

und realen Szenarien, sondern schüttet in beiden Fällen die gleichen Stresshormone aus.

Unsere Angst rührt daher, dass wir gedanklich entweder in der Vergangenheit oder in der Zukunft feststecken und uns nicht wahrhaftig im Jetzt befinden. Sonst würden wir ja bemerken, dass wir im Augenblick völlig sicher in unserem Bett liegen.

In solchen Situationen kann dein Atem ein hilfreicher Anker sein, der dich in den Moment zurückholt. Besonders die 4-7-8-Atmung eignet sich super, da sie wie ein natürliches Beruhigungsmittel auf das Nervensystem wirkt und den Körper entspannt. Die Methode verdankt ihren Namen dem Atemrhythmus: Einatmend bis 4 zählen, Luft anhalten und bis 7 zählen, ausatmend bis 8 zählen. Sie soll bei Bluthochdruck, Panikattacken und Schlafstörungen helfen.

Zudem kann sich unser Gehirn nur sehr schlecht auf mehrere Dinge gleichzeitig konzentrieren, was bedeutet, dass das Zählen eine zusätzliche Abwendung von der Angst bedeutet. Darüber hinaus kannst du auch noch Dinge aufzählen, die du um dich herum wahrnehmen kannst, wie deine kuschelige Bettwäsche, deine schmusende Katze oder deine Kerzen. Probier es auf jeden Fall aus.

AUGENÖFFNER: ÄRGER SCHNELLER LOSLASSEN UND MIT STRESS UMGEHEN

Ärger und Stress sind Gift für uns. Sie hinterlassen deutliche Spuren und machen uns krank. Doch in einer Gesellschaft, wo Stress und Hochleistung wie Statussymbole gehandelt werden, nehmen wir negative Folgen in Kauf, um weiterhin mitspielen zu können. Eins habe ich dabei gelernt: Wer sich nicht regelmäßig genügend Zeit für seine Gesundheit und sein inneres Gleichgewicht nimmt – egal wie stressig die aktuelle Situation ist, in welchem Notstand frau sich befindet oder welche Herausforderung wieder angegangen werden muss –, wird sich früher oder später einiges mehr an Zeit nehmen müssen, um die Folgen auszukurieren.

Stehen wir längere Zeit unter Stress, greift das unsere Gesundheit an. Das Trügerische ist, dass es uns trotz Stress oft erst einmal gut geht. Wir funktionieren und es kann sogar Spaß machen, unter Druck zu performen – bis unsere Akkus leer sind, uns alles zu viel wird und Körper und Seele sich wehren. Die eigenen Akkus zu laden, bevor sie ganz leer sind, setzt voraus, achtsam mit sich selbst umzugehen und wieder mehr auf seinen Körper zu hören. Alles reine Übungssache. Ich empfehle dir an dieser Stelle auch sehr, das Gedicht *Die Schale der Liebe* von Bernhard von Clairvaux zu lesen. Das veranschaulicht den Unterschied zwischen Energie oder Zeit schenken und sich aufopfern richtig gut.

Vor gar nicht allzu langer Zeit vereinbarte ich die Zusammenarbeit mit einer Firma, deren Erstkunde wir waren. Mir war damals nicht bewusst, was das für uns alle bedeuten würde.

Die Kooperation sollte uns dringend Arbeit abnehmen, doch stattdessen erwiesen sich die folgenden drei Monate als die reinste Hölle. Die Firma hatte sich komplett überschätzt und war nicht gut vorbereitet. Das Resultat waren unzählige Fehler, eine Flut von Beschwerden unserer Kundinnen, entsprechende Mehrkosten und unendlich frustrierende Meetings mit der Firma. Das führte dazu, dass die Arbeitstage für mein Serviceteam und mich über 14 Stunden lang waren. Die Konsequenz von all dem Stress: schlaflose Nächte bis hin zu einer leichten Schlafstörung.

Einige Wochen danach spendierte ich mir einen kleinen Wellnessurlaub, in dem ich wieder mehr zu Ruhe kam. Ich meditierte regelmäßig und öffnete damit in mir den Raum für eine spannende Erkenntnis.

Die Herausforderungen der letzten Monate hatten sicherlich zu meinen schlaflosen Nächten beigetragen, doch den größeren Anteil hatte mein eigenes Verhalten: Ich hatte die Herausforderungen zu meiner ganzen Welt gemacht. Dadurch hatte ich nicht nur den Blick fürs Ganze verloren, sondern traute mir selbst auch keine Lösungsansätze zu, geschweige denn dass ich darin irgendeine Chance für unser Unternehmen erkennen konnte. Kein

Wunder, dass es drei Monate dauerte, bis ich den Anbieter wechselte. In dieser Zeit teilte ich die Situation und meine Überforderung nicht nur täglich mit unserem *Bauchfrauen*-Team, sondern sprach darüber hinaus auch noch jeden Tag mit meinen engsten Freunden und meiner Mutter. Ich wiederholte die Ereignisse also ständig und versetzte dadurch meinen Körper und meine Seele immer wieder neu in Stress, ohne es wirklich zu bemerken. In meinem Urlaub sah ich es plötzlich ganz klar: Ich durchlief diese herausfordernde Zeit nicht nur einmal, sondern unzählige Male.

WAS HABE ICH GELERNT?

- In stressigen Phasen ist es wichtig, dafür zu sorgen, dass ich mich nicht als Opfer der Geschehnisse und somit ohnmächtig fühle. Hier hilft mir ein objektiver Blick: Ich bin nicht dem Schicksal ausgeliefert, sondern kann durch meine Handlungen und Gedanken meine Realität mitgestalten. Damit trete ich aus der Opferhaltung heraus und kann etwas von dem Stress, der auf dem Gedanken der Hilflosigkeit basiert, loslassen. Um nicht wieder in die Opferrolle zurückzufallen, stelle ich mir folgende Frage: Kann es sein, dass ich in Gesprächen mit Freunden nach dem Verständnis und der Anteilnahme suche, die ich mir selbst noch nicht geben kann?
- Es darf Zeiten im Leben geben, in denen frau nicht weiß, wie es weitergeht. Das gehört genauso dazu wie Phasen der Ruhe nach Phasen der Produktivität. So was geht vorbei, manchmal muss frau auch nur ein paar Schritte rückwärtsgehen, um für den nächsten Sprung genug Anlauf zu haben.
- Egal wie stressig Situationen sind: Es ist wichtig, seine Rituale nicht zu vernachlässigen und trotz aller Herausforderungen das Leben zu genießen, auch wenn die besondere Lage nur kleine Portionen Selbstliebe zulässt. Solche Phasen sind eine super Übung, um den inneren Frieden auch in weniger einfachen Zeiten stabil zu halten.
- Es ist wichtig, die angestaute Frustration durch Bewegung, Tanz, lange Spaziergänge oder durch Sex und Masturbation abzubauen. Einfach mal

im tiefsten Wald alles rausbrüllen kann zusätzlich helfen. Nachdem sich die Energie entladen hat, hilft mir das Meditieren, um mich wieder mit den Werten und der Sicherheit meines Inneren zu verbinden.

- Wenn in mir das Bedürfnis nach Austausch groß ist, reduziere ich die Gespräche auf ein Minimum. Ich spreche dann hauptsächlich mit Leuten, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben und mir konstruktive Hinweise geben können.

Durch diese Erkenntnisse wurde mir nochmals klarer, wie nicht nur ich selbst, sondern auch viele andere Menschen in den Geschehnissen um sie herum wortwörtlich stecken bleiben: durch regelmäßiges Aufregen, Lästern, Durchkauen usw. Das Paradoxe: Wir bemerken dabei gar nicht, dass wir immer das empfangen, was wir aussenden. Beschäftigen wir uns hauptsächlich mit Aufregen und Co., können wir dadurch nicht das anziehen, was wir wirklich wollen, beispielsweise inneren Frieden oder glückliche Momente. Das bedeutet im Umkehrschluss: Wenn dir etwas widerfährt, das dich wütend macht, finde heraus, wie du dich damit wirklich auseinandersetzen und es loslassen kannst. Sonst schiebst du, wie die meisten Menschen, unbewusst einen unsichtbaren Energiepanzer vor dir her, auf dem steht: „Ich will gar nicht glücklich sein.“ Statt dir ständig darüber Gedanken zu machen, was du nicht willst, beginne lieber damit, dir klarzumachen, was du wirklich willst. Wir gehen ja schließlich auch nicht zum Ticketschalter am Bahnhof und sagen: „Ich will nicht nach Berlin“, denn dann würde die Verkäuferin völlig zu Recht antworten: „Damit kann ich nichts anfangen, treten sie bitte zur Seite, bis sie wissen, wohin es gehen soll ...“

Ob es mit dem Universum genauso ist? Finde es heraus.