



Stressabbau
in unserer
schnellebigen
Zeit



von
Doc Childre
Gründer von HeartMath®

Stressabbau in unserer schnelllebigen Zeit

von Doc Childre, Gründer von HeartMath

Diese Broschüre ist für Jede/Jeden, die/der unter Stress leidet in diesen schnell sich wandelnden Zeiten, aufgrund der kaskadenartigen Auswirkungen von Finanzkrise, zunehmenden Naturkatastrophen, anhaltenden Kriegen, oder aus anderen Gründen.

Die Finanzkrise markiert eine bemerkenswerte Wende in der Spirale des globalen Wandels. Auf der ganzen Welt sind wir dazu aufgefordert, uns von dem Streben nach Eigengewinn auf Kosten anderer abzuwenden, und auf eine vom Herzen ausgehende und ausgewogene Lebensweise mit Fürsorge für die Gesamtheit umzustellen.

In den vergangenen Jahren, als die Währung das Rückgrat des Friedens, des Glücks und der persönlichen Erfüllung zu bilden schien, wurden die meisten globalen Systeme von Gier ergriffen. Systeme und Gesellschaften haben sich weit von einer vom Herzen ausgehenden Lebensweise und von den Grundwerten der Kooperation, Fairness und Sorge für andere und die Gesamtheit entfernt. Das was falsch herum war, wird nun wieder richtig herum gedreht.

Leider verursacht das Wieder-Ins-Gleichgewicht-Kommen der Gesellschaft starke wirtschaftliche Schwankungen und Streß, der uns alle betrifft. Es ist offensichtlich, daß die Stabilisierung der Finanzwelt nicht im Handumdrehen vor sich gehen wird, sondern eher über einen längeren Zeitraum. Jeder Versuch, den die Entscheidungsträger machen, um dem Ziel näher zu kommen, bringt uns dem Zeitpunkt näher, wo Reiche, Mittelstand und Arme wieder zu Kräften kommen können.

Mit Mitgefühl stelle ich fest, dass dies Einigen wesentlich schwerer fällt als Anderen. Während einer Krise gibt es mehrere Gefühlsstufen für die Betroffenen: z.B. Schock, Wut, Schuldzuweisung, Verzweiflung, Trauer, und andere. *Der Prozeß ist sehr schmerzhaft, und es ist dennoch hilfreich, die Schockreaktion aus unserem Kopf, Emotionen, und dem Nervensystem auszuräumen.*

Nach dieser Phase ist es für das Herz einfacher, sich wieder zu öffnen. Mit eigener Anstrengung können Menschen ihre Fähigkeiten zur Bewältigung wieder aufbauen und dann mehr Klarheit und Vertrauen gewinnen, um Fortschritte zu machen. Wegen unterschiedlicher Ausgangssituationen und individueller Unterschiede wird der Erholungsprozeß nicht für alle gleich sein. Aber seien Sie sich gewiß, dass Sie letztendlich eine psychologische Kehrtwende erreichen können, und das Ihre Fähigkeit, effektiv zu handeln, zunimmt – *insbesondere wenn Sie diesen Prozeß zusammen mit anderen durchmachen.*

Machen Sie eine Kehrtwende

Wenn eine ernste Krise heraufzieht, so wie in dem derzeitigen ökonomischen Umbruch, der so viele Menschen betrifft, ist unsere Streß-Toleranz bald erschöpft, wegen des anfänglichen Schocks und der verletzten Gefühle. Bald stellen sich Ohnmachts- und Überwältigungsgefühle ein, was unsere Fähigkeit des klugen Umgangs mit der Situation weiter beeinträchtigt. Es ist jedoch vollkommen verständlich, wieso wir diese Gefühle haben.

Anfänglich kann es hilfreich sein, solche Gefühle zu empfinden, seinem Ärger Luft zu machen und den Druck zu vermindern. Wir brauchen Zeit, um unseren Schock, Trauer, und Ärger wahrzunehmen, oder um uns still in Ungestörtheit auf uns selbst und unsere eigenen Schmerzen zu besinnen. Nach dieser Anfangsphase, wie lange sie auch immer dauert, müssen wir uns auf Gedanken der Selbst-Fürsorge und der eigenen Gesundheit zurückbesinnen. Dann können wir mit einigen einfachen Anstrengungen dem Streß entgegensteuern, was wiederum die Bewältigung der Probleme wesentlich einfacher machen wird. Anfänglich mag das schwer erscheinen, dennoch können die einfachen Vorschläge aus diesem Heft Ihnen helfen, um mit Ihrem inneren Quell von Stärke und Selbstsicherheit wieder in Verbindung zu treten.

Auch wenn wir finanzielle Not und Ängste nicht plötzlich verschwinden lassen können, so können wir dennoch einfache Schritte unternehmen, um unseren wiederkehrenden Streß in Schach zu halten, Angst abzubauen, und unsere Fähigkeit zu einem weniger gestressten Zustand aufrechtzuerhalten. Wenn wir unseren Streß, wo wir können, reduzieren, dann wird das Stärke und Klarheit schaffen, um besser mit den schwierigen Zeiten umzugehen.

Auch wenn unsere Situation "so ist, wie sie ist", können wir eine psychologische Wende in uns selbst vornehmen, sodaß unsere Belastung keine zunehmend negativen Auswirkungen auf die Gesundheit hat. Wir können eine ganze Menge Streß

abbauen indem wir eine "Einstellung der Anpassung" annehmen und akzeptieren was ist , bis wir unsere Bewältigungsfähigkeit wieder gefunden haben. Das wird das Auslaugen unserer Energie verringern und uns helfen, klar zu denken, um Hilfe für uns und unsere Familien zu finden.

Bei zunehmenden Streß ist es oft schwierig, auf die Hinweise zu hören, die in der Situation am hilfreichsten wären. Aus diesem Grund werde ich einige Punkte, die helfen können, in dieser Broschüre wiederholt vortragen.

Es folgen einige Übungen zur Bewältigung von Stress, und um unser System neu einzustellen, sodass wir uns trotz des allgegenwärtigen Wandels dennoch vorwärts bewegen können.

1. Kommunikation und Umgang mit Anderen pflegen

Teilen Sie Ihre Gefühle einem oder einer Gruppe von Leuten mit, die eine ähnliche Erfahrung gemacht haben. Dadurch nehmen Sie eine soziale Einstellung in Bezug auf andere ein, und bieten emotionalen Beistand an. Das hilft Ihnen insbesondere Ihr Herz wieder zu öffnen, und das gibt Ihnen Stärke und emotionales Gleichgewicht. Selbst wenn Sie gemeinsam lachen oder weinen, spüren Sie oft eine durchaus merkbare Erleichterung.

Wenn Menschen sich treffen, um sich gegenseitig zu unterstützen, vervielfacht sich die Gruppenenergie, und das kommt der Einzelperson zu nutzen. Es ist allgemein bekannt, dass eine Zusammenarbeit in einer Gruppe helfen kann, Inspiration zu finden für effektive Lösungen für anstehende Probleme. Wenn sich Menschen nicht nur im Kopf befinden, sondern auch im Herzen sind, dann hilft diese Gruppenenergie, den Mut des Einzelnen zu heben, und das wiederum hilft gegen Streß und Angst.

In Ihrer Umgebung können Sie oft kleine oder größere Gruppen von Menschen finden, mit ähnlichen Problemen. Einige Leute mögen Widerstand empfinden gegen zuviel „Gruppengefühl“, aber in Krisen und Streß-Zeiten würde ich Ihnen empfehlen, das nochmal zu überdenken. Oft kann das akutem Streß, und somit einem Gesundheitsrisiko, vorbeugen. Auf Dauer wird es einfacher für Sie sein, wenn Sie diese Erfahrung machen. Interaktive Gruppen, Blogs, und hilfreiche Dienste finden Sie auch im Internet.

2. Sich dem Herzgefühl wieder öffnen

Wenn das Herz sich öffnet , können Selbstsicherheit und Zuversicht zurückkehren. Seien Sie geduldig mit dem Prozeß und vor allem mit sich selbst! Es ist normal, dass sich am Anfang einer Krise unser Herz verschließt , ganz speziell während der Schock- und Wut-Phase. Aber wenn unser Verstand zulange ohne die „Weisheit des Herzens“ arbeitet, dann wird er überladen von Verlustgefühlen, und unser System kommt zum Stillstand aus Ärger, wegen Angst –Projektionen und aus Verzweiflung. Es ist verständlich, dass man diese Gefühle empfindet, aber es ist wirklich wichtig, soweit wie möglich, sich wieder der Herz-Verbindung mit anderen Menschen zu öffnen.

Ein guter Weg, sein Herz wieder zu öffnen, ist Freundlichkeit und einfühlsame Unterstützung für einander, oder ehrenamtliche Arbeit für Menschen in Not , selbst wenn wir selbst in Not sind. Jeder kleine Akt aus Mitgefühl macht einen großen Unterschied. Das ist einer der schnellsten Wege, um Halt wiederzugewinnen, und um den Streß, der Ihre Gesundheit beeinflussen kann, wieder in den Griff zu bekommen. Die Forschung hat bewiesen, dass Fürsorge und Mitgefühl Neurochemikalien freisetzen , die unser System wieder ins Gleichgewicht bringen. Sorge und Unsicherheit erhöhen Streß, selbst wenn Sie der Meinung sind, dass Sie guten Grund zum Sich-Sorgen haben. Eine ganze Menge Streß kann durch Fürsorge und Interaktion mit anderen reduziert werden.

Wenn Sie gesundheitlich nicht in der Lage sind, auf andere Menschen zuzugehen, können Sie dennoch davon profitieren, Anderen ehrliche Gedanken und Gefühle zu schicken. Falls Sie Ihr Haus nicht verlassen könne, versuchen Sie, Besucher einzuladen, um über Gefühle zu sprechen, und um den Emotionsdruck zu entlasten. Wenn auch das nicht möglich ist, dann versuchen Sie wenigstens, mit anderen per Telefon und Computer zu kommunizieren.

3. Üben Sie sich in Dankbarkeit und Wertschätzung

Eine hilfreiche Übung zum Stressabbau und um wieder in ein emotionales Gleichgewicht zu kommen ist es , sich jeden Tag eine „Auszeit“ zu nehmen, um an jemanden oder etwas echte Gefühle der Wertschätzung zu schicken – sei es an Kinder, Haustiere, Familienmitglieder oder wem auch immer Sie Gefühle der Wertschätzung entgegenbringen können. Es ist wichtig, dass die Wertschätzung von Herzen kommt (mit einem Herzgefühl, nicht nur mit Kopf-gesteuerten Gedanken), weil nur das die biochemischen Systeme des Körpers aktiviert und somit hilft, Streß abzubauen und unsere Psyche zu stabilisieren. Wenn unser Mut am Boden

liegt , erweist sich die Übung der Wertschätzung und Dankbarkeit als hilfreich. Dann können wir wieder Hoffnung schöpfen aus der Fülle unseres Herzens, um zielführende Schritte unternehmen zu können.

4. Reduzierung des Dramas

Hier ist ein weiterer effektiver Schritt gegen Energieverlust und Angst:

Dramatisieren sie nichts, gerade nichts in einer schweren Zeit. Wenn sich unsere Gedanken ständig um Schuldzuweisung drehen, um Ärger, Trübsinn und um Untergangsszenarien, die wir in die Zukunft projektieren, dann wächst unser Drama an, und es macht „Schwer-Zu-Ertragendes“ noch schwieriger. Wenn man Drama zu einer bestehenden Situation hinzufügt, dann wird unsere intuitive Einsicht gehemmt, die wir doch dringend benötigen, um erfolgreich Herausforderungen zu überstehen.

Beginnen Sie Ihre Übung, nicht zusätzlich Drama hinzuzufügen, wenn Sie anderen von Ihrer Lage erzählen. Wenn wir anderen *unsere Gefühle ehrlich vom Herz aus* mitteilen, dann ist es weniger wahrscheinlich, dass wir uns wiederholen und die Probleme übertrieben darstellen. Damit besteht die Tendenz, nüchterne Unterstützung zu ermutigen und auf mögliche Lösungen zu fokussieren. Natürlich wird es etwas Drama geben, wenn Sie anderen Ihre Gefühle mitteilen, und das ist ok, insbesondere während der ersten Phase der Krise. Aber wenn Sie andauernd übertriebenes Drama mit sich herumtragen , dann werden Sie möglichen Lösungen gegenüber nicht offen sein, da andauernde Gefühlsstürme den Gedanken und Gefühlen Energie entziehen, und Sie werden sich schlechter fühlen nach so einem Gespräch. Üben Sie sich also darin, die Lage nüchtern darzustellen , aber haben Sie Geduld mit sich und anderen, wenn dennoch Gefühle hochschlagen. Die Menschen handeln so gut, wie sie es eben können , bis sie sich wieder stabilisiert haben und sicherer fühlen. Bewahren Sie sich Ihr Mitgefühl in allen zwischenmenschlichen Begegnungen.

Weitere Vorschläge um Drama zu reduzieren:

Wenn Sie sich dabei ertappen, wie Sie sich innerlich im Kreise drehen mit übertriebener Sorge und angstreichen Projektionen, oder wenn Sie im Gespräch mit anderen Ihre eigene Lage dramatisieren, dann erinnern Sie sich daran: „Übertriebene Emotionen können nichts mehr lösen, was bereits passiert ist, mein Übertreiben kann die Situation nur verschlimmern“. Dann machen Sie einen ernstgemeinten Versuch, Gedanken, Gefühle und Unterhaltungen mit zielgerichteten neuen Ideen wieder auf die Spur zu bringen. Lassen Sie zu , dass Sie nicht in der Lage

sind , alle internen Dramaszenarien und Ängste sofort abzustellen. Aber Sie können dennoch mit dieser Übung effektiv Ihren Energieverlust durch Streß reduzieren.

Wenn wir kontinuierlich verstärkt Ärger, Angst und Fracht durch unsere mentalen- und emotionalen Systeme produzieren, steigt das Cortison und Adrenalin in unserem Körper. Wenn so ein Zustand lange anhält, kann das eine Vielzahl von Gesundheitsproblemen auslösen, und damit neues mentales und emotionales Ungleichgewicht heraufbeschwören. Weniger Drama reduziert den Streß und kann somit späteren Gesundheitsproblemen vorbeugen. Die Energie, die Sie hier sparen, wird Ihnen helfen, um wieder zurück ins Gleichgewicht zu kommen, für Klarheit und eine positive Ausrichtung.

Verurteilen Sie sich nicht selbst für Rückfälle! Es ist OK. Es passiert jedem. Besinnen Sie sich darauf, sich wieder in Ihrer Herz-Verbindung zu üben, und machen Sie einfach weiter. Jede Anstrengung, ob klein oder groß, hilft wirklich. Die Anstrengungen werden auf Dauer einfacher, wenn Sie den Nutzen sehen.

5. Steuern Sie Ihre Reaktionen auf die Nachrichten

In dieser Zeit der ökonomischen und globalen Unsicherheit, ist es wichtig, dass wir nicht unseren Streß verstärken, indem wir uns das Schlimmste ausmalen, während wir die Nachrichten angucken. Deshalb ist es wichtig, den Nachrichten in einem *neutralen Zustand* zuzuhören. *Neutral* zu sein heißt, nicht zu schnell auf einen Beitrag zu reagieren, nicht voreilig Schlüße zu ziehen, ohne die vollständige Information zu haben. Hüten Sie sich vor der Versuchung, schlechte Neuigkeiten zu dramatisieren oder vollkommen davon eingenommen zu sein. Behalten Sie ruhig Ihre Ansicht dazu, aber machen Sie sich bewußt, wieviel negatives Drama Sie jedem Vorfall und jeder Enttäuschung während einer Nachrichtensendung zuordnen. Die Nachrichten sind ein täglicher Beitrag zu unserem Streß! Üben Sie sich darin, für den Rest des Tages *neutral* in Bezug auf die Nachrichten *zu sein*, und vermeiden Sie, zuviel emotionale Energie in schon bekannte Probleme zu investieren. Es besteht ein Unterschied darin, ob wir ein Problem bewerten oder es übertrieben in unseren Gedanken herumwälzen. Das führt dazu, dass unsere Energie ausgelaugt wird und unser Ärger, unsere Angst und unsere Furcht intensiver werden. Wenn Sie sich in „neutral“ üben, werden Sie schon sehen, ob Sie sich produktiv mit einem Problem beschäftigen, oder ob Sie von einem Problem eingenommen werden. Es ist OK, wenn Sie Ihre Meinungen und Ansichten beibehalten, aber es ist dennoch wichtig, dass Sie Ihre emotionalen Reaktionen im Griff haben, um nicht vom Streß überwältigt zu werden.

Wenn Sie unter extremen Streß und Angst leiden, kann es helfen, wenn Sie die Zeit, die Sie mit Nachrichten verbringen, verringern. Viele Leute meiden die Nachrichten, weil Sie gar nicht wissen wollen, was passiert ist, und haben dennoch Angst, die Nachrichten zu verpassen, weil sie dann nicht informiert sind, was als nächstes ansteht. Wenn Sie von Angst und Depression betroffen sind, kann es Ihnen helfen, wenn Sie gelegentlich die Menge der Nachrichten reduzieren, um die *Intensität* von Furcht und Angst in diesen Zeiten zu reduzieren. Es ist die *Intensität*, die Furcht und Angst manchmal unerträglich machen. Probieren Sie doch einmal aus der Nähe einer aus, ob weniger Nachrichten Ihnen genauso hilft, wie vielen anderen, die an einem hohen Grad von Angstzuständen leiden. Angesichts Ihrer Streß-Last und der Empfindlichkeit Ihrer emotionalen Natur, müssen Sie eine Entscheidung treffen, wie weit Sie sich den Medien aussetzen wollen. Es geht darum, Ihre Öffnung gegenüber den Medien auf Ihre eigene Situation abzustimmen. Wir sollten nicht die Medien verurteilen, da wir selber dafür verantwortlich sind, was wir anschauen und was für Auswirkungen es auf uns hat.

6. Gebet oder Meditation

Gebet oder Meditation kann eine Neuausrichtung der eigenen Einstellung vereinfachen, wenn Sie dabei auf Ihr Herz hören, und sich um einen ausgeglichenen und objektiven Zustand bemühen. Mitgefühl für sich selbst und andere auszustrahlen, und Dankbarkeit zu fühlen, ist schon eine Art Gebet oder Meditation. Es hilft, wenn die Gedanken sich beruhigen, und es kann Ihnen neue Einsichten ermöglichen, für Hoffnung und eine neue Ausrichtung. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass die Ausstrahlung von Mitgefühl und Anerkennung an andere oder in bestimmten Situationen eine positive Auswirkung auf den Hormonhaushalt und das Immunsystem hat. Alles was das Immunsystem stärkt oder eine Belastung verringert, ist die Übung wert, insbesondere bei lang anhaltendem Streß. Dankbarkeit, Fürsorge und Mitgefühl auszustrahlen, hilft auch dem Nervensystem und dem Herzrhythmus. Das wiederum bringt unsere Emotionen und unseren Intellekt ins Gleichgewicht, und kann somit nützlich sein bei Depression und Angstzuständen.

Welcher Religion Sie auch angehören mögen, es bringt sicher etwas, wenn man sie in diesen Zeiten wirklich anwendet und praktiziert. Gebet oder Meditation anzuwenden, kann Hoffnung wiederherstellen und Zuversicht steigern. Sobald die Hoffnung wieder da ist, kommt die Zuversicht auch allmählich zurück. Wir können alle zu unserer Quelle von Kraft und Stärke durch unser Herz in Verbindung treten. Es ist verständlich, dass Streß und Krisen uns gelegentlich von unseren Herzgefühlen

trennen. Diese Verbindung kann wieder hergestellt werden! Viele Leute machen immer wieder schmerzhaft Erfahrungen. Ich habe es geschafft, und auch Sie können es schaffen, durch wirkliches Engagement und durch Selbstdisziplin, den Kontakt zu Ihrem Herzen, zu Ihrer Quelle von Kraft und Lebensfreude, wieder aufzubauen. Für mich war der wichtigste Schritt aus meiner persönlichen Krise, mein Herz wieder zu öffnen durch tief empfundene Fürsorge, Mitgefühl, und Wertschätzung für andere. Das zündete den Funken für die allmähliche Rückkehr meiner Selbsicherheit – das war der größte Teil, um einen Fortschritt zu machen und mein Leben neu zu gestalten.

7. Das „Herz-Atmen“, um Streß und Angst zu reduzieren.

Üben Sie sich im Atmen, während Sie sich vorstellen, wie der Atem durch Ihr Herz, oder die Mitte Ihres Brustkorbes ein- und ausströmt. Stellen Sie sich vor, wie Sie Ihr System langsam wieder auftanken, indem Sie Ruhe und Ausgewogenheit einatmen (als ob Sie ein gefühlsstärkendes Tonikum atmen würden, um den größten Schmerz zu lindern). Es kann helfen, wenn Sie sich daran erinnern, sich gelegentlich auf den Prozeß zu fokussieren und den Prozeß ernst zu nehmen. Der Schlüssel dieser Übung ist, dass Sie ein *echtes Gefühl* der Ruhe und der Entspannung *fühlen* (oder ein anderes positives Gefühl, je nach Ihrer Wahl). So können Sie z.B. eine Haltung der Ruhe und Ausgewogenheit einnehmen, oder durch die Atmung Gefühle der Wertschätzung und des Verstehens austauschen. Wenn Sie die Übung verinnerlicht haben, können Sie diese Atmung anwenden an einem stillen Ort, während Sie zu Fuß gehen, joggen oder sogar in einer Unterhaltung. Die Übung ist besonders hilfreich bei Angst, Ärger oder Niedergeschlagenheit.

Das „Herz-Atmen“ wird von Ärzten, Krankenschwestern und Krankenhäusern weltweit unterrichtet. Die Atmung ist besonders wertvoll während einer Krise oder immer, wenn Sie Ärger, Angst, oder eine Gefühlsüberlastung empfinden. Nachdem Sie das „Herz-Atmen“ eine zeitlang geübt haben, werden Sie in der Lage sein, streßerzeugende Einstellungen schneller zu ändern und Ihre Basis-Streßtoleranz zu nullen.

8. Schlaf

Schlaf ist besonders wichtig während Zeiten mit zunehmendem Streß. Aber genau wegen der Zunahme an Streß können viele Leute nicht mehr richtig schlafen. Mehr Menschen als je zuvor greifen zu rezeptpflichtigen Medikamenten. Es empfiehlt sich aber, zuerst alternative Methoden auszuprobieren; vielleicht hilft ja eine einfache

Methode. Sie können selbst entscheiden, was Sie für Ihr Schlafproblem benötigen.

Das „Herz-Atmen“ und Entspannung für ca. 5 Minuten vor dem Schlafengehen hat vielen Menschen geholfen, besser zu schlafen. Im Internet kann man viele Vorschläge finden, wie man seinen Schlaf verbessern kann, inklusive Stretching und Bewegung. Einige dieser Vorschläge mögen für Ihn effektiv sein, andere wieder nicht. Probieren Sie ruhig Einiges aus, um herauszufinden, was für Sie am Besten funktioniert. Aber lassen Sie sich nicht zu Dingen überreden, die sich von Anfang an nicht gut anfühlen.

Achtung: Falls es Ihnen schwer fällt zu schlafen, dann versuchen Sie soviel Schlaf wie möglich zu bekommen, aber sorgen Sie sich nicht um ihren Schlaf! Sich mit Sorgen gedanklich im Kreis zu drehen, vergrößert Ihr Problem nur, weil es Ihnen Energie entzieht, insbesondere bei Schlaf Mangel. Tun Sie das Notwendige, und üben Sie sich darin, sich nicht exzessiv Sorgen um Ihren Schlaf zu machen.

9. Bewegung

Sie werden feststellen, dass körperliche Bewegung in schwierigen Zeiten sehr nützlich sein kann. Es ist oft schwierig, die Initiative für körperliche Bewegung, wenn wir uns emotional verletzt fühlen oder Angst haben. Mir ging es so, bis ich es letztendlich versucht habe. Mir wurde schnell klar, dass es mir half, ein *Problem loszulassen* und den Nebel und die Anspannung, die sich durch die Anhäufung von Angst, Ärger und Sorge angesammelt hatten. Bewegung wird nicht die Stressursache beseitigen, aber es wird Ihre Fähigkeit stärken, mit Stress umzugehen und weniger Energieverlust dabei zu haben. Sie müssen dafür kein vollständiges Trainingprogramm ausüben, um Ihre Gedanken zu klären und Ihre Gefühle zu stabilisieren. Probieren Sie aus, was am Ihnen am besten tut, aber versuchen Sie wenigstens Ihren Puls für eine Weile zu steigern. Stärken sie Ihr Bewusstsein und wiederholen Sie nicht negative Gedankengänge, während Sie sich bewegen oder Sport machen. Sie können bei der Bewegung die Atmung zur Änderung Ihrer Einstellung zu Hilfe nehmen (siehe Kapitel 7).

10. Reduzieren Sie den Vergleich von Jetzt mit Früher

Am schwierigsten nach einer großen Krise oder einem tiefgreifenden Wandel in unserem Leben kann es sein, nicht das *Leben in der Gegenwart* mit dem zu vergleichen, *wie es früher war*. Wenn wir das anfänglich tun, weil wir noch den Schock, die Trauer oder unseren tiefen Verlust verarbeiten müssen, ist das verständlich. Und wir brauchen unterschiedlich lange, um unserem Ärger Luft zu machen, und uns von der Verzweiflung zu erholen. Ein zeitlicher Ablauf kann

nicht erzwungen werden, da das Heilen von Kummer/seelischer Qual nicht nach dem Terminkalender vor sich geht. Aber sicherlich werden wir in unserer eigenen Zeit wieder an Stabilität gewinnen und in der Lage sein, wieder im Leben voranzukommen.

In einer früheren persönlichen Krise habe ich letztendlich festgestellt, daß ich meine Gedanken und Gefühle über Vergangenes und Unabänderliches umlenken mußte, um Frieden im *Jetzt* zu finden, und um meine Zukunft aufbauen zu können. Nach einer Zeit der Trauer fiel mir auf, dass ich selber tiefen Schmerz und Depression aufrecht erhielt, weil ich ständig meine *gegenwärtige Situation* mit der *Vergangenheit* verglich. Die Intuition meines Herzes flüsterte mir oft zu: „Ständig die Vergangenheit mit der Gegenwart zu vergleichen, hilft Dir jetzt nicht mehr. Es ist an der Zeit, Deine Energie einzusetzen, um Verantwortung zu übernehmen und im Leben wieder voranzukommen.“ Zuerst war es schwierig, aber tief drinnen wußte ich, dass ich mich aufmachen musste, um meine emotionale Last zu verringern und die Vergangenheit hinter mir zu lassen.

Im Folgenden ist eine Übung, die mir persönlich geholfen hat. Nachdem die erste Phase von Ärger, Trauer und Verzweiflung überwunden ist, kann diese Übung angewandt werden. Niemand kann uns davon abhalten, die Vergangenheit mit der Gegenwart zu vergleichen während dieser ersten Phase von Trauer und Verzweiflung. Es ist normal, Vergleiche anzustellen; das ist ein Teil dieser Phase. Nehmen Sie sich dafür so viel Zeit, wie sie brauchen. Manche Menschen empfinden Verlust, Schmerzen oder Verzweiflung nicht so stark wie andere, weil Ihre Situation eine andere ist. Für solche Leute kann die erste Phase wesentlich kürzer sein, deshalb können sie früher damit beginnen, diesen Prozess der Gefühlsverbesserung anzuwenden.

Empfohlene Übung:

Mit Mitgefühl für sich selbst und mit Geduld, wenden Sie sich an Ihr Herz, um Vergleichsdenken und -gefühle gegenüber Ihrer eigenen Vergangenheit zu erkennen. Wenn Sie sich der im Kreis gehenden Gedanken bewusst werden, können Sie erleben, wie Ihre Energie abnimmt. Rufen Sie: Stopp ! Schauen Sie in eine andere Ecke! Sie brauchen Ihre gute Stimmung, um sich zu stabilisieren und um voranzukommen. Versuchen Sie ganz ungezwungen, sich auf etwas zu konzentrieren, was nicht soviel Schmerzen und Energieverluste verursacht.

Um ihre Gedankengänge zu ändern, kann es hilfreich sein, etwas anderes zu unternehmen oder den Gesprächsgegenstand zu wechseln, wenn Sie über Vergangenes sprechen. Sie können Ihre Gedanken austauschen mit Gedanken der Wertschätzung für jemanden, den Sie mögen. Mit Übung werden Sie in der Lage sein, Ihre Gefühle und Gedanken zu erkennen und dann – *den Blick auf etwas anderes zu richten*, etwas was Sie nicht betrüben oder deprimieren wird. Wenn Sie Ihre Gefühle vom Herz aus steuern, nicht nur mit dem Kopf, dann unterdrücken Sie Ihre Gefühle nicht, sondern sind in der Lage sie zu ändern.

Wir können alle Fortschritt darin machen unseren inneren Frieden wiederherzustellen, aber wir müssen eine aktive Rolle einnehmen. Emotionale Selbst- Erhaltung ist ein wichtiger Bestandteil. Das heißt nicht, dass Sie nie Gefühle oder Gedanken über die Vergangenheit haben werden. Ihre eigenes vom Herz stammendes Urteilsvermögen wird wissen, ob Sie in einem depressiven Gedankengang nachgehen, oder ob Sie erfreuliche Erinnerungen über die Vergangenheit haben.

Diese Übung kann viel Energie spenden, und sie kann vor allem helfen die Depression, die einem emotionalen Rückschlag folgt, etwas abzumilern. Mit Mitgefühl für sich selbst und mit Geduld, können Sie aus den Tiefen einer schweren Zeit wieder auftauchen, besonders wenn Sie mit der Stärke in Berührung kommen, die daraus erwächst, dass Sie mit dem Herzen den festen Entschluss fassen, sich wieder vorwärts zu bewegen. Früher habe ich versucht, vorwärts zu gehen, ohne großen Erfolg. Dann wurde ich mir bewußt, dass ich versuchte, das mit meinem Verstand zu machen, ohne mein Herz zu beteiligen. Wenn Sie Ihre Situation mit Ergebenheit und echt gemeinter Fürsorge angehen, dann aktivieren Sie die Stärke Ihres Herzens, die Ihnen Kraft gibt für Besserung und inneres Gleichgewicht.

11. Die Angst reduzieren

Angst wird multipliziert, wenn Dinge dramatisiert werden. Wie hätten sich auch Millionen Menschen nach der Schockwelle der ökonomischen Krise der Furcht und der Unsicherheit über die Zukunft entziehen können? Zurzeit werden wir ständig von den Nachrichten oder aus dem Internet mit widersprüchlichen Aufforderungen überschüttet, was wir tun sollen. Es ist ok, wenn Ihre erste Reaktion Angst, Unsicherheit und Mangel an Vertrauen ist. Wenn Unsicherheit Gebiete überschattet, in denen wir einmal sicher waren, dann fühlt die Angst die Notwendigkeit, uns zu umarmen und zu beschützen. Angst kann nützlich sein als ein Warnsignal oder in einer „Kampf-oder Flucht“-Situation. Allerdings produziert langandauernde Angst

gekoppelt mit unnötiger Dramatisierung schädliche Reaktionen des Hormonsystems und des Immunsystems. Diese biochemischen Änderungen produzieren ihrerseits eine gesteigerte *Angst*, wo ein bisschen Vorsicht in vielen Situationen ausreichen würde. Selbst Tiere verhalten sich unterschiedlich, wenn Menschen Angst oder ausgewogene Vorsicht haben. Angst und Vorsicht mögen ähnlich erscheinen, aber der kleine Unterschied kann eine große Bedeutung haben, je nachdem was für Hormone im Körper freigesetzt werden. Vorsicht setzt wohltuende Hormone frei, während langandauernde Angst Hormone freisetzt, die schädlich für unseren Körper sind.

Nehmen Sie sich soviel Zeit, wie Sie wollen, aber beginnen Sie nach der ersten Phase des Schocks, des Ärgers und der anfänglichen Angst sich darin zu üben, den *Angstzustand* zu einem Zustand der Vorsicht umzuwandeln. Es besteht ein Unterschied darin, wie diese beiden unterschiedlichen Zustände Sie emotional und mental beeinflussen. Ständige Angst unterdrückt Ihren Geist und betäubt Ihre Herzverbindung zu sich selbst, zu Ihrer Familie und zu anderen. Hoffnung wird blockiert, und Sie lähmen die Initiative der Menschen um sie herum. Wenn Sie in einem Zustand der Angst leben, dann *werden Sie davon besessen*, und es kann letztendlich Ihr Urteilsvermögen und kognitiven

Fähigkeiten negativ beeinflussen, die sie gerade in diesen schwierigen Zeiten brauchen. Mit ausgewogener Vorsicht zu leben ist anders: *Vorsicht* als Lebenseinstellung kann beschützend sein. Dennoch erlaubt sie Ihnen, Ihr Gleichgewicht beizubehalten und gute Entscheidungen zu treffen, was sich positiv auf Ihre mentale, emotionale und körperliche Gesundheit auswirkt.

Mit Übung können Sie letztendlich Gefühle der Angst reduzieren und Ihre Einstellung in Richtung ausgewogener Vorsicht und Einsicht umstellen. Ich sehe ein, dass es schwierig sein kann, nicht von häufigen Wellen von Angst überrollt zu werden, wenn das Leben um uns herum zusammenbricht, ganz egal was für eine Methode von emotionalem Management wir ausprobieren. Manchmal machen die Umstände uns Angst, und die können wir für eine Weile nicht beeinflussen. Im Folgenden mache ich einige Vorschläge, die mir persönlich geholfen haben, nachdem ich es müde war, von meiner Angst unterdrückt zu werden. Wenden Sie diese Vorschläge an, wenn Sie können, aber seien Sie nicht zu hart mit sich selbst, wenn Fortschritte sich nicht sofort einstellen.

Diese Übungen haben vielen Leuten geholfen, Angst zu reduzieren und einen besseren Gemütszustand zu erreichen.

Übung:

Sagen Sie sich selbst Folgendes:

„Ich verstehe, wieso ich in Angst und Furcht lebe, aber es enzieht mir Energie und gefährdet meine Gesundheit und behindert meine klare Entscheidungsfähigkeit.“

„Ich bin es müde, von Angst eingeschränkt zu sein, und ich bin bereit, meine Einstellung zu ändern, was besser für mein Nervensystem, meine Gesundheit und meine Mitmenschen ist.“

„Ich bin mir bewußt, dass Angst meinen Geist unterdrückt und meine Fähigkeit, effektive Entscheidungen zu treffen. Meine ständige Angst hat nicht zur Besserung von irgendetwas beigetragen, deshalb kann ich nichts verlieren, wenn ich eine neue Einstellung einnehme, damit ich wieder vorankommen kann.“

„Ich habe nicht die Erwartung, alle meine Ängste und Projektionen über Nacht loszuwerden, aber ich will mich wenigstens darin üben, meine Angst zu begrenzen, um eine ausgewogenere Einstellung der zweckmäßigen Vorsicht und Einsicht einzunehmen, wo ich das kann.“

„Ich begreife, dass *jeglicher* Fortschritt helfen kann, Verstand, Gefühle, Emotionen und Geist freizusetzen, um voranzukommen mit dem, was ich tun muß, und um mich besser zu fühlen, während ich es tue. Ich habe meine eigene Geschwindigkeit in der Reduzierung meiner Ängste und ich werde mich selbst mit Mitgefühl begleiten.“

Lesen Sie die Punkte einmal am Tag für eine zeitlang durch, und machen Sie sich keine Gedanken darüber, ob sich etwas über Nacht ändert. Wenn Sie die Übung wiederholt lesen, wird es Ihnen helfen, Ihre Angstgefühle zu einem ausgewogeneren Gefühl der Vorsicht und Einsicht umzuwandeln. Die Übung wiederholt zu lesen wird Ihnen auch helfen, diese Punkte in Ihrer Gefühlswelt zu verankern, was wiederum Fortschritt und Engagement einfacher machen.

Übung:

Setzen Sie sich ruhig hin und denken Sie daran, dass Sie schon genug Streß haben, ohne noch eine extra Ladung Angst zu tragen. Atmen Sie für eine zeitlang ruhig durch Ihr Herz ein und aus, und stellen Sie sich für eine Weile vor, dass sie Mut und Stärke einatmen, und ohne zwanghaft mit der Angst beschäftigt zu sein. Üben Sie mit Überzeugung und es wird Ihnen helfen, der Angst ihre Bedeutung zu nehmen,

was ein wichtiger Schritt gegen übertriebene Angst ist. Üben Sie jeden Tag für einige Minuten und. Jedenfalls immer dann, wenn die Angst droht, Sie zu überwältigen. Das kann Ihr Leben verändern.

Ich verstehe es und habe selbst erfahren, wie die Angst uns im Griff haben kann. Aber in Kontakt zu Ihrem Herzen kann Ihre Einstellung sich ändern und die Angst abnehmen, sowie ihr Wohlfühl zunehmen, während Sie Ihrer Aufgabe nachgehen. Üben sie, sooft Sie können, der Angst ihre Bedeutung zu nehmen. Seien Sie sanft mit sich selbst und sehen Sie ein, dass Sie nicht alle Ängste und Sorgen auf einen Schlag beseitigen können. Sie sollten wissen, dass *jeglicher Fortschritt zählt* – so werden Sie Fortschritte machen.

12. Bleiben Sie in Kontakt mit Ihrer Familie

Seien Sie offen mit Ihrer Familie. Sprechen Sie über den Stress, den jeder von Ihnen erfährt. Es ist wichtig, Gefühle nicht aufzustauen und den Streß zu unterdrücken, der so nur zunehmen wird. Machen Sie eine Vereinbarung, sich gegenseitig mehr Spielraum und Hilfe zu geben, oder wenn jemand bissig oder gereizt ist, das nicht persönlich zu nehmen. Erklären Sie das auch Ihren Kindern, da die es normalerweise auf der Grundlage ihrer bisherigen Erfahrung nicht so gut nachvollziehen können. Seien Sie so positiv wie möglich, wenn Sie sich mit Kindern beschäftigen, und versichern Sie ihnen, dass die Lage zur Zeit schwierig ist, sich aber wieder bessern wird. Stehen Sie zu Ihrer Familie, auch wenn es manchmal schwierig ist. Es hilft.

13. Machen Sie sich keine Schuldzuweisungen

Machen Sie sich keine Schuldzuweisungen wegen Ihrer Krise, da es nur Streß hinzufügt und keinen Vorteil bringt. Versuchen Sie nicht in Ihren Gedanken die Situationen zu wiederholen, in denen Sie eine Entscheidung treffen hätten könne, die die jetzige Situation vielleicht vermieden hätte. Wir wurden alle von unerwarteten Begebenheiten und Änderungen überrascht, seien Sie also behutsam mit sich selbst. nach vorwärts zu tun ist einfacher ohne die Verantwortung und Schuld dafür, was Sie früher *anders hätten machen können oder wie Sie es anders hätten machen sollen*.

14. Schreiben Sie einen Brief von Ihrem Herz an sich selbst. (Oder Sie können die folgenden Briefe benutzen, und Ihre eigenen Kommentare passend zu Ihrer Situation mental hinzufügen).

Der Brief an sich selbst soll Ihre jetzige Situation nüchtern darstellen, und auch einen Weg weisen, um in Ihrem Leben voranzukommen.

Mein liebes Selbst,

Ich habe gute Gründe für meinen Streß, für den Ärger und den Schmerz, den ich erfahre - und wer würde das nicht in meiner Situation. Ich bin mir meines wachsenden persönlichen Stress und meiner zunehmenden Angst bewußt, während ich versuche, Entscheidungen für mich und meine Familie zu treffen. Ich fühle mich deprimiert, und es fällt mir schwer einzuschlafen, und wenn ich schlafe, dann ist es nicht tief genug, um ausgeruht und mit mehr Energie zu erwachen. Ich habe rasende, sich im Kreis drehende Gedanken, mit Ausblick in eine hoffnungslose Zukunft, mit Angst vor Arbeitslosigkeit, Druck wegen der Hypotheken, Unsicherheit mit der Rente, usw. *(Stellen Sie hier Ihre eigene Liste zusammen).*

Mir ist bewußt, dass ich meine Gesundheit ruinieren kann, wie vernünftig die Gründe hierfür auch immer sein mögen. Nur weil ich diese Gefühle habe, heißt das nicht, dass ich ein Versager bin. Ich brauchte eine Weile, um meiner Wut, Trauer und Verzweiflung Luft zu machen, und es hat mir geholfen, meinen Schmerz etwas zu lindern. Aber jetzt entscheide ich mich für meine Gesundheit, für meine Familie und für meine Zukunft, und dafür, dass es an der Zeit ist, die Situation wieder in den Griff zu bekommen und nach vorn zu blicken. Selbst wenn ich die Sorge um die Zukunft noch nicht vollkommen auslöschen kann, bin ich mir im Klaren, dass selbst kleine Schritte über längere Zeit einen großen Fortschritt bedeuten können.

In der Vergangenheit gab es Zeiten, in denen ich eine tiefere Stärke in mir gespürt habe, um mich von einer schwierigen Situation zu erholen und voranzukommen. Das kann ich wieder schaffen. Ich werde üben, Dinge loszulassen, die ich nicht ändern kann, und stattdessen werde ich mich um Änderungen kümmern, die meine Gegenwart und Zukunft verbessern. Ich freue mich darauf, anderen in Schwierigkeiten zu helfen. Ich werde jeden Tag üben, der Stimme meines Herzens zuzuhören, und festen Schrittes vorangehen. Was getan werden muss, kann ich schaffen. Ich musste nur tief in mein Herz gehen und meine Stärke, die verletzt und eingeschlafen war, wieder erwecken. Ich bin wieder da.

(P.S. Teilen Sie Ihrem Herzen und Ihrem Verstand mit, dass sich beide zusammentun müssen, um diese Wende zu vollziehen um die Lage wieder in den Griff zu bekommen. Wenn Ihr Verstand manchmal widerwillig ist: Wissen

Sie, dass Ihre Herz-Bindung stark genug ist, um den Verstand letztendlich mit ins Boot zu holen“).

Zum Schluß, die Schockwelle des finanziellen Zusammenbruchs hallt immer noch nach. Und neue Streßwellen treten regelmäßig mit jedem Bericht über neue Entlassungen, Firmeninsolvenzen, oder eine Naturkatastrophe auf. Leute wünschen sich, dass alles so wäre wie zuvor , und das ist verständlich. Wir verlieren oft viel Energie, bis wir das bereits Geschehene akzeptieren können. Wir stoppen den Energieverlust, wenn wir annehmen, was ist. Und dann kann die gesparte Energie zu kreativer Energie umgewandelt werden, um Probleme zu bewältigen, und die Zukunft zu verbessern.

Denken Sie daran, Energieverlust und verschiedene Arten der Depression vermindern sich schneller, wenn wir zusammenarbeiten und unsere Fürsorge füreinander stärken. Wenn sich das Herz wieder öffnet, dann finden sich immer kreative Lösungen, sowohl auf persönlicher Ebene wie auch für die Gemeinschaft.

Diese Broschüre ist nicht als ein vollständiges Anti-Stress-Paket für schwierige Zeiten gedacht. Es gibt viele Hinweise zur Hilfe bei Streßbewältigung im Internet, und Ratgeber, die Sie in Ihrer näheren Umgebung finden können. Das Wichtigste ist, dass Sie etwas finden was Ihnen helfen kann, und dann auch dabei bleiben.

Falls Ihnen der Inhalt dieser Broschüre in irgendeiner Weise hilft, dann drucken Sie die Broschüre aus und markieren Sie Ihre Lieblingsstellen. Diese Ratschläge wiederholt zu lesen, kann Ihnen Initiative und Zuversicht geben. Unterschätzen Sie Ihre innere Stärke und Ihre emotionale Bewältigungsfähigkeit nicht, wenn Sie mit echtem Herzgefühl die Dinge anpacken. Etwas Übung ist ein kleiner Preis dafür, dass Sie mit Ihrer eigenen inneren Fürsorge in Verbindung kommen.

Wissen Sie, dass mehrere Tausende sich in einer ähnlichen Situation befinden. Zusammen können wir alle diese schwierigen Zeiten überstehen und helfen, eine Welt zu bauen, die fairer und ausgewogener ist für uns - „die Leute“.

Mit tiefster Fürsorge,



Doc Childre

-
- Falls Sie \$1.00 oder eine andere Summe beitragen wollen, um die Verbreitung dieser Broschüre und andere Information zur Streß-Befreiung zu ermöglichen, dann gehen Sie zu:
<http://store.heartmath.org/store/Donations/De-Stress-Donation>
 - Falls Sie weitere Streß-Befreiungs Information erhalten wollen, gehen Sie auf:
<http://www.heartmath.org/signup>

Gerne dürfen Sie helfen diese Broschüre an andere die vermehrten Streß haben weiterzuleiten.

Sie dürfen diese Broschüre auf Ihre Web-Seite stellen, Sie zu Blogs und andere Web-Seiten e-mailen, und Leute an die Web-Seite: www.heartmath.org/destresskit weiterleiten. Oder Sie können die Broschüre ausdrucken und an Freunde, Familie und Organisationen geben.

- Für weitere Hilfsmittel, gehen Sie zu: www.heartmath.org/destress
- Um die Ausrüstung für Streßabbau online zu sehen, gehen Sie zu:
www.heartmath.org/destresskit

Hier ist die Adresse, um eine Spende per Post zu machen:

De-Stress Kit
Institute of HeartMath
14700 West Park Ave.
Boulder Creek, California 95006
USA

© Copyright 2008, Doc Childre. HeartMath ist eine eingetragene Handelsmarke des Institute of HeartMath, 14700 West Park Avenue, Boulder Creek, Calif. 95006 • www.heartmath.org
Das Institute of HeartMath ist eine gemeinnützige Gesellschaft 501(c)(3) und Ausbildungs-Organisation.

Über Doc Childre

Doc Childre ist der Gründer des Institute of HeartMath, eine gemeinnützige Gesellschaft 501(c)(3) für Forschung und Ausbildung. Für viele Jahre hat sich das Institute of HeartMath der Forschung und Berstätigung der Bedeutung der Verbindung von Herz und Verstand in Verbindung mit intuitiver Entwicklung und persönlichem Wachstum gewidmet.

Die Forschung des Institutes über Streß, Intuition und emotionaler Physiologie wurde in, durch Fachleuten überprüften, wissenschaftlichen Fachzeitschriften veröffentlicht, und weltweit auf wissenschaftlichen Konferenzen präsentiert. HeartMath Lernmittel für Streßabbau und emotionales Management werden von Firmen, der Regierung, dem Militär, Krankenhäusern, Kliniken und Schulen angewendet.

Doc Childre ist der Mitautor der folgenden Bücher: *The HeartMath Solution, Transforming Anxiety, Transforming Anger, Transforming Depression* und *The HeartMath Approach to Managing Hypertension*.

In dem VAK Verlag GmbH sind folgende deutsche Ausgaben verfaßt: *Stressfrei mit Herzintelligenz: Gelassen und voller Energie in fünf Schritten; Die HerzIntelligenz-Methode: Grundlagen, Anwendungen, Perspektiven; Die Herz-Intelligenz entdecken: Das Sofortprogramm in fünf Schritten; Verwandle Deine Wut: Innere Ausgeglichenheit durch Herzintelligenz; Vom Chaos zur Kohärenz: Herzintelligenz in Unternehmen*

