



Stress reduzieren? Deine innere Haltung ist alles entscheidend.

In diesem Beitrag geht es darum, den Stress in den Griff grundlegend in den Griff zu bekommen. Stress reduzieren ist möglich!

Warum ist Stress reduzieren durchaus möglich?

Es heißt immer so schön, dass der Stress heutzutage unvermeidlich ist. Das stimmt so nicht, die Tücke liegt im Detail bzw. in der Formulierung. Zu viele verwenden den Begriff „Stress“ heute falsch. Und das macht es schlimmer. Was wir nicht vermeiden können, sind Belastungen. Das war schon immer so und das wird auch so bleiben. Eine Belastung, eine Veränderung der äußeren Faktoren – all das macht das Leben per se aus. Stress ist dagegen deine Reaktion auf jene Belastung. Oder noch besser gesagt: auf eine Situation. Denn du kannst auch mit Stress auf etwas Positives reagieren. Während du vielleicht nur begrenzten Einfluss auf die Entstehung einer bestimmten Situation hast, kannst du deine Reaktion komplett wandeln.

Allerdings: Wenn du innerlich auf den Programmstartknopf „Stress“ gedrückt hast, dann läuft auch das Programm ab. Hier kannst du nicht zwischengrätschen. Deine große Chance liegt in dem Moment davor.

Erkenne, was Stress ist!

Stress, also deine Reaktion auf eine Situation. Dabei handelt es sich oft eine Belastungssituation. Wenn du auf den Programmstartknopf Stress drückst, wird dein Gesamtsystem in einen Alarmzustand versetzt. Dein Körper stellt dir alles bereit zum Handeln. [Mehr zum Thema „Stress“ findest du übrigens hier.](#)

Wenn das Ganze eine kurzfristige Sache bleibt, ist alles okay. Sollte die Belastung aber dauerhaft zu Stress führen, dann wird es leider ungesund. Das gilt für alle Menschen und trotzdem ist es immer individuell zu bewerten, wie belastend eine Situation auf jemanden wirkt. Und für alle Menschen gilt: Denke immer an Ausgleich! So wie du einatmest und ausatmest im stetigen Wechsel, ist nach einer Action-Phase unbedingt Regeneration notwendig.

Gerade habe ich den individuellen Aspekt erwähnt: Hast du dir denn schon mal Gedanken darüber gemacht, wie du bzw. woran du Stress erkennst? Was passiert bei dir, wenn du gestresst bist? Schon im letzten Beitrag zu diesem Special habe ich dir geraten, einiges aufzuschreiben. Jetzt ist wieder so ein Moment: Schnapp dir bitte Stift und Papier und beantworte meine Fragen schriftlich:

- Wie bzw. woran erkennst du Stress?
- Was passiert bei dir, wenn du gestresst bist?

Vermeide alle Formulierungen mit „man“. Es geht um dich und nur um dich! Und wenn du dich richtig gut kennst, dann weißt du auch, was dir gut tut zum Ausgleich. Also beantworte auch die Frage:



- Was hilft dir bei Stress?

Wenn du dich gut beobachtest, dann entdeckst du wohlmöglich auch Zusammenhänge zwischen deiner Stress-Antwort und deinen Gewohnheiten:

- Gibt es ein bestimmtes Verhalten, das du im Autopilot-Modus abrufst, welches jegliche Regenerationspläne torpediert?
- Handelt es sich eventuell um eine bestimmte innere Haltung gegenüber der Welt, dem Leben?

Langfristig Stress reduzieren = Achtsamkeit als Lebensaufgabe annehmen

Achtsamkeit ist eine menschliche Fähigkeit. Allerdings ist es bei uns Erwachsenen heutzutage meist so, dass wir es verlernt haben, achtsam mit uns und anderen umzugehen. Hast du kleine Kinder? Glückwunsch, dann hast du wahre Achtsamkeitslehrmeister daheim. Grundlegendes zur Achtsamkeit erfährt in [Folge 1](#) und [Folge 2](#) meines Achtsamkeits-Specials. Und ja, Achtsamkeit ist als Lebensaufgabe zu verstehen, die immer wieder trainiert werden will. Du bist ja auch nur dann richtig gut in einer Fremdsprache, wenn du regelmäßig diese Sprache trainierst. Das ist durchaus vergleichbar.

Wie deine innere Haltung deinen Stress beeinflusst

Wie ist dein Blick auf die Welt? Auf die Gesellschaft? Dein Leben? Ein aktuelles Problem? Deine innere Haltung trägt entscheidend dazu bei, ob du dich nachhaltig entwickelst und ob du wirklich etwas verändern willst.

Deine innere Haltung beeinflusst deine Beurteilung von Situationen. Ja, die innere Haltung trägt auch dazu bei, ob du etwas als stressig bewertest oder nicht! Und deine innere Reaktion auf eine Situation bleibt nicht folgenlos... Kennst du diesen Spruch:

Achte auf deine Gedanken, denn sie werden zu deinen Worten.

Achte auf deine Worte, denn sie werden zu deinen Taten.

Achte auf deine Taten, denn sie werden zu deinen Gewohnheiten.

Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden zu deinem Charakter.

Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.

Den Gedanken geht die innere Haltung voraus. Also noch einmal, weil es so wichtig ist:

Wie ist dein Blick auf die Welt? Auf die Gesellschaft? Dein Leben? Ein aktuelles Problem? Schreib dir das bitte auch mal auf.

Deine innere Haltung ist Dreh- und Angelpunkt, wenn du wirklich etwas verändern willst in deinem Leben. Durch sie gestaltest du deine Welt. Sie färbt den Blick auf die Situationen, Menschen, alles. Wie ist es aktuell bei dir:

- Ist deine innere Haltung eher positiv oder eher negativ?



- Optimistisch oder pessimistisch?
- Glaubst du an dich und deine Fähigkeiten?
- Magst du deine Eigenschaften?
- Welche Gedanken erzeugt deine innere Haltung unter Stress?

Vielleicht magst du dir auch zu diesen Fragen Notizen machen. Mein Rat: Sei ehrlich zu dir dabei! Ist dein persönliches Glas halb voll oder halb leer?

Wenn Stress reduzieren dein Ziel ist, dann wandle deine innere Haltung

Ich weiß, das sagt bzw. schreibt sich so leicht. In Wahrheit ist es verdammt schwer, an der inneren Haltung zu arbeiten. Denn sie ist sehr tief in dir verankert. Und gleichzeitig steht fest, dass du deine innere Haltung verändern kannst. Sie ist nicht angeboren, sondern antrainiert. Indem du übst, dich und all deine inneren Reaktionen zu beobachten, kommst du deine Haltung auf die Schliche. Das ist idealerweise ein sehr achtsamer Prozess – also einer, bei dem du dich oder die Situation nicht verurteilst.

Wenn du bemerkst, dass deine innere Haltung in einem bestimmten Moment negativ ist und ebensolche Gedanken provoziert, dann ist das halt so. Es sollte niemals darum gehen, alles nur noch rosig und positiv zu sehen. Das ist genauso lebensfern, als wenn du alles negativ sehen würdest. Es ist normal und menschlich, wenn du auch mal etwas negativ betrachtest. Das Verhältnis ist das Entscheidende! Achtsamkeit hilft dir, die Fülle zu erkennen: die Vielfalt des Lebens, in dem es die gesamte Bandbreite an positiven und negativen Dingen gibt. Und diese lösen wieder die gesamte Bandbreite an positiven und negativen Gefühlen aus.

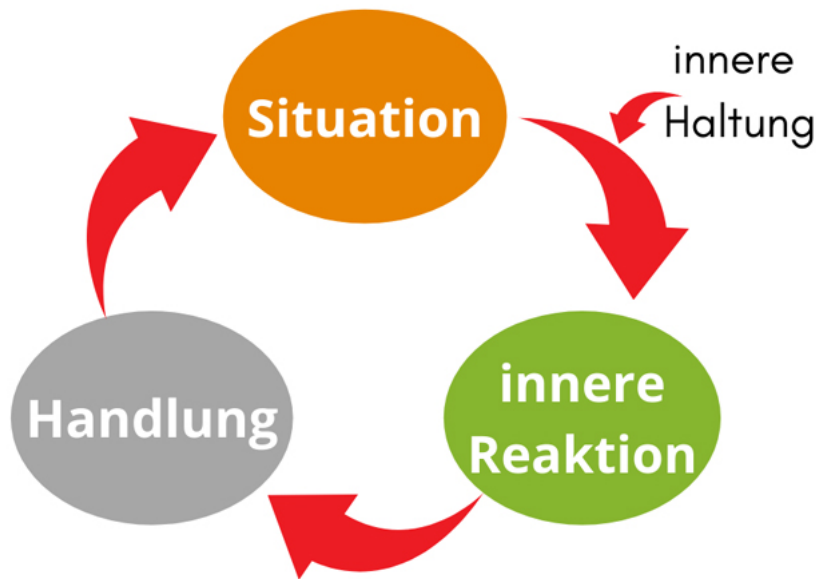
Stress reduzieren? Hör auf mit „Think positive“!

Wenn du besser mit Stress umgehen, ja ihn langfristig reduzieren willst, dann sei bitte vorsichtig mit gewissen Strömungen, die dir signalisieren, dass alles happy, fröhlich und positiv zu sehen ist. Besonders wenn du unter depressiven Episoden leidest, entsteht dadurch nur noch mehr Druck – und Stress.

Achtsamkeit wird dazu beitragen, dass du insgesamt lebendiger fühlst und geistig flexibler. Denn in kleinen Schritten wirst du deine innere Haltung wandeln und zugleich deine Denk-Automatismen verabschieden. Und natürlich darfst du auch mal negativ gegenüber etwas eingestellt sein. Du darfst auch manch einen Menschen nicht mögen. Selbstverständlich darfst du wütend (solltest du eine weiblich gelesene Person sein, so gilt das ganz besonders für dich), traurig, genervt in bestimmten Momenten sein. Die Vielfalt deiner inneren Reaktionen macht dich auf besondere Weise lebendig. Eine starre, innere Haltung macht dich insgesamt dagegen starr und schränkt dich in deinen Handlungen ein.

Der Situationskreislauf

Im Alltag hast du verschiedene Ansatzpunkte, um die Situations-Reaktions-Aktions-Schleife zu durchbrechen. Hier zeige ich dir schematisch diesen Kreislauf:



Diesen Kreislauf erlebst du (und jeder andere Mensch) ständig. Jeder Moment deines Lebens ist eine Situation, auf die und innerlich reagierst (über Gedanken und/oder Gefühle) und dann handelst. Und auch ein Nicht-Handeln ist eine Handlung. Dadurch entwickelt sich die Ausgangssituation weiter und der Kreislauf startet von vorne. Deine innere Haltung (unter anderem) beeinflusst, wie du auf die Situation innerlich reagierst.

Soweit, so gut.

Dieser Kreislauf ist okay,...

...solange es im wahrsten Sinne rund läuft. Wenn du aber merkst, dass du sich durch Denken, Gefühle oder Verhalten blockierst, dann gilt es, irgendetwas anders zu machen. Und das Machen ist hierbei tatsächlich erst einmal der einfachste Schritt, um aus dem Autopilot-Modus auszusteigen:

1. Trainiere, dich achtsam zu beobachten.
2. Erkenne deine innere Reaktion.
3. Setze den sprichwörtlichen Punkt und atme durch.
4. Handle sodann bewusst anders. Also lass dich nicht von Gedanken oder Gefühlen mitreißen.

Ich weiß, selbst das ist schon anstrengend und alles andere als einfach. Und trotzdem ist es einfacher als sofort bei der inneren Haltung anzufangen. Denn der Schritt vom Wahrnehmen der Situation zur inneren Reaktion läuft rasend schnell ab. Meist bist du schon in einem Gefühl, bevor du überhaupt Luft holen kannst. Deshalb zäume dein Pferd lieber von hinten auf und beginne, dich auf neue Art zu verhalten. Dies wird unweigerlich zu anderen Gedanken und Gefühlen führen und kann langfristig dazu beitragen, dass sich deine innere Haltung wandelt.



Hinterfrage!

Zusätzlich kannst du die Entwicklung neuer Gedanken trainieren, indem du dir selbst Fragen stellst! Lass uns dazu mal ein ganz typisches Alltagsthema als Beispiel nutzen: Den Straßenverkehr.

Ich weiß ja nicht, wie du es erlebst, aber ich kenne es nur zu gut, dass mir die Vorfahrt genommen wird. Oder der Fahrer hinter mir fährt provozierend dicht auf. Wenn dir so etwas passiert, frage dich ab sofort, ob es so ist, dass zu 100% du persönlich gemeint bist.

Wird dir die Vorfahrt genommen, weil es nur um dich ging? Fährt die Person hinter dir zu dicht auf, weil du persönlich gemeint bist? Oder hätte die andere Person auch jedem anderen Menschen die Vorfahrt genommen bzw. wäre zu dicht aufgefahren? Und erkennst du, dass die Situation schon längst vorbei ist und du dich immer noch ärgerst? Dein Ärger verändert die Situation nicht!

Hole all diese Fragen und ihre Antwort in dein Bewusstsein. Frage dich in vergleichbaren Situationen, warum du das glaubst, was du glaubst. Und hinterfrage es! Es könnte auch komplett anders sein, als du denkst. Das kann schon Druck rausnehmen und deine Stimmung verändern.

Je bewusster du mit deinen Gedanken umgehst, umso geringer ist die Gefahr, dass du in die Denkfalle tapst „Meine Gedanken sind die Realität.“ Du darfst Dinge anders sehen. Achtsamkeit hilft dir dabei, denn durch sie entsteht ein zeitlicher Spielraum. Mein Yogaschulleiter, bei dem ich vor vielen Jahren meine Ausbildung zur Yogalehrerin absolviert habe, hatte sich zum Beispiel angewöhnt, jedes Erleben – egal ob innerlich oder äußerlich – mit einem „Das ist ja interessant.“ zu kommentieren. Das ist ein wertvoller Trick, um den bereits erwähnten Spielraum zu erweitern. Du verhinderst damit das emotionale mitgerissen werden.

Stress reduzieren bedeutet: Erkenne, was du beeinflussen kannst

Ereignisse kannst du in der Regel begrenzt beeinflussen, Tatsachen gar nicht. Es ist für dein seelisches Gleichgewicht zweitrangig, was passiert. Wichtig ist, wie du damit umgehst: Dein Verhalten kannst du zu 100% aktiv gestalten. Mit Blick auf all das, was dir passiert, vergiss bitte niemals dies: Geradezu anmaßend ist es, wenn dir jemand einredet, dass eine belastende Situation nur deshalb eingetreten ist, weil du

- sie „verdient“ hast
- daran wachsen sollst
- positiver werden musst

Das kommt dem Verhalten eines Sektengurus nahe und ist nicht in Ordnung. Das Leben hält manchmal verdammt ätzende Ereignisse parat, die einem fast die Luft zum Atmen nehmen. Es kann eine große Herausforderung sein, damit umzugehen. Und es ist nicht vom Schicksal, einem Gott oder dem bunten Einhorn gewollt, dass du diese Herausforderung als Aufgabe bekommst.



Gleichzeitig ist es aber dein Job, deine Herausforderungen in Ruhe zu betrachten. Wenn du zu schnell zu kritisch etwas betrachtest, aktivierst du deine Abwehr und mit ihr vielleicht diverse deiner inneren Kritiker. Das Kritiker-Team schwenkt fröhlich „DU musst“- und „DU darfst nicht“-Plakate! Das macht dich so starr und unflexibel, dass du kaum in der Lage bist, Chancen und Möglichkeiten zu erkennen.

Damit will ich bestimmt nicht behaupten, dass deine inneren Kritiker grundsätzlich falsch davor sind. Eine Standard-Floskel von Therapeuten ist ja dieses „Es kommt drauf an...“ Und das stimmt auch mit Blick auf die Kritiker. In der passenden Dosierung ist jeder Kritiker in der Regel passend. Und wo wir gerade bei Floskeln sind: „Alles hat zwei Seiten.“ Damit will ich sagen, dass das Meiste nicht komplett schwarz oder weiß ist, sondern grau abgestuft. Hey, gab es da nicht mal einen Film? „50 Schattierungen von Grau“? ;-)) Du kennst den Filmtitel mit Sicherheit. Vielleicht ist das eine gute Eselsbrücke mit Blick auf innere Kritiker und Situationen. Alles ist immer grau schattiert und nie ganz schwarz. Oder weiß.

Stress reduzieren bedeutet, die innere Haltung bewusst nutzen

Und alles ist nicht nur grau schattiert, sondern bunt! Eine kritische Haltung ist niemals komplett falsch, sondern zuweilen eben genau richtig. Dann aber ist in einer anderen Situation Leichtigkeit sinnvoll. Oder Kreativität. Oder Besonnenheit. Oder eine Laissez-faire-Haltung. Was ich damit sagen will und dir rate:

Baue deine Schwingungsfähigkeit schrittweise aus, indem du deine innere Haltung immer wieder bewusst wahrnimmst. Es ist immer deine Entscheidung, ob du dich innerlich in Horrorszenarien oder in den Krieg begeben willst. Es ist deine Freiheit! Vielleicht sagst du jetzt: „Nein, ich fühle mich nicht frei. Meine innere Haltung nagelt mich fest auf ein bestimmtes Denken und Handeln.“ Das stimmt leider nicht. Du hast deine innere Haltung selbst entwickelt. Ja, das ist nicht bewusst passiert und gewisse Ereignisse haben dazu beigetragen. Und trotzdem: Deine innere Haltung ist dir nicht zugeflogen. Mach jetzt bitte einen Deal mit dir und sage dir – gern laut:

„Ich erkenne meine Eigenverantwortung.“

Stress reduzieren durch Änderung des Blickwinkels

Du hast die Chance, alles immer auch anders zu sehen. Achtsamkeit hilft dir dabei, denn diese Fähigkeit führt dich ins wertfreie „So-Sein“. Fokussiere dich auf das, was im Außen geschieht und in deinem Inneren. Dadurch erschaffst du dir die oben beschriebenen zeitlichen Spielraum. Und wenn du willst, trainierst du das täglich.

Mein ultimativer Tipp

Oft werde ich gefragt, ob es nicht ein Geheimrezept gibt. Okay, hier kommt das Rezept:

Sei dreimal täglich für zwei Minuten achtsam. Das Ganze machst du zwei Monate lang. Und dieses achtsam sein kann eine Atembeobachtung sein oder achtsames Gehen. Falls du dreimal täglich Zähne putzt, kannst du auch diese Alltagshandlung nehmen.



Achtung, das wird funktionieren – allerdings nur, wenn du wirklich ins Machen kommst und dich ganz einlässt. Wer solche Übungen nur abarbeitet, wird keinen Effekt erleben. Lass dich ein, vertraue darauf, dass Achtsamkeit etwas bringt. Zahlreiche Studien haben das bereits nachgewiesen. Du wirst garantiert nicht die große Ausnahme sein.

Du bist nicht Sklave/ Sklavin deiner Gedanken oder deiner inneren Haltung.