

„Raus aus dem Stress mit NLP“



Vorwort:

Wie viele andere Menschen, hatte auch ich über sehr viele Jahre hinweg einfach viel zu viel Stress im privat- aber vorallem im Berufsleben. Ich habe hier gesundheitliche Probleme in Kauf genommen und diese auch abgewunken (das wird schon wieder besser, du musst funktionieren, du darfst nicht krank sein...). Ich habe die Signale meines Körpers einfach nicht erkannt oder wahrhaben wollen, vorallem habe ich diese ignoriert (was ich heute weiß), bis ich letztendlich kurz vor einem Burn-Out gestanden bin. Dann bin ich aufgewacht und habe angefangen einzusehen, dass es so in meinem Leben nicht weitergehen kann. Dies ist bereits ein paar Jahre her.

Nach einer Verhaltenstherapie bei einer Therapeutin wurde es schnell besser, aber nur so, dass ich wieder „funktionierte“. Erst nach langer und intensiver Arbeit mit NLP bin ich mir meinen Stressauslösern richtig bewusst geworden. Ich erkenne jetzt meine Grenzen viel schneller und kann zeitnah intervenieren, falls es mal wieder zu viel wird und mich das Leben oder ich mich selbst „überrolle“!

Viele Menschen kennen diese „persönliche Grenze“ nicht. Sie gehen langsam und für einen selbst fast unbemerkt den Weg immer weiter in die Dunkelheit, bis das Gewitter irgendwann beginnt. Und dann wieder den richtigen Weg in das Licht zu finden ist gar nicht mal so einfach.



Aber warum lassen es so viele Menschen dazu kommen? Was treibt Sie dazu an? Um das verstehen zu können, müssen wir erstmal herausfinden was eigentlich Stress bedeutet. Denn je besser wir etwas versteht, desto leichter tut der Mensch sich mit der Lösungsfindung.

Was bedeutet Stress eigentlich?

(Quelle: [Stress – Wiktionary](#)):

Stress kann unterschiedliche Bedeutungen haben, je nachdem aus welchem Blickwinkel man es betrachtet.

In der **Psychologie** bedeutet Stress, durch eine Überbeanspruchung oder durch schädliche Reize eine anhaltende geistige, seelische oder körperliche Anspannung.

Im **umgangssprachlich** bedeutet Stress Ärger oder Druck. In der **Geologie**, einseitig gerichteter Druck, zum Beispiel bei Gesteinsumwandlung. Und in der **Biologie**, eine Reaktion eines Organismus auf die Einwirkung übermäßiger oder widersprechender Reize chemischer, physikalischer oder auch sozialer Art.

Wir bewegen uns hier aber eher im Bereich der Psychologie. 😊

Wo kommt das Wort „Stress“ ursprünglich her?

Stress hat seine **Herkunft** vom **englischen** Wort „stress“, das übersetzt „Anspannung, Druck, Belastung oder Beanspruchung“ heißt. Den Ausdruck hat 1936 der österreichische Biochemiker Hans Selye (1907–1982) eingeführt, der an der McGill University in Montreal (Kanada) arbeitete.

Wie kann Stress empfunden werden?

Je nachdem wie der Mensch Situationen erlebt, empfindet der Mensch dies positiv oder negativ. Und ja, es gibt auch **positiven Stress**, es muss nicht immer etwas schlechtes sein, z.B.

- die Geburt eines Kindes
- Erfolgserlebnisse im Berufsleben
- ein Lottogewinn

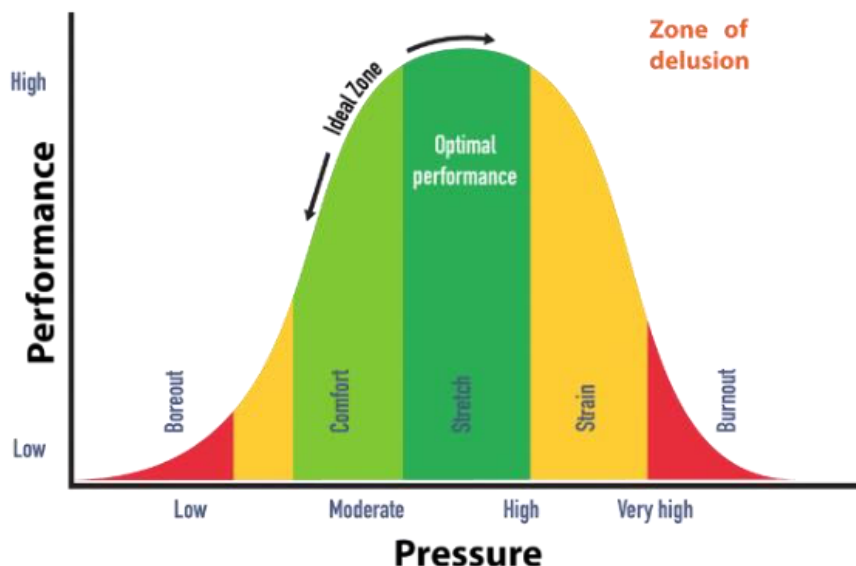
Negativer Stress wiederum wird meist als unangenehm, bedrohlich und überfordernd empfunden. Hier haben wir meistens länger anhaltende, stoffwechsel-verändernde Körpersituationen als Reaktion. z.B.

- bei einer Scheidung
- Druck im Berufsleben
- zu viel Freizeitstress
- Krisen

Emphatischer Stress ist eine weitere Stressform. Hier empfindet die Person Stress, obwohl Sie unmittelbar keiner Bedrohung ausgesetzt zu sein scheint. Meistens betrifft dies Menschen, die häufig in Kontakt mit psychisch oder physisch leidenden Menschen stehen.

Je nach Art und Intensität der Belastung, kann Stress als Herausforderung oder Bedrohung empfunden werden. Wird Stress als eine Herausforderung oder nur kurz empfunden, kann er durchaus eine positive Auswirkung haben. Er hilft so etwa dabei, sich zu motivieren oder Schwierigkeiten zu überwinden. Empfindet man Stress jedoch als Bedrohung oder dauert er zu lange an, kann er schädliche Auswirkungen haben oder sogar krank machen.

- **Zu wenig Stress** wird mittlerweile als Bore-Out bezeichnet und führt zu Langeweile, Müdigkeit, Frustration, Unzufriedenheit...
- **Optimales Stresslevel** führt zu Leistungsfähigkeit, Kreativität, Rationale Problemlösungen, Fortschritt, Zufriedenheit ...
Vorsicht: Auch positiver Stress, kann negative Auswirkungen haben.
z.B. wenn man seinen Job euphorisch und leidenschaftlich gerne ausübt, kannst man einen Burn-Out bekommen.
- **Zu viel Stress** führt zu Erschöpfung, Krankheit, Irrationale Problemlösungen, Niedriger Selbstwert ...



Was sind die unterschiedlichen Stressauslöser?

Man kann Stress in 4 verschiedene, die sogenannten „Stressoren“ unterteilen.

- **Äußere Stressoren** sind Alltagssituationen, die wir als unangenehm oder evtl. sogar als bedrohlich empfinden.
- **Innere Stressoren** liegen meistens in der Erziehung begründet. Sie begünstigen die Wahrnehmung einer Situation oder Person als Stressauslöser.
- **Mentale Stressoren** werden als psychische Belastung empfunden.
- **Soziale Stressoren** werden als psychosoziale Belastung wahrgenommen

Äußere Stressoren	Innere Stressoren	Mentale Stressoren	Soziale Stressoren
<ul style="list-style-type: none"> • Kälte / Hitze • Lärm • Verkehrsstau • Schichtarbeit • zu wenig Pausen • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • zu hohe Ansprüche • zu hohe Erwartungen • unerfüllte Sehnsüchte • Perfektionismus • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Unter- / Überforderung • Angst vor Misserfolgen • Termindruck • widersprüchliche Anweisungen • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • fehlende Anerkennung • mangelnde Wertschätzung • Konkurrenzdruck • negatives Betriebsklima • Mobbing • ...

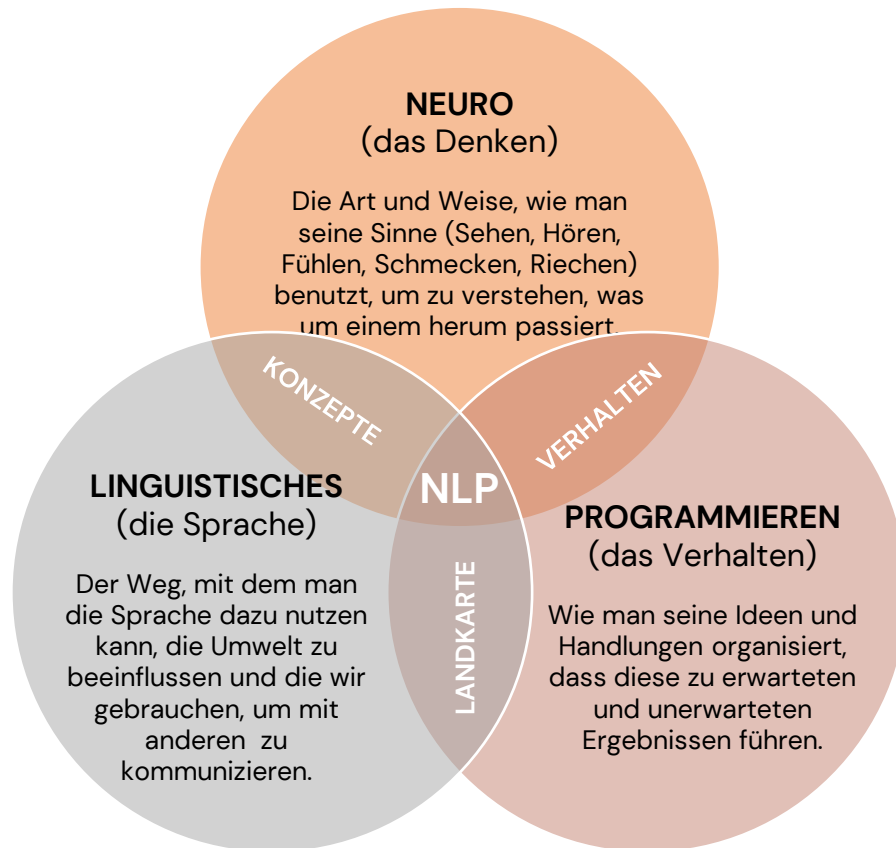
Welche Reaktionen löst Stress beim Menschen aus?

Der Mensch reagiert auf Stress sehr unterschiedlich. Der Mensch kann im besten Fall nur ein Symptom haben, aber oftmals ist es eine Kombination aus mehreren von Körper, Geist, Gefühle oder Verhalten.

Körper	Geist	Gefühle	Verhalten
<ul style="list-style-type: none"> • Kreislaufbeschwerden • Erschöpfung • Kopf, Nacken- und Rückenschmerzen • Häufige Erkältungen • Sodbrennen • Muskelzuckungen • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Konzentrationsprobleme • Denkblockaden • Vergesslichkeit • Störanfälligkeit • Burn-Out • Depress • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Gereiztheit • Lustlosigkeit • Sich überfordert fühlen • Unzufriedenheit • Übellaunigkeit • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Rastlosigkeit • Schlafstörungen • Antriebslosigkeit • Neigung zu Unfällen, Alkoholkonsum, Frustessen u.ä. Süchte • Sexuelle Probleme • ...

Was heißt NLP?

Um zu verstehen, warum NLP eine gute Methode zur Stressbewältigung ist. Sollten wir erstmal wissen, was NLP bedeutet. NLP heißt Neuro-Linguistisches-Programmieren.



Die Kernkompetenzen des NLP sind:

- Effektive und einzigartige Kommunikation in den Bereichen Führung, Vertrieb, Partnerschaft, Coaching, Therapie, Freundschaft u.ä.
- Wege zum Selbstmanagement und zur Selbstverwirklichung mit zielorientiertem denken & handeln)
- Interaktive Lebensführung sowie Teamkommunikation bei der Beziehungsgestaltung, Teamorganisation, Führungskompetenz u.ä.
- Einzigartige Veränderungswerkzeuge für Therapie und Coaching

Aus diesen Kernkompetenzen ergeben sich unzählige Einsatzmöglichkeiten von NLP im beruflichen und privaten Leben.

Wie kann man Stress mit NLP bewältigen?

Stress ist wohl die modernste Zivilisationskrankheit unserer Gesellschaft geworden. Wir wissen jetzt, dass Stress nicht nur negativ, sondern auch positiv empfunden werden kann, was die verschiedenen Stressauslöser sind, welche

Reaktionen bzw. Symptome Stress beim Menschen auslöst und was NLP bedeutet.

Nachdem der Mensch unterschiedlich reagiert, ist oft die schnellste und sicherste Möglichkeit für Stressbewältigung in der Regel, die Erledigung der Ursache. Aber was ist, wenn der Mensch sich der Ursache gar nicht bewusst ist oder man nicht weiß, wie man die Ursache verändern kann?

Hier bietet NLP zum Glück verschiedene Ansätze zur Stressbewältigung. Die einzeln oder in Kombination angewendet werden können. Einige Ansätze sind gut dazu geeignet, Stress vorzubeugen und andere wiederum den Stress zu bewältigen.



Der erste Schritt zur Stressbewältigung ist aber immer, dass man den Stress annimmt und sich bewusst für ein Leben „Raus aus dem Stress“ entscheidet. Auch wenn dies bedeutet, dass der Weg möglicherweise mit Widerständen und Mühen verbunden ist. Man muss **offen** und bereit **für Veränderung** sein, seine eigene Einstellung anpassen und sich selbst nicht zum Opfer von Zwängen und Notwendigkeiten machen lassen.

Der Ursprung können hier z.B. Glaubenssätze sein, die einem vorgaukeln, dass man sich auf eine bestimmte Art und Weise Verhalten soll. Es gibt negative aber auch positive Glaubenssätze.

- Negative Glaubenssätze sind hinderlich, wie z.B. ich darf nicht..., ich kann nicht..., es geht nicht...
- Positive Glaubenssätze wiederum sind sehr dem Menschen sehr dienlich wie z.B. zum Schutz, zur Motivation, für Geduld, ...

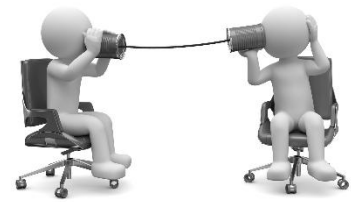
Positive Glaubenssätze sollten unbedingt erhalten werden, negative Glaubenssätze hingegen sollten erkannt und bearbeitet werden. Das arbeiten mit Glaubenssätze ist spannend, aber auch herausfordernd und vor allem sehr individuell.

Stressbewältigung durch NLP kann aber auch bedeutet, dass man sich **nicht mehr** zum **Spielball von anderen** machen lässt. Muss ich denn wirklich immer in der Arbeit Überstunden machen? Muss ich wirklich die Launen meines Arbeitgebers / Partners akzeptieren? Muss ich wirklich immer alles selbst machen z.B. im Haushalt?



Eine weitere Möglichkeit ist die **Optimierung des Zeitmanagements**. Meistens verursacht man den Stress selbst, weil man seinen eigenen Zeitplan nur unzureichend organisiert hat oder gar nicht. Man verschiebt unbeliebte Aufgaben auf später, oder plant zu wenig Zeit für Aufgaben ein, macht weniger wichtige Aufgaben zuerst und gerät damit dann in Zeitnot.

Ein weiterer Weg führt nicht zuletzt über die **Kommunikation**. Viele Menschen reden aneinander vorbei. Man versteht nicht was der andere von einem möchte oder erwartet. Man selbst drückt sich nicht verständlich genug aus, sodass der Gegenüber es falsch auffasst. Jeder Mensch hat sein eigenes „Modell der Welt“.



Jeder Mensch kann die gleiche Situation unterschiedlich wahrnehmen. Wichtig ist, dass man sich auf das „Modell der Welt“ des Gegenübers einlässt und versucht es zu verstehen. Man sollte auch nicht versuchen Menschen dazu zu zwingen anders zu sein oder Dinge anders zu empfinden z.B. Du musst das so und so sehen / empfinden / fühlen...

Oft hilft es bei Unstimmigkeiten, Überlastungen etc. erstmal mit dem Konfliktpartner zu reden. Vielleicht hat z.B. der Vorgesetzte am Ende gar kein Interesse daran, dass einer seiner Mitarbeiter krankheitsbedingt ausfällt oder der Gegenüber wollte gar nicht, dass man sich nicht wertgeschätzt fühlt usw.



Fazit zur Stressbewältigung mittels NLP

Man kann NLP als einen großen „Werkzeugkasten“ verstehen, der vielfältige und sehr wirksame Methoden, Modelle und Strategien enthält, damit die Menschen ihr Leben so gestalten können, dass Sie glücklich und erfolgreich sind.

Die Aufgaben von uns Coaches besteht darin, dass wir unseren Klienten das Wissen über den Umgang und die Wirkweise der Modelle vermitteln und einen Zugang zu den vielfältigen Einsatzmöglichkeiten ermöglichen. Das Ziel ist es, dass jeder daraus seine ganz individuelle Strategie entwickeln kann und dass man sein ganz persönliches NLP findet, wie es für sein Leben am wirkungsvollsten ist.

NLP kann man überall dort gebrauchen, wo Menschen mit sich selbst oder mit anderen kommunizieren. In dem Zitat von Paul Watzlawick „Man kann nicht nicht kommunizieren!“ deutet er bereits darauf hin, dass Kommunikation permanent stattfindet. Ziel ist es hierbei u.a. einerseits die verbalen und nonverbalen Signale von anderen und sich selbst besser verstehen zu können und andererseits einen wünschenswerteren Umgang mit der Wirkung von Kommunikation zu erzielen.

Ich kann nicht sagen, welche Methode, welches Modell oder welche Strategie die geeignetste ist, mit der man sein Stress vorbeugen, reduzieren oder bewältigen kann. Es gibt so vieles, wie z.B.

- Glaubenssatzarbeit
- Ressourcen verstärken und ankern
- Telearbeit

- Time-Line / Re-Imprint
- Ziele Format
- und so vieles mehr...

Es gibt einfach nicht die „richtige oder perfekte“ NLP Technik um aus seinem Stressvollen Leben in ein Stressreduzierteres bis Stressfreieres Leben anzukommen. Es kommt hierbei immer darauf an, was die Ursache ist, wie der Mensch damit umgeht und was für sein „Modell der Welt“ am besten ist. Hat die Person keine Erfahrung mit NLP, kann man in einem professionellen NLP Coaching Umfeld der Ursache auf dem Grund gehen und sich bei der Lösungsfindung unterstützen lassen.

In meinem Fall war es äußerst wichtig, erstmal einzusehen was das Problem ist. Das Problem waren nicht meine Migräne Attacken, meine Schlaflosigkeit, mein Gedankenkarussell, meine ständige Erschöpfung und Müdigkeit, Konzentrationsprobleme und im extremsten Fall hatte ich weder Freude noch Trauer empfunden. Dies sind alles „nur“ Symptome und keine Ursache. Die Ursachen waren eine nicht mehr funktionierende Beziehung, der Start kurz darauf einer neuen chaotischen Beziehung (wir sind heute glücklich verheiratet), einen stressigen und sehr anspruchsvollen Vollzeitjob, ein nebenberufliches Betriebswirtschaftsstudium und allem voran der Wandel meines (ehemaligen) Arbeitgebers, mit dem ich nicht mehr zurecht gekommen bin. Und natürlich meine eigenen Ansichten, Werte und Glaubenssätze, womit ich mich selbst behindert hatte.

Es war an allen Ecken einfach zu viel für mich. Ich hatte damals einfach nur noch funktioniert. Und ICH bin einfach zu kurz gekommen, ich habe immer alles und alle anderen vor mich gestellt, irgendwann bin ich dann mal an die Reihe gekommen. Ich wusste überhaupt nicht mehr, was ich will. Ich wusste zum Schluss nur noch, dass ich „irgendetwas“ ändern muss.

So bin ich zu NLP gekommen, um das „Etwas“ zu finden.

Und ich habe es gefunden 😊

Ich habe nach vielen Coachings und viel Arbeit mit mir selbst herausgefunden, wer Ich bin, was Ich will und dass Ich die Prioritäten in meinem Leben nur richtig setzen muss. Es hat sich Stück für Stück das Puzzle langsam zusammengesetzt.



Heute habe eine Glückliche Ehe, ein toller neuer Arbeitgeber, bei dem ich jetzt in Teilzeit arbeite, um mir meinen Traum in die Selbstständigkeit zu erfüllen. Ich habe mich diesen Sommer als Personal- und Business Coach selbstständig gemacht und bin voller Vorfreude und Spannung, wie sich das Entwickeln wird. Ich werde immer besser darin, mich nicht mehr selbst unter Druck zu setzen. Ich bin lockerer, gelassener und entspannter. Allem voran Selbstreflektierter.

Dies und anderes kann jeder Mensch auch erreichen. Man muss nur den Mut zur Veränderung haben. Es war definitiv kein leichter Weg, aber einer der sich zu 100% gelohnt hat.

Ich bin jetzt in meinem Leben voll und ganz angekommen und habe noch so viel vor mir. Ich habe das Licht am Ende des Tunnels erreicht und freue mich im Zuge meiner aufbauenden Selbstständigkeit als Coach jeden meiner Klienten dabei zu unterstützen, auch das Licht am Ende des Tunnels nicht nur sehen zu können, sondern es auch zu erreichen.

