

MEHR VOM LEBEN  
Kompaktwissen  
PERSÖNLICHKEIT

KERSTIN SPEDER

# Regeneration

**zu sich kommen...  
statt außer sich geraten**

Distress & Eustress  
DauerStress & Burnout  
Erschöpfungssymptome  
Körper, Geist & Seele  
StressTypen

RegenerationsKompetenz  
Ent-Schleunigen  
LebensZeit in Balance  
Vitalität & LebensEnergie  
Emotionale Balance

## IMPRESSUM

Textrechte	Kerstin Speder
Layout	Daniela Scharffenberg
Lektorat	Silvio Paul
Herausgeber	© 2014 by SCM - SPEDERconsult Medien

### Fotos

Speder	S. 40, 50, 65, 72, 124, 137, 139, 186, 204, 226
Groth	S. 154
Zaumseil	S. 127
Voigt/Friebel	S. 36, 44, 47, 104, 190, 197, 201
pixelquelle.de	S. 15, 16, 63, 70, 84, 90, 93, 107, 121, 162, 168

### Herausgeber

Adresse	SPEDERconsult, Inh. Kerstin Speder Gartenstraße 42, D -19077 Rastow
Telefon	+ 49 (0)3868 - 400 216
Mobil	+ 49 (0)171 - 671 8 617
E-Mail	info@speder-consult.de
Internet	www.speder-consult.de

**Bestellungen:** Dieses Buch ist nicht im Buchhandel per ISBN erhältlich.  
Über den angegebenen Kontakt nehmen wir Ihre Bestellung gern entgegen.

**Rechtshinweis:** Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder Ähnliches zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf sind nur mit schriftlicher Zustimmung der Autorin gestattet.

## **Inhalt**

Worte der Autorin	6
<b>1. Stress – was ist das?</b>	<b>11</b>
Wie kommt es zu Stress?	11
EuStress & DisStress	12
Das Alarmsystem des Menschen	17
Symptome & Folgen von Dauerstress	18
Auswirkungen von Dauerstress auf Körper, Geist & Seele	20
Psychosomatische Erkrankungen	20
WohlBefinden	22
Bevor Stress krank macht – Erschöpfung rechtzeitig erkennen	26
StressTypen	27
Vitalität, Energie & innere Stärke	30
<b>2. Ist unsere Welt zu schnell für die Seele?</b>	<b>31</b>
Im Takt der Uhr	31
Stress im Arbeitsalltag	35
Der Workaholic – Ein Leben für den Job	38
Im Laufrad des Alltags	39
Der Weg in Burnout	41
Ein Terminbuch wie ein Manager – Kinder unter Stress	42
EntSchleunigen im TempoZeitalter	44
Stress durch ZuVIELisation	45
Handeln gegen Stress	46
<b>3. SelbstOrganisation</b>	<b>48</b>
ZeitManagement ist SelbstManagement	48
Lebens	
Zeit in Balance	51
Wer nicht plant, der wird verplant	54
Weniger ist mehr – Konzentrieren Sie Ihre Energien	55
GedankenIrrlichter - wenn der Focus fehlt	57
PrioritätenCheck: wichtig & dringlich	58

TagesPlanung	61
Aktivitäts-Zeitzone	64
WochenPlanung	66
Das Leben ändert sich	67
Zeitdieben auf der Spur	68
Delegieren	71
„NEIN!“ sagen – Grenzen setzen	73
Mehr Leistung durch Pausen	79
Entspannte Freizeit	82
Absichtslose Wahrnehmung	83
Umschalten mit Ritualen	85
<b>4. Das Leben genießen</b>	<b>88</b>
Ist Zeit immer gleich lang?	88
Leben Sie nicht in der Vergangenheit oder Zukunft!	91
Leben im HIER & JETZT	92
Kaffeehaus contra Coffee to go	95
Schluss mit Multitasking!	97
WartenZeiten sinnvoll nutzen	98
Im Takt der inneren Uhr	100
<b>5. Vitalität &amp; LebensEnergie</b>	<b>105</b>
Energie & WohlfühlGewicht durch Ernährung	106
Kraft, Ausdauer & Beweglichkeit durch Bewegung	108
Ganzkörperliche Entspannung durch Schlaf	119
Entspannung für Körper, Geist & Seele	122
Yoga - Pilates - Tai Chi - Qi Gong - Shiatsu - Reiki	125
Progressive Muskelentspannung	133
Autogenes Training	134
Phantasie-Reisen	134
Atem-Entspannung	135
Konzentration, Achtsamkeit & Gelassenheit durch Meditation	138
AromaTherapie	140
Farben und ihre Wirkung	141

<b>6. Emotionale Balance</b>	<b>145</b>
Umgang mit sozialem Stress	145
Stress entsteht in uns	149
Ent-Ärgern Sie sich intelligent!	162
Die eigene Geschichte loslassen und frei sein	164
Überzeugungen, Glauben & Erwartungen	169
GlaubensSätze wandeln	171
SelbstGespräche positiv lenken	173
Beziehungen – Ein ICH im WIR verwirklichen	180
Leben Sie Ihre Persönlichkeit!	183
Umgang mit NeidGefühlen	187
Umgang mit „Ja, aber-Menschen“	189
<b>7. Stress durch Angst</b>	<b>190</b>
Alltägliche Ängstlichkeiten als LebensBremsen	190
Komfort- und WachstumsZone	191
Angst & Innere Sicherheit	193
VersagensAngst – Angst vor MissErfolg	196
Was tun bei Versagensangst & Unsicherheit?	201
(Keine) Angst vor Fehlern	202
Krisenbewältigung mit dem Robinson-Crusoe-Prinzip	204
Schwierigkeiten, Probleme & Krisen	205
Grübeln und sich sorgen	208
<b>7. Stress-Fallen &amp; Lösungen</b>	<b>216</b>
Die Zeit-Falle	216
Die Leistungs-Falle	218
Die Pessimismus-Falle	219
<b>Zusammenfassung</b>	<b>220</b>
<b>Medien</b>	<b>221</b>
<b>Kerstin Speder</b>	<b>222</b>

## Worte der Autorin

*„Bücher sind etwas dickere Briefe an Freunde.“ (Jean Paul)*

Viele Menschen fahren mit einem Autopiloten durch ihre Lebensjahre. Gefangen in der Alltagsroutine, bemerken sie weder heranahende Krisen, noch Möglichkeiten, das Leben zufriedener zu gestalten. Wir Menschen haben alle nur eine begrenzte Haltbarkeit. Deshalb habe ich mir immer wieder Gedanken über das Leben gemacht und wie man es optimal nutzen kann. Ich selbst möchte am Ende mich nicht fragen: *War es das?*, sondern ich möchte zufrieden sagen: *Ja, das war es!*

So habe ich Vorträge und Seminare besucht, Mentoren genervt, regaleweise Bücher und Fachartikel gelesen und mir immer wieder die Frage gestellt: *Ist das alles?* Durch meine Tätigkeit als Beraterin durfte ich viele unterschiedliche Menschen kennenlernen. Hier hat sich meine Beobachtung immer wieder bestätigt: **Wachstum hört niemals auf.** Alle Menschen können glücklich und erfüllt leben, wenn sie nicht gerade um das tägliche Überleben in einer unwirtlichen Lebensregion kämpfen müssen. Auf meinen Reisen bin ich immer wieder Menschen begegnet, die nicht auf der Sonnenseite des Lebens lebten und dennoch stark und zufrieden waren. Ich habe sehr viel von Ihrer Lebensphilosophie gelernt.

Vor etwa zehn Jahren nahm ich mir vor, mein Wissen in einem Buch zusammen zu fassen. Ich wollte meinen Erfahrungsschatz weitergeben, den ich in meiner langjährigen Tätigkeit als Beraterin und durch eigenes Erleben gesammelt habe. So arbeitete ich jeden Tag einige Stunden daran an meine Skripten. Das Ergebnis ist ein ganzes Programm von Fachbüchern zu wichtigen und interessanten Themen des Lebens.

Mit dem Buch „MutMachGeschichten“ begann mein Wirken als Autorin. Dieses Buch wurde ein „Buch von Mensch zu Mensch“, denn die vielen Leser empfahlen und verschenkten es weiter. Ihnen hat das Buch seinen Erfolg zu verdanken. Heute sage ich „DANKE“ für alles, was mir meine Familie, Freunde, Lehrer, Förderer und Kunden für meinen Lebenserfolg gegeben haben. Hiermit möchte ich allen ein Stück davon zurückgeben.

### **Die Buchreihe „Mehr vom Leben“**

*Das Buch des Lebens wird jeden Tag neu geschrieben. Heute ist das Gestern von Morgen. Der Morgen liegt meist noch im Nebel verborgen – nur erahnbar. Doch die Zukunft beginnt heute.*

Wer sehnt sich nicht nach einem zufriedenen, ja glücklichen Leben? Das Leben ist zu kurz, um nur zu funktionieren und für das „täglich Brot“ zu schuften. Es ist auch zu schade, um Reichtum grenzenlos zu vermehren, mehr als man braucht und deren Geißel man wird.

Das Buch „RegenerationsKompetenz – zu sich kommen statt außer sich zu geraten“ ist ein Band aus der Buchreihe „Mehr vom Leben“. Die Buchreihe ist für Menschen gedacht, die Anregungen suchen, um mehr aus ihrem Leben zu machen und den Alltag mit einfachen Mitteln zufriedener zu gestalten.

Wer sein Leben eigenverantwortlich und aktiv verändern will, findet hier das notwendige Wissen zu seinen Fragen: Wie verwirkliche ich meine Lebensträume? Wie löse ich meine Bremsen? Woher bekomme ich die Kraft für die wichtigen Aufgaben? Hier bekommen Sie das Handwerkszeug, um Ihr Leben nach eigenen Vorstellungen zu gestalten.

Mit Energie, guter Laune und toller Ausstrahlung entspannt und schwungvoll durch den Tag kommen... Wer wünscht sich das nicht!

In diesem Buch erfahren Sie wie das geht. Das Buch „Regenerationskompetenz – zu sich kommen statt außer sich zu geraten“ gibt Ihnen Antworten darauf, wie Stress entsteht und wozu er auch nützlich sein kann. Erfahren Sie Wege, im Alltag mit Stress umzugehen. Eines kann ich Ihnen jetzt schon versichern: Wenn Sie das Buch aufmerksam lesen, werden Sie nach kurzer Zeit ein anderer Mensch sein, als der, der Sie jetzt noch sind. Sie werden sich positiv verändern und Ihr neues Leben wird Ihnen gefallen.

**„ErLEBEN & wohIFÜHLEN – jede Minute des Lebens“  
das ist die Botschaft dieser Buchreihe.**

**Wie Sie das Buch am besten nutzen**

Mit der Buchreihe „Mehr vom Leben“ lade ich Sie zu interessanten und wissensnotwendigen Themen des MenschSeins ein. Die Buchreihe ist so komplex wie die Persönlichkeit des Menschen selbst. So wiederholen sich Inhalte und werden miteinander schwerpunktgerecht verbunden. Damit ist es mir gelungen, dass jedes Buch dieser Reihe thematisch eigenständig ist. Sie können so Ihre „Reiseroute in Ihr neues Leben“ selbst bestimmen. Beginnen Sie einfach mit dem Thema, welches Sie im Moment am meisten interessiert.

**Links** führen Sie zu weiterführenden Themen und Büchern. Sie „surfen“ praktisch durch die Inhalte nach eigenem Interesse.

Jedes Kapitel enthält wertvolle Anregungen für mehr Lebensqualität, die Sie sofort umsetzen können. Um sicher zu gehen, dass die LebensTipps für „JederMann“ und „JederFrau“ geeignet sind, greife ich dabei auf Erfahrungen zurück, die sich während meiner langjährigen Beratertätigkeit als die wirkungsvollsten erwiesen haben. Viele von ihnen wende ich selbst täglich an. Wenn Sie nur einige der Tipps dauerhaft in Ihren Alltag integrieren, werden Sie den Erfolg



schon bald genießen. Die mit einem ! versehenen Tipps sind zudem so wirkungsvoll, dass sie schon nach kurzer Zeit eine positive Änderung erzielen. Fragen zur SelbstReflexion helfen Ihnen, eine Idee davon zu entwickeln, was uns wirklich bewegt. Diese sind mit einem **A** am Seitenrand gekennzeichnet. **Ü** steht für Übung. Damit ist wirklich „üben“, also mitmachen angesagt. Also nicht nur hören oder lesen, nicken und denken: Ja, interessant. Also machen Sie die Übung wirklich – idealerweise öfter.

**Prinzip der Wissenschaftlichkeit:** Alle Fakten beruhen auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Dabei werden die Fragen des Lebens leicht verständlich und oft mit einer Prise Humor erklärt. Die Fragen und Anregungen zur „Lebensinventur“ sind in Zusammenarbeit mit Therapeuten aufgestellt und in der Praxis erfolgreich getestet.

Das Buch bietet Ihnen, wie auch meine Veranstaltungen, in kürzester Zeit ein sehr intensives Wissen. Nun zeigen Studien, dass wir nach zwei Tagen nur noch 25 % dessen wissen, was wir gelesen oder gehört haben. Um den vollen Erfolg dieses Buches genießen zu können, müssen Sie also aktiv mitmachen.

Meine Aufgabe besteht darin, Sie zunächst anzuleiten, ein wenig zu begleiten und Sie dann loszulassen. Es ist ein Prinzip meiner Arbeit: Ich *helfe* nicht, denn wer einem anderen hilft, macht ihn *hilfe-bedürftig*. Ich *unterstütze* Menschen, die Ihr Leben aktiv und eigenverantwortlich verändern wollen darin, ihre Ziele klar zu sehen, Wege zu gehen, Hindernisse zu meistern.

Sie können jedes Buch natürlich einfach durchblättern, sich durch die praktischen Tipps, humorvollen Geschichten und Weisheiten inspirieren lassen. Doch ich empfehle Ihnen: Arbeiten Sie mit dem Buch! Markieren Sie interessante Textstellen. Kleben Sie post its in

die Seiten. Notieren Sie Ihre Gedanken dazu. Oder noch besser: Nehmen Sie sich ein handliches Notizbuch – das „Buch Ihres neuen Lebens“. Hier halten Sie Ihre Gedanken, Wünsche, Ideen und Gefühle fest. Machen Sie das Buch zu Ihrem täglichen Begleiter.

Als Leser der Reihe „Mehr vom Leben“ biete ich Ihnen einen besonderen Service an. Um das gelesene Thema richtig und dauerhaft erfolgreich anzuwenden, erhalten Sie auch Beratungen und Coachings als Premiumkunde. Fragen Sie mich einfach danach! Wenn Sie Fragen oder Anregungen zu einzelnen Themen haben, schreiben Sie mir eine E-Mail: [leserbriefe@speder-consult.de](mailto:leserbriefe@speder-consult.de). Ich freue mich darauf Ihnen persönlich zu antworten.

*Hamburg, 22. Juni 2013      Kerstin Speder*

*Wachsen heißt nicht, möglichst schnell möglichst groß werden.*

*Wachsen heißt: allmählich die uns eigene Größe entwickeln.*

#### **Haftungsausschluss**

Trotz sorgfältiger Prüfung übernimmt die Autorin keine Haftung über die nachfolgend vermittelten Sachverhalte. Die Überprüfung der einzelnen Informationen obliegt dem Leser. Es werden keine Garantien gewährleistet. Auch wird keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen. Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen und Aktionen selbst verantwortlich.

Die folgenden Informationen sind nicht von einem Arzt oder Psychologen verfasst worden. Sie dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung. Der Inhalt versteht sich nicht als Ersatz für eine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Holen Sie bei allen Fragen zu Gesundheitsproblemen oder Symptomen immer den Rat eines Arztes oder Psychologen ein. Missachten Sie niemals professionellen ärztlichen Rat und verschieben Sie keinen notwendigen Arztbesuch aufgrund von irgendetwas, das Sie gelesen haben.

# 1. Stress – was ist das?

Das Wort „Stress“ bedeutet lediglich **„stärkere Leistungs-Anforderung“** – mehr nicht! Das heißt: Stress erfordert von uns Leistungen, die unter normalen Umständen nicht möglich sind. Stress besiegt die Bequemlichkeit und bringt uns raus aus unseren Gewohnheiten. Ohne Stress könnten wir unser Potenzial nicht entwickeln.

## Wie kommt es zu Stress?

**Wann empfindet der Mensch Stress?** Stress wird empfunden, wenn zwischen den Anforderungen unserer Umwelt und der Leistungs- bzw. Reaktionsfähigkeit einer Person ein Ungleichgewicht herrscht. Der Körper versucht dem Ungleichgewicht entgegenzuwirken. Dabei kann die Umwelt unter- oder aber auch überfordern. Zu hohe oder zu viele Anforderungen, denen man nicht gewachsen ist, führen ebenso zu Stress, wie Routine.

Wir empfinden Stress durch Nichtbewältigung Aufgaben oder aus Angst vor Nichtbewältigung. Man hat das Gefühl den Überblick und damit die Kontrolle zu verlieren. Man denkt, die Sache nicht mehr im Griff zu haben und einem wird alles zu viel.

Von jedem Menschen wird Stress anders empfunden. Einige haben trotz anspruchsvoller Tätigkeit und auch noch Energie für Familie, Hobbys und Freunde. Andere sind zu erschöpft, um nur einen Teilzeitjob einige Monate durchzuhalten. Was für den einen eine positive Herausforderung ist, kann für den anderen negativer Stress sein. Genau das ist es, was das Phänomen „Stress“ so schwer greifbar macht. In den letzten Jahrzehnte hat der Sinn des Wortes „Stress“ einen Bedeutungswandel erlebt. Wenn heute von „Stress“ die Rede ist, ist das selten positiv gemeint, sondern als eine **Überforderung**, die dem Menschen nicht gut tut.

**Doch warum ist der Mensch überfordert?** Die häufigsten Stress auslösenden Situationen sind Reizüberflutung, Zeitmangel, zu hohe Anforderungen, aber auch Unterforderung und Routine, schwierige Lebensumstände, unglückliche Beziehungen, falscher Umgang mit negativen Emotionen und eine ungesunde Lebensweise. Diese Umstände wirken permanent und oft auch geballt. Deshalb leiden viele unter Dauerstress und zwar in allen Lebensbereichen. Nur wenige Menschen nutzen die Möglichkeit sich zurückzuziehen und wieder zu sich zu kommen.

### **EuStress & DisStress**

Das Wort „Stress“ wird in unserem heutigen Sprachgebrauch meist mit etwas Negativem belegt, das eliminiert oder verringert werden muss. Es zeigt sich aber, dass Stress auf zwei Arten betrachtet werden kann.

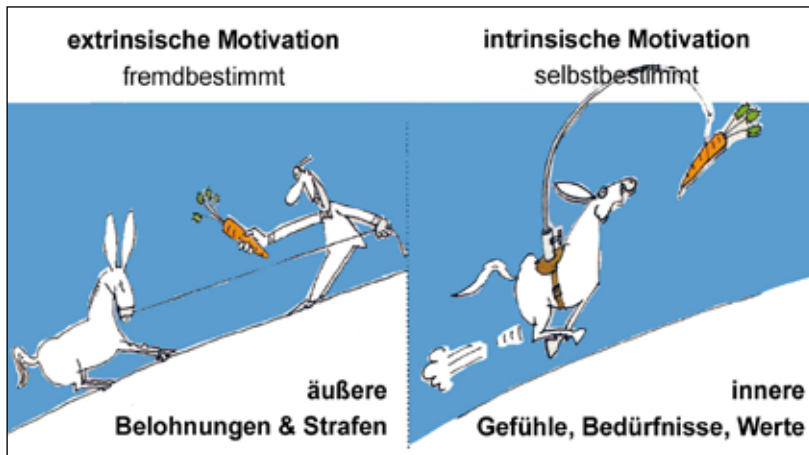
Der kanadische Mediziner Dr. Hans Selye definierte die Stressreaktion des Körpers als „Spannung“. Da das Leben ohne Spannung langweilig wäre und es weder Herausforderungen noch Erfolgserlebnisse gäbe, unterschied er positive und negative Spannung. Positive Spannung nannte Selye „Eu-Stress“ und negative Spannung „Dis-Stress“. Heute wird in der Regel nur noch von „Stress“ gesprochen, wenn „Dis-Stress“ gemeint ist.

**Ob wir Eustress oder Distress empfinden, hängt von unserer Motivation ab, die Dinge anzugehen.** Sind wir innerlich motiviert und entsprechen auch unsere Erwartungen den Möglichkeiten, haben wir euphorischen Stress. Müssen wir jedoch durch äußeren Druck handeln, wirkt der Stress disharmonisch auf unseren Körper. **Euphorischer Stress ist wie Verliebtheit.** Er wirkt anregend und motivierend. Eustress haben Menschen, die ihr Tagwerk mit Begeis-

terung angehen. Sie verstehen es die Dinge des Lebens zu managen und sind offen für Neues. Doch auch starker Eustress kann auf Dauer belasten. Wer leidenschaftlich gern, mit Begeisterung an seine Aufgaben heran geht und dabei permanent an seine Grenzen geht, kann genauso an Burnout erkranken, wie jemand, der unter Distress steht. Aus einem Workeuphoriker kann ein Workaholiker werden. Das euphorischer Stress den Körper belastet, ist auch der Grund, weshalb wir nicht dauerhaft verliebt sein können.

**Stress ist eine Reaktion des Körpers auf äußere Reize und kann entweder motivieren, die Leistungsfähigkeit zu erhöhen, oder belastend sein und die Leistungsfähigkeit schwächen.**

**Abb. 1: Motivationsquellen**



**Leben heißt nicht nur zu existieren und zu funktionieren, sondern das Leben zu erfahren, erfüllen und erleben.**

## Stressoren

Die **Situationen, die einen negativ empfundenen Spannungszustand auslösen**, werden **Stressoren** genannt. **Stress auslösende Faktoren sind alle Änderungen von Gewohnheiten.**

**Stressfaktor Nr. 1 ist die Arbeit:** Zeitdruck, Informationsüberflutung, ständige Störungen, Bürokratie, ungenaue Anweisungen und Vorgaben, Konflikte mit Kollegen und Vorgesetzten, Ärger mit Kunden, fehlende Eigenverantwortlichkeit, Angst vor Kündigung und Arbeitslosigkeit, ein neuer Job, Beförderung, Arbeitsplatzwechsel, Qualifikationen, lange Arbeitswege mit Staus und Verspätungen. In Firmen mit einem angenehmen Arbeitsklima finden Sie motivierte Mitarbeiter, deren Stimmung sich positiv auf die Kunden überträgt. Die Arbeit wird termingerecht und mit hoher Qualität bewältigt. Die Zahl der Krankschreibungen ist vergleichsweise gering.

### **Privat entsteht Stress durch**

**Ereignisse** (auch wenn diese positiv sind): Verliebtheit, Heirat, Geburt, Umzug, Pubertät, Kinder verlassen das Elternhaus, Trennungen, Krankheiten, Unfall, Pflegefall in der Familie, der Verlust eines Menschen, Tieres oder materiellen Wertes, finanzielle Sorgen und Schulden

**zwischenmenschlichen Probleme:** Verhaltensauffälligkeiten, eine verletzend Art der Kommunikation, Schulprobleme, die Konflikte in der Partnerschaft, Auch **ungünstige Lebensumstände** wie Wochenendbeziehungen

**hohe Ansprüche – die eigenen und die der Kinder:** Vor allem Mütter haben das Gefühl, für andere funktionieren zu müssen (MamaTaxi, Einkaufen, Putzen). Eigene Bedürfnisse werden zugunsten der Familie vernachlässigt und man setzt sich selbst

unter Druck, weil man es allen recht machen will. Abends fällt man erschöpft ins Bett und ist trotzdem unzufrieden. Man ist sich zwar bewusst, einen alpinen Aufgabenberg bewältigt zu haben, der morgen aber schon wieder die gleiche Dimension hat.

**Fazit: Verspannungen, Schmerzen und Vergesslichkeit sind klare Signale, dass etwas zu viel ist.** Nehmen Sie sich mehr Zeit für sich, für Pausen und Aktivitäten, die Ihnen gut tun. Legen Sie sich immer mal wieder ein paar Minuten hin, machen die Augen zu, atmen bewusst, denken an etwas Schönes oder überlegen, was Ihnen momentan wichtig ist. Verteilen Sie täglich eine Aufgabe an den Partner oder die Kinder. So bleibt nicht alles an Ihnen hängen.

Nicht zu unterschätzen sind auch die **unterschwelligsten Stressoren**, die wir nicht bewusst wahrnehmen, die aber doch belastend wirken. Nur das wir nicht wissen, warum wir gereizt sind. Unterschwellige Stressoren sind vor allem **Lärm und grelles Licht**. Was muten wir uns nicht alles zu! Pieptöne vom Kühlschrank, der Waschmaschine, den Supermarktkassen, den Nebengeräuschen von dem Trockner, Radio, Fernseher oder der Bürotechnik. Geräusche der Natur, Blätterrascheln, Meeressrauschen, Vogelgezwitscher empfinden wir kurioserweise weniger nervend, als Verkehrslärm oder die zu laute Musik in der Nachbarwohnung.

*Reif für die Insel?  
Es gibt Zeiten, da fühle ich  
wie Robinson: Ich warte die  
ganze Woche auf Freitag.*



**Stress wirkt negativ auf den Körper. Andererseits hat auch die körperliche Konstitution Einfluss auf die Stressresistenz:** Chronische Erkrankungen, Stoffwechselstörungen, Übergewicht, hoher Blutdruck und vor allem Schmerzen (Rheuma) belasten. Auch eine **mentale Schwächung** (Perfektion, Fehlinterpretationen von Situationen oder Körperempfindungen, Grübeln, Zwänge, Angst, Depression) begünstigen Stress.

Die psychische Belastung ist bei den meisten Menschen in der immer komplexer werdenden Welt enorm angestiegen. Die Belastungen am Arbeitsplatz aber auch im Privatleben tragen dazu bei, dass Menschen an ihre psychischen und physischen Grenzen gelangen. Die Folge ist häufig Burnout. Dann ist der Weg bis zur Genesung und vollen Einsetzbarkeit sehr lang.

Lassen Sie es nicht so weit kommen und beugen vor! Die Belastungen sind da und daran werden wir nicht viel ändern können. Also gilt es einen Weg zu finden, anders damit umzugehen. Erfahren Sie nun wie Sie eine innere Ausgeglichenheit finden können um mit zunehmenden Belastungen besser umgehen zu können.

**Fazit: Der Mensch muss lernen zu erkennen, wo seine Grenzen sind und sich Pausen gönnen.**

*Ich weiß nicht, ob es besser wird, wenn ich etwas ändere. Ich weiß aber ganz sicher, dass ich etwas ändern muss, wenn es besser werden soll.*  
(G. C. Lichtenberg)





## Das Alarmsystem des Menschen

Wie reagiert unser Organismus auf Stress? Egal weshalb ein Mensch in Stress gerät, die körperliche Reaktion ist immer gleich. Der Körper nimmt alle Kraft zusammen und versorgt uns mit Energie, um kämpfen oder weglaufen zu können. Dieses Selbsterhaltungssystem hat die Evolution zum Überleben in Gefahrensituationen hervorgebracht.

Die wichtigsten Reaktionen des Körpers betreffen das Herzkreislauf-System, die Atmung, die Muskulatur, den Stoffwechsel, die Haut, die Wahrnehmungsorgane und das Gehirn. So schlägt das Herz schneller, der Blutdruck steigt, die Atmung beschleunigt und die Muskulatur spannt sich an. Es kommt zu vermehrtem Schwitzen und die Pupillen erweitern sich. Alle unwichtigen Funktionen, wie die Verdauung werden eingestellt. Das Schmerzempfinden sinkt, das Blut gerinnt schneller, um vor unnötigem Blutverlust zu schützen. Diese Reaktionen des Körpers auf eine Gefahrensituation werden durch den Sympathikusanteil des vegetativen Nervensystems ausgelöst.

Schauen wir uns das Nervensystem des Menschen einmal genauer an: Die meisten Vorgänge im Körper laufen zuverlässig ab, ohne dass wir sie willentlich beeinflussen können. Vom Kopf bis zu den Zehen spannt sich ein feines Netzwerk von Nervenfasern aus, die die Körperfunktionen überwachen und regulieren. Sie treten direkt aus dem Gehirn oder dem Rückenmark aus und verästeln sich in immer feinere Nervenleitungen. Gehirn und Rückenmark gehören zum zentralen Nervensystem, die außerhalb davon gelegenen Teile werden dem peripheren Nervensystem zugerechnet. Dazu gehört das vegetative Nervensystem, das sich in den Sympathikus und den Parasympathikus gliedert. Es ist für die Regulierung der lebenswichtigen

tigen Organfunktionen wie Atmung, Herzschlag oder Verdauung verantwortlich und unterliegt weder dem Willen noch dem Bewusstsein. Dadurch ist die Regulation der lebenswichtigen Funktionen auch im Schlaf garantiert.

Sympathikus: Adrenalin - Aktivität

Parasympathikus: Acetylcholin - Ruhe, Entspannung, Schlaf

Sympathikus und Parasympathikus verhalten sich wie Gegenspieler: Dominieren die sympathischen Nervenimpulse, schlägt das Herz schneller, der Blutdruck steigt an, ... Der Parasympathikus bewirkt genau das Gegenteil. Nur durch das Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus bleibt das innere Gleichgewicht des Organismus erhalten. Die Phase der Erholung, in der Kreislauf- und Stoffwechselfunktionen auf Normalbetrieb zurückgefahren werden, ist für das innere Gleichgewicht sehr wichtig.

Stress ist also eine natürliche Reaktion des Körpers, um schnell flucht- oder abwehrbereit zu sein. Eine Explosion an Hormonen sorgt dafür, dass sich unser Körper spannt. Doch wer hat in unserer heutigen zivilisierten Gesellschaft schon die Möglichkeit blitzschnell die Flucht zu ergreifen oder eine Runde zu raufen. Die Hormone werden nicht über körperliche Aktivität verwertet, sondern bleiben länger als nötig in der Blutbahn, belasten das Herz und die Blutgefäße. Hinzu kommt, dass wir heute kaum noch Zeit für Entspannung haben.

### **Symptome & Folgen von Dauerstress**

Stress ist etwas völlig Normales. Wir erleben ihn täglich in vielen kleinen Situationen des Alltags, auch wenn die körperlichen Auswirkungen nicht immer stark spürbar sind. Müssen wir beispielsweise mit dem Auto eine Vollbremsung machen, kommt der Körper blitz-

schnell auf Hochtouren: Das Herz beginnt zu rasen, der Blutdruck steigt, die Atmung wird schneller, die Muskulatur spannt sich an. Nach dem Schreck normalisieren sich die Körperfunktionen langsam wieder. Wichtig ist: Der Körper braucht anschließend Ent-Spannung. Kommen immer mehr Stressreize hinzu bleibt der Körper in Alarmbereitschaft. Unter gesunden Bedingungen ist die Stressreaktion also eine körperliche Energiezufuhr für besondere Gelegenheiten, ähnlich einem Dispositionskredit. Greifen wir für längere Zeit darauf zurück, wird es teuer.

Bis zu einem gewissen Punkt ist Druck (Spannung) positiv: der Körper stellt sich allmählich auf das Leistungsniveau ein und es kommt zu einem Leistungsanstieg. Jenseits dieses Punktes jedoch nimmt die Leistungsfähigkeit rapide ab. Körper, Geist und Seele zeigen sehr deutlich, wenn es Zeit ist, eine Auszeit zu nehmen und sich zu entspannen. Wann die Grenze erreicht ist, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Tatsache ist, dass Dauerstress krank macht. Wer seine Grenzen nicht rechtzeitig erkennt und Warnsignale ignoriert, dem drohen langfristige Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele. Nähert sich der Stresspegel der Belastungsgrenze, reagiert der Körper mit **WarnSignalen**.

Ein untrügliches Symptom ist **eine starke innere Anspannung**. Diese zeigt sich in innerer Unruhe und Nervosität. Es stellen sich Schmerzen in der Kiefer- und Nackenmuskulatur ein.

Viele Menschen halten solche Gefühle der Anspannung in der heutigen Welt auch für normal und sehen diese als notwendiges Übel für ihren Erfolg an, dem sie somit einen höheren Stellenwert als ihrer Gesundheit einräumen. Sie versuchen diese Signale zu übergehen, sehen in sich für unzureichend in einer perfekten Welt. Oder Betroffene erkennen die Symptome, sehen aber keinen Weg,

wie Sie sich den Belastungen entziehen könnten, da Sie auf ihren Job angewiesen sind und auch familiäre Verpflichtungen nicht einfach abgegeben werden können. Dabei wird eines vergessen: **Unser StressBewältigungspotenzial ist für Dauerstress nicht geeignet.**

### **Auswirkungen von Dauerstress auf Körper, Geist & Seele**

Wann immer wir uns auf eine neue Situation einstellen müssen, bedeutet dies für unseren Körper Anstrengung. Erleben wir die Situation als bedrohlich oder fühlen wir uns hilflos, empfinden wir das als negativen Stress, der wiederum zu Veränderungen in unserem gesamten Organismus führt. Denn alles, was wir denken und fühlen, spiegelt sich chemisch und physikalisch in den Organen wieder. Das ist genetisch einprogrammiert.

### **Psychosomatische Erkrankungen**

**Immunsystem:** Die Abwehrkraft kann bis zu 70 % sinken. Die Schwächung der Immunabwehr begünstigt Viruskrankheiten, Entzündungen und verringert die Abwehr von Tumorzellen. Untersuchungen zeigen: Wer unter Dauerstress steht, wird schneller krank und langsamer wieder gesund.

**Herz:** Der Blutdruck steigt an. Dadurch ist das Risiko eines Herzinfarktes zehnmal höher als normal. Weitere Beschwerden sind: Herzrasen, Schwindel, Schwitzen, Durchblutungsstörungen, Tinnitus.

**Verdauungssystem:** Verdauungsprobleme, Entzündungen

**Gehirn:** Die Gefahr eines Schlaganfalls ist dreimal so hoch. Kleine Äderchen können platzen.

**Lunge:** Man atmet nicht mehr so tief, daher wird die Lunge mit

weniger Sauerstoff versorgt. Der Sauerstoffgehalt im Blut kann sich bis zu 40% reduzieren, die Zellen werden schlechter versorgt und können sich nicht mehr regenerieren.

**Gelenke, Muskulatur, Nerven:** Verspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen, Fehlhaltungen, Überlastung der Gelenke

**Hormonhaushalt:** Ungleichgewichte, Zyklusstörungen, sexuelle Störungen von Unlust bis extreme Lust

**Haut:** Der Stoffwechsel wird verlangsamt, der Körper entgiftet schlechter. So entsteht „Stoffwechsellüll“, der die Zellen angreift. Die Haut altert schneller als sonst. Hautprobleme sind Schuppenflechte und Neurodermitis.

**Haare:** Die Versorgung mit Mineralien lässt nach. Die Folgen Haarausfall und frühzeitiges Ergrauen.

Die Haare sind stumpf, die Haut sieht müde und blass aus. Sie sind permanent erschöpft und grundlos niedergeschlagen. Stress kann die Ursache sein, aber auch Zink-, B-Vitamin-, Eisen-Mangel oder Erkrankungen der Schilddrüse.

### **Auswirkungen auf die Psyche**

*Mir wächst alles über den Kopf. Meine Nerven liegen blank. Ich kann nicht mehr...* Wer kennt diese Sätze nicht.

**Schlafstörungen:** Grübeleien halten vom Einschlafen ab. Man kommt einfach nicht zur Ruhe. Kaum ist man dann vor Erschöpfung eingeschlafen, beginnen unruhige Träume. Im Schlaf regeneriert sich der Körper. Wer nicht schläft wird krank.

**Müdigkeit:** In der Nacht findet man keine Erholung, am Tag ist man müde und energielos – die Leistungsfähigkeit, Konzentrations- und Merkfähigkeit nehmen ab. Überlegtes Handeln wird

erschwert. Es kommt zu Fehleinschätzungen von Situationen, unkontrollierte emotionale Reaktionen und vermehrte Angst.

**Unzufriedenheit:** Wer seine Aufgaben nicht mehr bewältigen kann, wird unzufrieden. Die Auswirkungen sind in allen Lebensbereichen spürbar. Das Unbefriedigende an dieser Situation ist, dass man etwas ändern will, aber nicht weiß, wie.

**Depression & Burnout:** Wer andauernden Stress hat, kann auch an einer Depression erkranken. Bei Depressiven lassen sich überhöhte Mengen des Stresshormons Kortisol nachweisen. Die Depression zeigt sich mit Missstimmung und Antriebslosigkeit. Betroffene sind nicht mehr in der Lage normal zu funktionieren, vernachlässigen ihre beruflichen und privaten Verpflichtungen.

Psychosomatische Erkrankungen äußern sich in körperlichen Beschwerden oft zunächst ohne organische Befunde. Doch: **anhaltende Belastungen haben immer geistige, seelische und körperliche Folgen.** Letztendlich kann es zu einer **chronischen Fehlsteuerung des vegetativen Nervensystems** kommen.

## WohlBefinden

Gesund sein ist mehr, als nicht krank zu sein. Wer nicht krank ist, muss aber nicht automatisch gesund sein. Stress wirkt sich auf die Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele aus. Die daraus folgenden „Unpässlichkeiten“ wie Nervosität, Erschöpfung oder Schlafstörungen mindern das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit. Oftmals sind diese schleichenden Beschwerden auch Vorboten ernsthafter Erkrankungen.

Aus diesem Grund stellt Gesundheit weit mehr dar als nur die Abwesenheit von Krankheit. Das „Wohlbefinden“ ist ein Gesundheits-

begriff, den die Weltgesundheitsorganisation (WHO) neu definiert hat und der sich ganzheitlich am Menschen orientiert: „Gesundheit ist der Zustand des vollständigen, geistigen und sozialen Wohlbefindens, und nicht nur das Freisein von Krankheiten und Gebrechen“.

**Das physische Wohlbefinden** ist die Gesundheit des Körpers. Das soziale oder auch seelische Wohlbefinden meint die Ausgewogenheit der Gefühle, welche sich in Selbstvertrauen und Beziehungen zu unserer Umgebung ausdrücken.

Als **geistiges Wohlbefinden** bezeichnet man einen freien, klaren Kopf, also weder Unter- noch Überforderung. Gesundheit umfasst stets den ganzen Menschen. Wenn auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene alles im Gleichgewicht ist, fühlt man sich wohl.

Der Körper ist gesünder, wenn es uns seelisch gut geht. Wann immer wir körperlich krank sind, ist es sinnvoll, mal zu schauen, wie es um unsere Seele steht. Wie eng Körper, Geist und Seele zusammenhängen, erkennt man an Redewendungen. Mit Aussagen wie: *Das schlägt mir auf den Magen* oder *Mir bleibt die Luft weg* signalisiert der Körper erste Zeichen mit Schmerz oder Funktionsstörungen. **Hören Sie also immer mal wieder in sich hinein!**

*Mir platzt der Schädel.* Hinter Kopfschmerzen können Selbstzweifel, starkes Sicherheitsdenken und Existenzangst stecken.

*Das habe ich mir zu Herzen genommen. / Das bricht mir das Herz. / Das geht mir an die Nieren.* Sorgen, Probleme, (Liebes-)Kummer, Kritik gehen zu Herzen oder schlagen auf die Nieren. Herzbeschwerden weisen auf Konflikte in Beziehungen und eine starke Empfindsamkeit hin. Das Herz reagiert mit Taktlosigkeit, also mit Herzrhythmusstörungen.

*Das schlägt mir auf dem Magen / Das finde ich zum Kotzen.* Magen und Darm speichern Unzufriedenheit, Ärger, stille Wut, aber auch Angst. Wer hatte nicht schon mal „Schiss“ vor einer Prüfung oder Präsentation.

*Ich kann das nicht mehr ertragen.* Rückenschmerzen sind Hilferufe der Seele bei Überforderung, durch Verantwortung und ungeklärte Konflikte. Ändert sich nichts, kann es zu einem Bandscheibenvorfall kommen: *Das bricht mir das Kreuz.*

*Das zwingt mich in die Knie.* Bei beruflicher und privater Überforderung reagiert der menschliche Körper mit Kleinermachen. Aus der Fehlhaltung entstehen Hüftprobleme.

*Ich kann es nicht mehr hören.* Irgendwann mag man bestimmte Aussagen nicht mehr ertragen. Die Verteidigungsstrategie der Seele ist einfach: Das Gehör stellt auf Durchgang. Es werden keine Signale mehr wahrgenommen (Hörsturz) oder ein Störsignal gesendet (Tinnitus).

*Da bleibt mir die Luft weg.* Auflehnung oder einen stummen Protestschrei drückt der Organismus in Asthma und Luftnot aus.

*Ich könnte aus der Haut fahren.* Ekzeme und Schuppenflechte zeigen eine innere Flucht bei peinlichen Situationen und Problemen ohne Handlungsmöglichkeiten an.

*Ich gerate aus dem Gleichgewicht* weist darauf hin, dass einem alles entgleitet, zu viel wird, man die Kontrolle verliert.



- 1. körperliches Wohlbefinden:** Markieren Sie die Symptome, welche Sie bei sich gelegentlich bzw. öfter festgestellt haben mit verschiedenen Farben: schlechtes Allgemeinbefinden / rasche Erschöpfbarkeit / Zerschlagenheit nach dem Aufstehen / Wetterfühligkeit / Kopfschmerzen / Rückenschmerzen / Verspannungen / Nervosität / Ruhelosigkeit von Gliedmaßen / ein empfindlicher Magen / wenig Appetit / Übelkeit / Verdauungsstörungen / Sodbrennen / Herzklopfen bei geringer Anstrengung / Herzrasen / Herzstolpern, unregelmäßiger Herzschlag / Herzstiche / Kreislaufprobleme / Schweißausbrüche / feuchte Hände / Augenflimmern / Schwindelanfälle / Atemnot bei leichter Belastung / zittrige Hände / kalte Hände oder Füße auch in warmer Umgebung / Konzentrationschwäche / starke Müdigkeit
- 2. geistiges Wohlbefinden:** Markieren Sie die Symptome, welche Sie bei sich gelegentlich bzw. öfter festgestellt haben mit verschiedenen Farben: innere Unruhe, Reizbarkeit, Erregbarkeit, Traurigkeit, Lustlosigkeit, Unsicherheit bei Entscheidungen, Selbstvorwürfe, Angstgefühle, Zukunftsangst, Hoffnungslosigkeit, Angst vor dem Alleinsein, Vergesslichkeit
- 3. soziales Wohlbefinden:** Welche der folgenden Aussagen treffen auch auf Sie zu? *Ich bin oft mürrisch. / Ich reagiere gereizt, obwohl ich es gar nicht will. / Ich rege mich oft über Kleinigkeiten auf. / Ich werde schnell hektisch, wenn ich viel zu tun habe. / Ich explodierte manchmal. / Warten macht mich nervös. / Es fällt mir schwer, nach der Arbeit abzuschalten.*

## **Bevor Stress krank macht – Erschöpfung rechtzeitig erkennen**

Bei vielen läuft die Stressautomatik permanent. Symptome werden gern übersehen oder die Signale falsch interpretiert. Wenn sie bewusst werden, ist es häufig schon zu spät. Bislang vom Körper regulierbare Schwächen können eine kritische Schwelle überschreiten und sich zu chronischen Erkrankungen entwickeln. Oft werden Beschwerden dann symptomatisch (mit Schmerzmittel) behandelt und bis zum Überschreiten der Schmerzgrenze ausgehalten.

Wenn der Akku unseres Handys wenig Energie signalisiert, hängen wir es an das Stromnetz. Menschen aber gehen oft so sehr an ihre Reserven, bis nichts mehr geht.

**Regeneration ist lebenswichtig.** Das Ziel ist das Erholungsbedürfnis zu erkennen und dem auch im Alltag nachzugehen.

Paradox: In der ersten Lebenshälfte versuchen wir auf Kosten unserer Gesundheit viel Geld zu verdienen. In der zweiten Hälfte brauchen wir es, um die Gesundheit einigermaßen wieder herzustellen.

## **A SelbstBeobachtung**

Diese Signale sollten Sie ernst nehmen:

- Nervosität, Reizbarkeit, Ungeduld, Schlafstörungen
- Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit
- Niedergeschlagenheit, Müdigkeit, Antriebslosigkeit
- zu oft schlechte Laune

**Wer unter Dauerstress steht, wird häufiger krank und ist auch unzufriedener. Das verringert Lebensqualität.**

## StressTypen

Stressreaktionen sind individuell. Jedoch gibt es Verbindungen zwischen Persönlichkeit und Stressverarbeitung.

### Nach der Reaktionsweise

Die Reaktionen auf Stress sind rein biologisch gesteuert und können vereinfacht als Vorbereitung zum Kampf, zur Flucht oder als Schreckelerlebnis bezeichnet werden. Folgende Verhaltensweisen lassen sich den jeweiligen Typen zuordnen:

Der **Kampftyp** neigt zu Gereiztheit, Ungeduld, Wut, Ärger, was zur Verteidigung (Widerstand, Protest, Angriffe) führt. Er liebt Wettkampfstimmung, zeigt oft Verbissenheit und Überaktivität. Körperliche Fitness ist ihm wichtig. Er weist einen erhöhten Blutdruck auf und neigt zur Infarktgefahr. Er ist relativ schmerzempfindlich. Seine Verletzungen präsentiert er als Trophäen.

Der **Fluchttyp** hat Angst vor Bedrohung. Er zeigt eine erhöhte Wachsamkeit in ungewohnten Situationen, ist oft unausgeglichener. Auf Leistungsanforderungen reagiert er mit Vermeidungsverhalten, Rückzug und Aufschieben wichtiger Tätigkeiten. Er ist gern Einzelgänger, neigt zu Tagträumen. Er leidet unter Kopfschmerzen, Magen- und Darmproblemen, Depressionen. Er ist geneigt Sucht- und Betäubungsmittel zu konsumieren.

Der **Schrecktyp** ist durch Inaktivität und planloses Verhalten gekennzeichnet. Er hat ein schlechtes Gefühl zu seinem Körper und kann Situationen schwer einschätzen. Es mangelt ihm an Problemlösungs- und Handlungsvermögen. Sein Körper zeigt typische Angstsymptome: Herzrasen, schwankender Blutdruck, Schwindel, Atembeschwerden.

Die reinen Typen treten selten auf. Meist mischen sich die Verhaltensweisen in Abhängigkeit vom Selbstvertrauen. Je nach Lebensbereich (im Beruf anders als in der Freizeit) und Bedingungen kann dieselbe Person unterschiedliche Reaktionsmuster zeigen. So wird bei ständig wachsender Belastung ein Kampftyp bald überfordert und mit Flucht oder sogar mit Schreckreaktionen antworten. Oder einem Fluchttyp platzt der Kragen und er schreitet zur Tat.

**Angemerkt:** *Laut Studien sollen feuchte Hände Handlungsbereitschaft (Kampftyp) signalisieren, Schweißfüße eher vom Weglaufen kommen (Fluchttyp).*

### Nach dem Verhalten

**Stress-empfindliche Menschen**, bei denen Leistungsstreben und maximaler Einsatz besonders ausgeprägt sind. Sie sind durch Hetze, Ungeduld, hohes Pflichtgefühl und Perfektionsstreben geprägt. Oftmals merken sie gar nicht, dass sie nur noch funktionieren.

**Stress-resistente Mensch**, der die Balance zwischen den Anforderungen der Außenwelt (Gesellschaft, Beruf, Familie, Freunde) und seinen Bedürfnissen findet. Er lebt seinen Rhythmus, ist selbstbewusst, ausgeglichen und kann sich besser gegen Überforderung schützen.

### Nach der Grundspannung

Der **Sympathikoniker** steht meist unter Überspannung. Er neigt zu langen Aktivitätsphasen ohne oder mit geringen Erholungsphasen. Körperliche Signale sind Herzklopfen, hoher Blutdruck, Kopfschmerzen, Nervosität.

Der **Vagotoniker** hingegen lebt in einem scheinbar starken Ruhezustand: Er frisst oft Ärger in sich hinein, neigt zu Fluchtverhalten und Ignoranz der Probleme. Sein Körper reagiert vor allem mit Magen- und Darmbeschwerden.

Der sympathikone Typ ist durch seine niedrige Reizschwelle grundsätzlich stressempfindlich, während der vagotone Typ bei Dauerstress gefährdet ist.

### ***Der Unterschied zwischen Lappen und Waschlappen***

*+10°C Die Einwohner in Helsinki drehen die Heizung ab und pflanzen Primeln. +5°C Die Lappen nehmen ein Sonnenbad, falls die Sonne noch über den Horizont steigt. -1°C Der Atem wird sichtbar. Italienische Autos springen nicht mehr an. Die Lappen essen Eis im Straßencafe. -4°C Die Katze will mit ins Bett. Die Lappen gehen zum Schwimmen. -15°C Amerikanische Autos springen nicht mehr an. Die Katze will unter den Schlafanzug. Die Lappen schließen das Klofenster. -20°C Der Atem wird hörbar. Deutsche Autos springen nicht mehr an. Politiker beginnen, die Obdachlosen zu bemitleiden. -26°C Aus dem Atem kann Baumaterial für Iglus geschnitten werden. Lapplands Fußballmannschaft beginnt mit dem Training für den Frühling. -30°C japanische Autos springen nicht mehr an. Der Lappe flucht, tritt gegen den Reifen und startet seinen Lada. -39°C Quecksilber gefriert. Die Lappen schließen den obersten Hemdknopf und ziehen einen Pullover an. -75°C Der Weihnachtsmann verlässt den Polarkreis. Die Lappen klappen die Ohrenklappen der Mütze runter. -150°C Alkohol gefriert. Der Lappe ist sauer. -193,15°C Absoluter Nullpunkt. Keine Bewegung der Elementarteilchen. Die Lappen geben zu: „Ja, es ist etwas kühl. Gib mir noch einen Schnaps!“*

*Das ist der Unterschied zwischen Lappen und Waschlappen!*

## Vitalität, Energie & innere Stärke

### Woran erkennt man eine gesunde Persönlichkeit?

**LebensEnergie:** gesunde Hautfarbe, angenehmer Geruch, gepflegtheit + **Lebendigkeit:** Begeisterungsfähigkeit + Freude + leuchtende Augen + **Sicheres Auftreten:** Aufrechter Gang, harmonische, ruhige, gezielte Bewegungen, klare, feste Stimme, ruhige, gleichmäßige Atmung + **Innere Stärke:** Mut, Kraft, Gelassenheit

Unser heutiges Leben erwartet von uns, dass wir uns ständig mit Veränderungen und neuen Situation auseinander setzen. Nur durch unsere innere Stärke sind wir den Anforderungen des Alltags gewachsen. **Hier die 4 Säulen für ein kraftvolles & erfüllendes Leben in einer anspruchsvollen Zeit zu leben:**

1. Vitalität & LebensEnergie durch eine gesunde Lebensweise
2. Lebensbalance & Zeit für das Wesentliche durch SelbstOrganisation und Vereinfachung
3. SelbstBewusstsein, authentisch leben & emotionale Balance (auch in schwierigen Situationen)
4. harmonische und bereichernde Beziehungen, eine stabile Familie / Partnerschaft

Was wir sind, wird nicht nur durch unser Erbgut und unsere Erziehung bestimmt. **Wir haben jederzeit die Chance der SelbstEntwicklung. Energie und Vitalität** bekommen wir durch eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung, Entspannung und Schlaf, Kontakt zur Natur und harmonische Beziehungen. **Die innere Stärke und emotionale Balance** fördern wir durch eine gesunde Lebenseinstellung, zu der gehören: Akzeptieren der Vergangenheit, Freude für das was man ist, haben oder tun darf, das Gefühl, jeden Augenblick am richtigen Ort, zur rechten Zeit und auf seinem Weg zu sein, MitGefühl ohne MitLeid und Dankbarkeit.

## Kerstin Speder

KERSTIN SPEDER, geb. 1968, ging schon früh ihren eigenen, besonderen Lebensweg. Sie wuchs in Norddeutschland und Ungarn auf. Bereits als Jugendliche interessierte sie sich intensiv für das WARUM im Leben – das „ErLeben & Wohlfühlen“.

Nach dem Abitur studierte Kerstin Speder Sprach- und Literaturwissenschaften, Geografie, Psychologie und Pädagogik. Doch sie wurde nicht, wie vorgesehen, Lehrerin, sondern folgte ihrer BeRUfung als Persönlichkeitstrainerin. Heute ist Kerstin Speder in inspirierenden Vorträgen und Workshops zu erleben. Durch ihre erfrischende und kompetente Art vermag es die Unternehmerin und Lebensexpertin ihre Mitmenschen immer wieder zu beGEISTern.

*Für mich gibt es nichts Schöneres als einen Menschen zu erleben, der das Besondere in sich entdeckt und seine Träume verwirklicht, egal, in welcher Lebenssituation er gerade steckt und welche körperlichen Voraussetzungen er mitbringt.*



Sie haben Fragen oder Anregungen, Interesse an einem privaten oder berufsbezogenen Coaching, einer Beratung oder Fortbildung?

### **So erreichen Sie mich persönlich**

Telefon + 49 (0)3868 400 216 E-Mail [info@speder-consult.de](mailto:info@speder-consult.de)

Mobil + 49 (0)171 671 8 617 Internet [www.speder-consult.de](http://www.speder-consult.de)

## Meine Arbeitsgebiete

**Top-Vorträge:** „GLÜCKlich SEIN kann man lernen“ & „Leben – wann denn, wenn nicht heute!“

**Beratung & Coaching für mehr LebensQualität:** „ENDlich leben“ – mit mehr Energie, Motivation & LebensZufriedenheit

**SelbstLernKurs:** „Mehr vom Leben – Basiswissen Persönlichkeit“ + PrivatCoaching per E-Mail, Telefon, Skype

**Sensitive Wanderungen** „Die Kraft der Natur“ & **GlücksWochenEnden** „erLeben & wohlFühlen“

**Buch & Lesung:** „MutMachGeschichten“ – heitere & besinnliche Geschichten aus aller Welt

## FachMedien, SelbstLernKurse, Vorträge & Workshops

Erfolg – ist mehr als Macht, Ruhm & Geld

Motivation – heißt ein Motiv haben für Aktion

LebensZeit – ist Zeit zum Leben

Regeneration – zu sich kommen, statt außer sich zu geraten

Aufschieben – Morgen wird's gemacht! Versprochen!

Charisma – Ausstrahlung ist erlernbar

Charaktere & soziale Kompetenz

SelbstWertGefühl & SelbstBewusstSein entwickeln

Emotionen – Gefühle aus-lösen, wahr-nehmen, ent-decken

Angst – durch Handeln bewältigen

Depression – wenn die Seele Pause macht

**Inspirationen & Leseproben: [www.speder-consult.de](http://www.speder-consult.de) / Medien**



MEHR VOM LEBEN  
Kompaktwissen  
PERSÖNLICHKEIT

KERSTIN SPEDER

# Emotionen

**Gefühle aus-lösen, wahr-  
nehmen, ent-decken**

Emotionen & Gefühle  
ErLeben & WohlFühlen  
Lust & Freude  
Zufriedenheit  
Glück & Unglück  
Happiness Setpoint

Genuss & Sucht  
Schuld & Verantwortung  
LosLassen & Verzeihen  
Umgang mit Angst  
Ärger & Frust & Wut  
Sorgen & Grübeln

SCM

MEHR VOM LEBEN  
Kompaktwissen  
PERSÖNLICHKEIT

KERSTIN SPEDER

# LebensZeit

... ist Zeit zum erLeben

Work-Life-Balance

ZeitManagement

ArbeitsOrganisation

Pareto Alpen ABC

Prioritäten

Zeitdiebe

StressFallen

Aufschieben



## MutMachGeschichten

*erlesen von Kerstin Speder*

128 Seiten humorvolle, inspirierende  
Geschichten & Sprüche

gebundene Ausgabe, Paperback  
14 x 20 cm, stilvoll schlicht gestaltet  
mit schwarzweiß-Fotografien

**gedrucktes Buch: 12,90 EUR**

**e-book: 8,00 EUR**

*Es ist ein kraftvolles Buch zum Selberlesen und Verschenken.*

**BESTELLUNGEN – so einfach geht es!** Dieses Buch hat keine ISBN. Es ist direkt bei der **Herausgeberin Kerstin Speder** erhältlich. **Freuen Sie sich auf den persönlichen Kontakt!**

Telefon	+49 (0)3868 - 400 216
Mobil	+49 (0)171 - 671 8 617
E-Mail	medien@speder-consult.de
Internet	www.speder-consult.de
Adresse	SPEDER consult (Inh. Kerstin Speder) Gartenstraße 42, D -19077 Rastow

**Angaben:** Buchtitel, Anzahl der gewünschten Exemplare, Lieferanschrift / Rechnungsanschrift (wenn diese abweicht)

**Signierung/Widmung:** Geben Sie bitte den Text an!

Die **Bezahlung** erfolgt per Überweisung.

Die **Rechnung** liegt der Sendung bei.

**Lieferzeit:** ca. 3 Werktage ab Bestelleingang

**Kosten:** Buchpreis zzgl. Porto

**Gratis:** Je 10 Bücher pro Bestellung erhalten Sie 1 Exemplar gratis.

## INHALT

Manchmal schafft man es jahrelang nicht, seine Lebenssituation zu ändern, obwohl man unzufrieden ist. Und dann gibt es Momente, in denen ändert sich das Leben von einem Tag auf den anderen. Den eigenen Lebensweg gehen, Probleme bewältigen und Chancen ergreifen, erfordert oftmals viel Mut und Kraft. In diesem Buch hat Kerstin Speder für Sie die schönsten MutMachGeschichten aus aller Welt und Weisheiten des Lebens zusammengetragen, damit auch Sie das Leben genießen können, egal wie schwer die Last Ihres Alltags auch immer ist oder welchem Stern Sie gerade folgen.

### **Die Schnecke und der Kirschbaum**

*Ein Meister wurde gefragt, ob er es nicht manchmal leid sei und sich entmutigt fühle, wenn all seine Mühe kaum Früchte trägt. Da erzählte er folgende Geschichte: Es war einmal eine Schnecke, die sich an einem nasskalten, grauen und stürmischen Frühjahrs tag aufmachte, am Stamm eines kahlen Kirschbaumes hinaufzuklettern. Die Spatzen, die überall im Garten saßen, lachten über die Schnecke und zwitscherten: „Du bist ja ein Dummkopf, schau doch, da sind überhaupt keine Kirschen am Baum! Warum machst du dir die Mühe, da hochzuklettern?“ Doch die Schnecke kroch unbeirrt weiter und sagte zu den Spatzen: „Das macht mir nichts! Bis ich oben angekommen bin, sind Kirschen dran!“*

**Leseprobe auf [www.speder-consult.de](http://www.speder-consult.de) / Medien**

**REFERENZ:** *Nachdem ich das Buch in der Hand hatte, ließ ich es nicht mehr los, bis alle Geschichten gelesen waren. Diese sind leicht zu lesen und regen trotzdem zum nachdenken an. Oft beendet man die Geschichten mit einem leichten Lächeln und man sagt sich: genauso ist es wirklich! (Heiko Schwichtenberg, Philosophielehrer)*

## **Beratung & PrivatCoaching**

### **PersönlichkeitsEntwicklung & LebensVeränderung**

Profitieren Sie von interessanten Erkenntnissen und Denkanstößen für mehr Energie und Freude im Alltag! Lassen Sie sich für Veränderungen und mehr Lebensqualität motivieren!

### **Was bietet Ihnen die Beratung?**

In einem Gespräch analysieren wir **Ihre Situation und persönlichen Handlungsmöglichkeiten**. Gemeinsam stellen wir dann die **Schritt-für-Schritt-Aufgaben** so zusammen, dass Sie diese **nach Ihrem eigenen Tempo** bewältigen können.

Bei Problemen und in Krisen können Sie von mir **Verständnis und besondere Unterstützung** erwarten. Gemeinsam finden wir **für den Alltag umsetzbare Lösungen**.

In den meisten Fällen reicht schon ein Termin, um die Lebensqualität spürbar zu verbessern. Gönnen Sie sich eine Beratung mit dem Ziel: Mehr LebensZufriedenheit & Energie.

Die Beratung kann in einem **persönlichen Gespräch, per Telefon, E-Mail oder Skype** erfolgen.

**telefonische Erstgespräche (kostenfrei) montags 13 - 14 Uhr**

**Terminvereinbarungen mit Kerstin Speder (Päd./Psych.)**

Telefon: 03868 - 400 216

Mobil: 0171 - 671 8 617

E-Mail: [info@speder-consult.de](mailto:info@speder-consult.de)

[www.speder-consult.de](http://www.speder-consult.de)