

Stressfrei mit Herz und Verstand

Dr. Wolf BARTH

08-2021



Das Stress-Zitat

*Verändere, was Du ändern kannst.
Akzeptiere, was Du nicht ändern kannst.
Lerne, das eine vom anderen zu unterscheiden.*



Der Kampf-Modus zur Veränderung von Unerwünschtem

Die Ausgangslage:

Im Leben gibt es sehr oft einen Unterschied zwischen **Realität und Erwartung** - Dinge, Situationen, Abläufe, Beziehungen entsprechen **nicht** unseren Wünschen,

Vorstellung, Plänen..

Die Wirkungen:

Wir gehen in den „**Kampf**“-Modus zur Veränderung des Unerwünschten und arbeiten mit Druck oder sogar Hochdruck dagegen.

Wir reagieren nach dem Konzept „**Das darf so nicht sein**“ oder "**Das muß bzw. soll anders sein!**"

- „**Ich darf nicht gestresst/krank/XYZ sein.**"
- "Meine Mitmenschen dürfen nicht XYZ sein."
- "Die Welt darf nicht XYZ sein."

Diese Reaktionsweise führt aber klar zu Stress oder noch mehr Stress, innerer Unruhe und Unausgeglichenheit, Hast und Eile, Wut und Aggression, Kampf und Streit, Druck und Gegendruck, zu Fehlern und Niederlagen usw.

Wir verlieren die Verbindung zu uns selbst und unserer Mitte.

Unzufriedenheit, Aggressivität oder Depressivität, Pessimismus, Selbstzweifel und Selbstabwertung steigern sich, schaukeln sich mit der Zeit auf, weil wir nicht immer eine Veränderung im gewünschten Sinne erreichen können.



Das effektivste Prinzip für Dein Glück

Die Auflösung:

Akzeptanz und Annahme

Alles darf erst einmal sein, wie es gerade ist

- Was wäre denn, wenn Du Dich selbst einfach so annimmst, wie Du gerade bist?
- Was wäre denn, wenn Du Dich selbst so fühlen darfst, wie Du Dich gerade fühlst?
- Alles darf erstmal einmal einfach nur SEIN. Allein das tut schon so gut.

Übe und lerne diese zwei Aspekte zu unterscheiden

1. **Verändere, was Du wirklich mit Deinen Ideen, Deinen Fähigkeiten und Fertigkeiten und mit Deiner Kraft und verfügbaren Zeit ändern kannst.**
2. **Akzeptiere alles, was Du nicht ändern kannst.**

Das Glück liegt in der Akzeptanz von dem, was und wie ETWAS (eine Situation, eine Beziehung, Du selbst) ist.

- Beobachten statt Bewerten
- Entspannen statt Stress
- Annahme statt Wegschieben
- Weichheit statt Härte
- Offenheit statt Kampf
- Menschlichkeit statt Maske

Du darfst den Wunsch nach positiver Veränderung entwickeln und Dein geistig-seelisches Wachstum ist etwas Großartiges im Leben..

Aber: Die Akzeptanz dessen, was gerade ist, ist die bessere Grundlage für eventuelle Änderung oder Sein-Lassen oder Geschehen-Lassen. Aus dieser inneren Einstellung der **grundlegender Akzeptanz von allem, was ist,** und darauf basierender **ruhig-sachlicher Unterscheidung der Chancen zur Veränderung** durch Dich, entsteht ggf. die **Fülle von Gestaltungs-Möglichkeiten.**

So ist es viel angenehmer, leichter und effektiver, etwas zu verändern, als aus Hast, Getriebenheit und Druck und dem dann entstehen Mangel heraus.



Eine stressfreie Zeit wünscht

Wolf

Impressum:

Dr. Wolf Barth

Tel: 00352-26914392

eMail: info@stress.ws

Webseiten:

- [Stress](#)
- [Krisen](#)
- [Gesundheit](#)
- [Lebens-Kompetenz](#)
- [Kurse zur Lebenskompetenz](#)
- [Bewußtes Leben für Erwachen und Aufstieg](#)