

# Stressfrei mit Herz und Verstand

Dr. Wolf BARTH

10-2021



## Das Stress-Zitat

*Der höhere Mensch  
hat Seelenruhe und Gelassenheit,  
der gewöhnliche ist stets  
voller Unruhe und Aufregung.*  
Konfuzius (551 - 479 v. Chr.)



## Die Einstellung „Anti-Stress“ sabotiert Deine Lebensqualität

Viele Menschen haben Probleme mit dem Stress. Sie schlussfolgern, daß deshalb „Anti-Stress“ die richtige Formel für Gesundheit und Zufriedenheit sei.

### **ABER:**

(1) „Anti-Stress“ beinhaltet zunächst, daß wir **gegen** den Stress eingestellt sind

Aber alles, was wir bekämpfen und worauf wir Energie richten, kann sich dadurch noch verstärken, statt besser

werden. Es bekommt sozusagen Aufmerksamkeit und "Nahrung".

- Anti-Raucherkampagnen (gegen die Raucher),
- Anti-Corona (gegen Corona),
- Anti-Biotika (gegen das Leben)

(2) Anti-Stress bedeutet meist, daß wir versuchen, jeglichen Stress zu **vermeiden** und nach einem stressfreien Leben streben.

Aber das ist nicht unser Leben. Wir bekämpfen damit unseren Stress und damit am Ende uns selbst.

Das erzeugt wieder neuen Stress und einen Teufelskreis..

Wenn wir uns einmal vorstellen, jemand würde sich total ungesund ernährt und dadurch krank werden.

Ein kluger Arzt würde dann bestimmt kein „Anti-Ernährungs“-Training oder ein ernährungsfreies Leben empfehlen.



## Die bessere Lösung wäre der bessere Umgang mit Stress

Das Problem ist nicht der Stress, die Ernährung, der Partner, die Arbeit usw., sondern der Umgang damit.

Die Lösung ist nicht das Kämpfen gegen, der Verzicht auf ...oder das Ausweichen von ..., sondern die die angemessene Einstellung, **Stress als Herausforderung anzunehmen** und dadurch konstruktiv die richtige Dosis, die richtige Methode, den richtigen Ansatz für den Umgang mit Stress-Situationen oder Dauerstress zu finden.

Das Problem ist nicht der Stress selbst, sondern der Umgang mit dem Stress. Die Lösung heißt nicht unrealistischerweise „völlige Stress-Vermeidung“.

Wir können auch negativen Stress nicht zu 100 % vermeiden.

Manchmal werden wir auch von außen durch eine Situation dazu gezwungen.

### Die Lösungen heißen eher, lernen,

- (1) **zwischen positivem und negativem Stress** zu unterscheiden,
- (2) Stress **aktiv abzubauen und proaktiv vorzubeugen**,
- (3) einen gesunden **Rhythmus von Anspannung (Arbeit) und Entspannung (Erholung)** zu finden und zu leben,
- (4) anhaltendes Stress-Erleben (**Dauerstress**) zu **erkennen und zu unterbrechen**,
- (5) **Gelassenheit** als grundlegende Einstellung gegenüber dem Leben zu entwickeln  
(ändern, was man ändern kann und akzeptieren, was man nicht ändern kann).

Das Leben ist ständige **Veränderung**. Diese erleben wir oft neutral, manchmal positiv und mitunter negativ. Negatives Erleben von Belastung und Überforderung wird dann negativer Stress (Distress). Dieses Leben ist soweit vollkommen in Ordnung. Zudem ist das (Stress-)Erleben auch noch individuell unterschiedlich. Wir können den gesunden Umgang mit Stress erlernen. Dadurch üben wir vor allem eine andere Einstellung gegenüber Stress

### **Bedenke:**

Ein Leben ohne Stress, das wäre ein langweiliges Leben - ohne Wichtiges und Herausforderndes, ohne Erwartung und Hoffnung, ohne Wandlung und Verbesserung, ohne Erkenntnis und Entwicklung. .

Wahrnehmen und Akzeptieren, was und wie im Leben ist (Stress), sowie das aktive Annehmen und Integrieren in den Lebensverlauf, sind immer besser als

- dieses Ignorieren,
- davor Weglaufen oder
- dagegen Kämpfen.

Dauer-Stress macht krank. Aber die Lösung dessen ist nicht Dauer-Entspannung, sondern ein gesunder Rhythmus aus Phasen von Anspannung mit Stresserleben und Stressabbau mit Entspannung mit Erholung.



## Gelassen und sicher im Stress

Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen

- **Instrumentelle Stresskompetenz:** den Alltag stressfreier gestalten, Anforderungen aktiv begegnen
- **Mentale Stresskompetenz:** förderliche Einstellungen und Bewertungen entwickeln
- **Regenerative Stresskompetenz:** Ausgleich schaffen, entspannen und erholen

[Bestellung gleich HIER](#)



## Eine stressfreie Zeit wünscht

**Wolf**

**Impressum:**

Dr. Wolf Barth

Tel: 00352-26914392

eMail: [info@stress.ws](mailto:info@stress.ws)

Webseiten:

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