldorientiert sein. Schuld hat der andere/Schuld habe ich - viel in der Vergangenheit grübeln/ in die Zukunft planen, statt im „Jetzt“ zu sein. | <p>„Vom Denken ins Spüren kommen“</p> <ul style="list-style-type: none"> - innehalten, - tief atmen, - langsamer werden - sich auf angenehme Körperempfindungen einlassen bzw. sie zulassen - sich mit allen Sinnen wahrnehmen <p><u>Übungen:</u> z.B.: einen Spaziergang machen, joggen, Pause machen, Wasser trinken, den Raum wechseln, singen, tanzen, Geh- od. Sitzmeditation üben.</p> | <p>„Durch eine veränderte Haltung, nehme ich meine Situation neu wahr.“</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bedeutung, Sichtweise verändern: anders bewerten, relativieren, z.B. der Streit war nicht schlimm, kein großer Konflikt, sondern eine Chance oder Freundschaft wird noch enger. Ein Problem wird zur veränderbaren Möglichkeit (neue Selbstwirksamkeit) → anders bewertet. Raus aus der Opfer/Täter/Helfer-Rolle und in die selbstbestimmte Rolle. Sich selber nicht so wichtig nehmen, sich mit Humor betrachten. Der schwierigen Situation zuversichtlicher entgegenschauen. Sie hat einen Sinn. - Erwartungshaltung verändern: den Veränderungswunsch ändern - Bedeutung loslassen: nicht der Stress selbst, sondern wie du ihn wahrnimmst und ihn auf dich beziehst, entscheidet darüber, welche Auswirkungen er auf deinen Körper hat. z. B. einen Wunsch loslassen können, etwas so sein lassen, sich nicht mit den Gedanken, Körperempfindungen, Gefühlen identifizieren. z. B. Ich bin nicht das Leiden, der Schmerz und das Leid sind nicht eins. - Sich in eine andere Person hineinversetzen mit anderen mitfühlend sein <p><u>Übungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bei der Sitzmeditation Gedanken und Gefühle ziehen lassen, vielleicht zeigen sich neue Erkenntnisse oder tiefe Gelassenheit und Mitgefühl treten ein. |