

# Die wichtigsten Fragen zum Buch Stress frei:

Bestandsaufnahme / IST-Situation:

- Wie viele Stunden am Tag arbeiten Sie?
- Haben Sie Zeit für Freunde und Familie?
- Können Sie problemlos ein- und durchschlafen, oder rattert nachts die Gedankenmühle?
- Wachen Sie morgens erholt auf, fühlen Sie sich ausgeruht und fit?
- Freuen Sie sich auf den neuen Tag mit seinen Herausforderungen?
- Nehmen Sie sich Zeit für Sport und Hobbys?
- Fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut?
- Können Sie sich am Leben erfreuen, so wie es zur Zeit ist?
- Sind Sie glücklich?
- Gibt es Anzeichen von dauerhafter Überforderung, wie ständige Gereiztheit, Schlafstörungen, ständige Müdigkeit und Mattigkeit, Appetitverlust, Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Ohrengeräuschen, Konzentrationsschwäche, angeschlagenes Immunsystem?

Wie haben Sie sich in den letzten vier Wochen überwiegend gefühlt? Prüfen Sie spontan und ehrlich, ob die folgenden Aussagen auf Sie zutreffen:

- Ich schlafe in letzter Zeit schlecht.
- Ich kann abends nicht einschlafen.
- Ich wache nachts oder frühmorgens auf und kann nicht mehr einschlafen.
- Ich fühle mich oft müde, obwohl ich eigentlich genug schlafe.
- Das Wochenende oder der Urlaub reichen nicht aus, um aufzutanken.
- Abends bin ich wie erschlagen. An Sport oder Ausgehen ist nicht mehr zu denken.
- Auch für die Dinge, die mir früher immer viel Spaß gemacht haben, habe ich keine Zeit und keine Lust mehr.
- Ich leide in letzter Zeit unter Kopf- und Rückenschmerzen, Ohrengeräuschen, oder knirsche nachts mit den Zähnen.
- Ich fühle mich morgens schon kaputt und mir graut vor den Anforderungen des Tages.
- Ich habe das Gefühl, ich bekomme zu wenig Anerkennung für das, was ich leiste.

- Ich fühle mich oft überfordert.
- Meine Familie, Kollegen sagen, ich reagiere in letzter Zeit sehr gereizt.
- Ich mache vermehrt Fehler und kann mich schlecht konzentrieren.

Wenn Sie mehrere Punkte mit ja beantwortet haben, dann ist es höchste Zeit, etwas zu ändern und einen anderen Kurs einzuschlagen. Vereinbaren Sie bei körperlichen Symptomen einen Termin mit Ihrem Hausarzt und lassen Sie abklären, ob es körperliche Ursachen gibt. Zusätzlich helfen Ihnen folgende Anregungen:

- Machen Sie tagsüber mehrere kleine, bewusste Pausen
- Machen Sie mind. 2 Mal pro Woche pünktlich Feierabend
- Was tut Ihnen gut und was können Sie tun, um sich selbst wieder ins Lot zu bringen. Wer ist für Sie da, wenn es Ihnen schlecht geht? Wer hört Ihnen zu und macht Ihnen Mut? Was hilft Ihnen nach einem schweren Tag? Praktizieren Sie möglichst viel von diesen Dingen, fangen Sie am besten heute noch an...!
- Machen Sie mind. 1 Mal pro Woche Sport (ohne Leistungsgedanken und Druck)
- Lernen Sie ein Entspannungsverfahren (beginnen Sie mit den Übungen am Ende des Hörbuches)
- Machen Sie sich auf die Suche nach Ihren persönlichen Stressoren
- Legen Sie Ihr persönliches Ziel fest: Für was würde es sich lohnen kleine Veränderungen im Tagesablauf vorzunehmen? Wie würden Sie sich dann fühlen, wie würden Sie gerne sein? Angenommen, Sie hätten Ihr Ziel schon erreicht, was genau wäre dann anders, wer würde es wohl als erstes bemerken und woran?

Abschließende Fragen:

- Welche Hobbys habe ich?
- Was tut mir richtig gut?
- Was ist mir wichtig in meinem Leben, welche Werte habe ich?
- Und wann habe ich das zuletzt gemacht?

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg auf Ihrem Weg zu mehr Entspannung und weniger Stress. Denken Sie an das Prinzip der kleinen Schritte, alles braucht seine Zeit und zögern Sie nicht, sich professionelle Hilfe zu suchen, wenn Sie alleine nicht weiter kommen!

Herzlichst, Ihre Karin Wolf,  
[www.mehrentspannung.de](http://www.mehrentspannung.de)

## Interessante Links:

Stress und seine Auswirkungen:

<http://www.themenportal.de/wirtschaft/anruf-vom-chef-viele-deutsche-auch-im-urlaub-erreichbar-67892>

<http://news.toptarif.de/mobiles-internet-deutsche-auch-im-urlaub-beruflich-erreichbar/>

<http://www.praxis-dr-shaw.de/blog/wie-verbreitet-ist-stress-und-burn-out-in-deutschland/>

<http://www.spiegel.de/wirtschaft/soziales/0,1518,756750,00.html>

[http://www.psychologie-heute.de/archiv/detailansicht/news/werte\\_als\\_stresspuffer/](http://www.psychologie-heute.de/archiv/detailansicht/news/werte_als_stresspuffer/)

Entspannung:

<http://www.nationalgeographic.de/aktuelles/meditation-veraendert-verkneuepfungen-im-gehirn-dauerhaft>

<http://www.students.ch/magazin/details/56491/Aufmerksamkeit-steigern-effektiver-lernen>

[http://www.psychologie-heute.de/archiv/detailansicht/news/bluthochdruck\\_meditation\\_statt\\_medikation/](http://www.psychologie-heute.de/archiv/detailansicht/news/bluthochdruck_meditation_statt_medikation/)

[http://www.psychologie-heute.de/archiv/detailansicht/news/meditation\\_staerkt\\_dieselbststeuerung/](http://www.psychologie-heute.de/archiv/detailansicht/news/meditation_staerkt_dieselbststeuerung/)