

# Stress abbauen



Die 5 wichtigsten Schritte  
für ein glückliches Leben

## Impressum

Stress abbauen - Die 5 wichtigsten Schritte für ein glückliches Leben  
Bernd Neuper, Weststraße 2, 01809 Heidenau  
Www.stressprofi.de  
Email: ratgeber@stressprofi.de

2017

Fotos:  
Bernd Neuper  
Fotolia [98248118](#) - Golden button

## Inhaltsverzeichnis

Einführung	Seite	4
Tipp Nummer 1 - Der 1 – Minuten - Trick	Seite	8
Tipp Nummer 2 - Den Stress auf die Treppe legen	Seite	10
Tipp Nummer 3 - Den Stress in Luft auflösen	Seite	12
Tipp Nummer 4 - Ätsch – ich bin super	Seite	16
Tipp Nummer 5 - Glücksgefühle bei unliebsamen Arbeiten	Seite	18

## Einführung

Stellen Sie sich vor, Sie heizen einen Dampfkessel. Die Anzeige hat den roten Bereich erreicht. Theoretisch wissen Sie, dass Sie sofort aufhören müssen. Doch Sie kennen nichts anderes und heizen weiter. Der Kessel vibriert, es ist fünf Minuten vor Zwölf. Entweder, es zeigt Ihnen jemand jetzt und sofort, wie man das Notventil betätigt oder ...

Bei der Stressbewältigung geht es nicht nur darum, sich besser zu fühlen. Es geht um nichts Geringeres, als um den Erhalt des eigenen Lebens.

Dies ist ein Ratgeber für den Akutfall. Auf tiefeschürfende Erklärungen habe ich bewusst verzichtet. Dazu gibt es genug ausgezeichnete Literatur.

Der Einsatz dieser Tipps entbindet Sie allerdings nicht von der Notwendigkeit, Ihren gesamten Lebensstil zu überprüfen und zu verändern. Doch dies ist eine langfristige Aufgabe und braucht nicht nur Zeit, sondern auch oft Betreuung und Training.

Es stellt sich die Frage, wie Sie inzwischen mit dem Stress fertig werden? Wie wollen Sie sich im Akutfall vor dem Kollaps schützen?

Die Hinweise in diesem Ratgeber sind das Notventil, das Sie vor dem Schlimmsten bewahrt. Sie helfen, die Zeit zu überstehen, bis Sie in der Lage sind, größere Veränderungen zu realisieren.

Die Umsetzung dieser Vorschläge erfordert 100%-igen Einsatz und Konsequenz. Mit einer „na ja, mal sehen, ich versuche es“ Einstellung verändern Sie nichts.

Die Stressreaktion ist die Antwort der Psyche auf eine Situation, die das Unterbewusstsein als lebensgefährlich einstuft. Es spielt dabei keine Rolle, dass der bewusste Verstand eine andere Botschaft sendet. Die subjektive Wertung ist tief im Unterbewusstsein verankert.

Wenn die Psyche und in Folge auch der Körper reagiert, sind wir bestens auf den Kampf oder die Flucht vorbereitet. Doch weil wir so brav erzogen wurden, unterdrücken wir unseren natürlichen Reflex. Langfristig entstehen damit schwerwiegende physische und psychische Erkrankungen.

Was können Sie tun, damit sich Wut und Angst nicht anstauen? Es gibt nur eine Antwort, sofort oder zumindest unmittelbar danach den Kampf/Fluchtreflex abbauen. Aber wie?

Wollten wir den Urtrieben folgen, dann würden wir schreien, irgendetwas an die Wand werfen, jemanden verprügeln oder laut Türen schlagend die Arena verlassen. Dass diese Gedanken keine praktikable Lösung sind, versteht sich von selbst.

Wie also sieht ein alltagstaugliches Notventil aus?  
Hier erhalten Sie die Antwort.

Der Ratgeber enthält fünf praxiserprobte Techniken, den Alltagsfrust zu dämpfen. Regelmäßig angewendet, senken Sie damit nachhaltig Ihr Stresslevel. Sie erhalten sich Ihre Handlungsfähigkeit und können angemessen reagieren, ohne Schaden anzurichten und selbst Schaden zu nehmen.

Für den Erfolg müssen Sie nur eine einzige Bedingung erfüllen. Setzen Sie die Vorschläge regelmäßig und mit 100%-igem Einsatz um. Entscheiden Sie sich jetzt für ein ausgeglichenes Leben und beenden Sie den Teufelskreis, der Ihr Leben verkürzt.

Jede Lektion ist in drei Abschnitte aufgeteilt.

### Darstellung der Grundidee

Dieses Wissen brauchen Sie, um die Übung variabel an Ihre Rahmenbedingungen anzupassen.

### Praktische Anleitung der Übung

Die Übungen verlassen teilweise die Bahnen gewohnheitsmäßigen Denkens. Aus diesem Grund wurden wesentliche Teile des Ratgebers als Video erarbeitet. Sollten Sie an der Realisierbarkeit der Vorschläge zweifeln, stoppen Sie sofort Ihre Gedankengänge und beginnen Sie trotzdem.

Fragen Sie sich: Wie kann ich diese Idee auch unter meinen Bedingungen umsetzen? Auch das gehört zum 100%-igen Entschluss, die eigene Lebenszeit voll auszuschöpfen.

### Hinweise für Ihren Erfolg

In der Praxis werden immer wieder die gleichen Fehler gemacht. Der dritte Abschnitt soll Sie davor bewahren. Gesonderte Hinweise zur Fehlervermeidung und Ergänzungen für die praktische Anleitung unterstützen Sie in Ihren Bemühungen.

Eine letzte Bemerkung ist mir noch wichtig. Dieser Ratgeber enthält Hinweise, wie Sie dem Alltagsstress sinnvoll begegnen. Er ist kein Ersatz für eine eventuelle ärztliche Behandlung.

Jetzt kann Sie nichts mehr aufhalten. Viel Erfolg und alles Gute



A handwritten signature in black ink, appearing to read 'B. Neuper'. The signature is fluid and cursive, located below the portrait.

Bernd Neuper

Ihr Coach für effektives Stressmanagement

## Tipp Nummer 1—Der 1-Minuten Trick

### Darstellung der Grundidee

Kennen Sie das?

Ein unangenehmes Ereignis ist längst vorbei und noch Stunden später grübeln Sie über „hätte und könnte“ nach. Sie stehen vor einer schweren Aufgabe und können vor lauter Sorgen nicht schlafen.

Stunden wertvoller Lebenszeit werden vom Kopfkino aufgeessen.

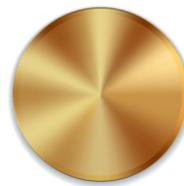
Wäre es nicht genial, ein ewig gelassener Weiser zu sein?

Wir sind es aber nicht! Schutzlos sind wir der Frustration ausgeliefert, oder?

***NEIN, sind wir nicht!***

Nicht einmal 1% Ihrer täglichen Lebenszeit ist nötig, um auch für Sie die Tür zu mehr Lebensfreude zu öffnen. Wenn Sie diese Zeit investieren, bleibt das Gedankenkarussell stehen. Belastungssituationen schaukeln sich nicht mehr so hoch und in Ihren Ruhephasen erholen Sie sich tatsächlich. Mit diesem Trick treten Sie regelmäßig auf die Bremse, sobald sich der Stress hochschaukeln will.

Klicken Sie hier zur praktischen Anleitung.



## Wichtige Hinweise für Ihren Erfolg

Beginnen Sie mit dem Training in Ihrer Freizeit. Dann entstehen schnell die ersten Erfolgserlebnisse. Sie können der Übung eine spielerische Note geben. Doch spätestens nach einer Woche sollten Sie dieses Verfahren in echten Stresssituationen einsetzen. Bitte nicht verzweifeln, wenn es nicht gleich klappt. Die Umstellung ist heftig.

Wechseln Sie spätestens aller drei Tage den Standort der Karten. Damit entgehen Sie der Gefahr, die Karten nicht mehr wahrzunehmen. Für Ihren Erfolg brauchen Sie sich verändernde Impulse.

Wählen Sie als Standort für die Karten solche Stellen, an denen die Karten ins Auge fallen. Das erhöht den Erinnerungseffekt.

Fassen Sie den festen Entschluss, den 1-Minuten Trick wirklich 5x pro Tag einzusetzen. Halten Sie durch und schon bald entsteht daraus eine wohltuende Gewohnheit.

Wenn Sie Schwierigkeiten in der Umsetzung haben, scheuen Sie sich nicht, mir eine Mail mit Ihren Fragen oder Problemen zu senden. Ich stehe Ihnen gern mit Rat zur Seite.

Schreiben Sie einfach an [ratgeber@stressprofi.de](mailto:ratgeber@stressprofi.de)

## Tipp Nummer 2 – Den Stress auf die Treppe legen

### Darstellung der Grundidee

Wird vom Unterbewusstsein eine Situation als bedrohlich eingestuft, schaltet der Körper in den Kampfmodus. Der Blutdruck steigt, die Muskulatur erhöht die Spannung und alle Sinne sind in Alarmbereitschaft. Wird der Impuls chronisch nicht abgetragen, sind physische und psychische Schäden vorprogrammiert.

Leider gibt es immer wieder Zeitgenossen, die rücksichtslos ihren Stress abbauen, indem sie laut schreien oder mit Gegenständen um sich werfen. Doch gehen damit nicht nur Tassen kaputt, sondern u. U. auch Beziehungen.

Wie können Sie im normalen Berufsalltag Dampf ablassen, ohne sich oder anderen Schaden zuzufügen? Mit der nachfolgenden Übung bietet sich Ihnen die optimale Lösung.

Diese Variante der Soforthilfe ist „umweltschonend“ und erfreut sich großer Beliebtheit bei meinen Seminarteilnehmern. Oft entstehen originelle Anpassungsvarianten, die schon in der geistigen Vorwegnahme Heiterkeit erzeugen.

Jede Maßnahme gegen Stress wirkt effizient, wird sie in unmittelbarem Zusammenhang mit der Stress auslösenden Situation ausgeführt. Dieser Vorschlag erfüllt in besonderem Maße diese Bedingung. Stehen Sie kurz vor einem Wutausbruch, verfügen Sie jetzt über ein unauffälliges Notventil.

Klicken Sie hier zur praktischen Anleitung.



### Wichtige Hinweise für Ihren Erfolg

Wollen Sie den maximalen Effekt, dann erhalten Sie jetzt einen wirkungsvollen Turbo.

Sie steigern den Nutzen der Übung, wenn Sie während des Treppensteigens alle negativen Gedanken aus ihrem Kopf entfernen.

Das ist einfacher, als Sie vielleicht denken!

Während Sie die Treppe hinauf und hinunter sausen, füllen Sie Ihren Kopf mit sinnlosen Lauten, wie: la, li, ums, schneuf, bam bam oder ähnlichem Blödsinn.

Ja, Sie lesen richtig!

In Ihrem Kopf dürfen während der Übung keine rationalen Gedanken existieren. So bauen Sie den angestauten Frust tatsächlich ab.

Vielleicht haben Sie ja Lust, Ihre Erfahrungen bei dieser Übung mit mir zu teilen. Dann freue ich mich auf Ihre Mail.

Hier noch einmal meine Adresse: [ratgeber@stressprofi.de](mailto:ratgeber@stressprofi.de)

## Tipp Nummer 3 – Den Stress in Luft auflösen

### Darstellung der Grundidee

Die Anspannung mancher Menschen ist so groß, dass Sie nicht mehr entspannen können. In diesem Fall wirkt diese Übung wie eine Wunderpille. Sofort bauen Sie damit akuten Frust ab. Sie spüren die Wirkung bereits, während Sie die Übung ausführen. Im Anschluss sind Sie wieder fähig, sich zu entspannen und konzentriert zu arbeiten.

Bedingung für den Erfolg ist der 100%-ige Einsatz und die Bereitschaft, sich vorbehaltlos auf ein ungewohntes Erlebnis einzulassen. Bedenken Sie, dass Ihre bisherigen Strategien nicht wirklich geholfen haben. Anderenfalls würden Sie diesen Ratgeber nicht lesen, nicht wahr?

Hier finden Sie die Anleitung zu einer intensiven Atemübung. Sie hilft Ihnen, den Kampf-/Fluchtreflex sofort abzubauen.

Der Erziehung und den gesellschaftlichen Spielregeln geschuldet, sitzen viele Menschen in gefühlter Hilflosigkeit fest. Jetzt befreien Sie sich aus dem mentalen Gefängnis. Der kraftvolle Charakter der Übung steigert Ihre Entschlusskraft und Ihren Entscheidungswillen.

Während der Übung wird Ihnen wahrscheinlich richtig warm. Sie kehren in Ihr natürliches Lebendigkeitsgefühl zurück. Der Atem fühlt sich frei an, der Kopf wird klar und so manchem gelang es damit, Denk- und Handlungsblockaden zu überwinden. Spätestens nach dem dritten Durchgang fühlen Sie sich erleichtert.

Möglicherweise kommt Ihnen diese Übung seltsam vor. Doch bitte bedenken Sie den Lehrsatz: Wer immer das Gleiche tut, wird immer das Gleiche erhalten. Lassen Sie Ihre Wertemuster beiseite und verlassen Sie den Teufelskreis der Stressbelastung.

Schauen Sie erst das Lehrvideo an. Danach lesen Sie die weiterführenden Hinweise.

Klicken Sie hier zur praktischen Anleitung.



Probieren Sie sich zunächst im Alleingang aus und sammeln Sie die ersten Erfahrungen. Sie wissen dann, ob Sie lieber stehen oder sitzen und haben die optimale Position für Ihre Beine gefunden.

Steigerung Ihres Erfolges!

Oft wird der Erfolg einer Übung gewaltig gesteigert, wenn man sie unter der Führung eines Trainers ausführt. Deshalb bietet dieser Ratgeber für Sie noch eine weitere Unterstützung.

Wenn Sie auf das unten stehende Bild klicken, dann können Sie die Führung der Atemübung als mp3-Datei downloaden. Überlassen Sie sich der Anleitung und der Ablauf gelangt schnell ins Unterbewusstsein.

Um Ihnen die Basis für den maximalen Erfolg zu bieten, nutze ich zur Führung der Übung ein Mantra.

Es lautet SO HAM und bedeutet, frei übersetzt, „ich bin“. Lassen Sie sich auf den Rhythmus der fremden Laute ein, vermeiden Sie während des Übens rationale Gedanken. Sie sind mit allen Sinnen bei der Atemübung und es kehrt tatsächlich Ruhe ein.

Der Laut SO ist das Signal zum Einatmen und mit dem Laut HAM atmen Sie kräftig aus.

Nehmen Sie Abstand von allen Wertungen und befreien Sie sich vom Stressdruck.

Hier geht es zur MP3 Datei



Die Führung schließt mit einem Mentalteil ab. Damit wird die Wirkung vertieft und hält länger an. Sie treten bewusst aus dem Teufelskreis aus.

Denken Sie immer daran, es geht um Ihr Leben.

## Wichtige Hinweise für Ihren Erfolg

Wenn Sie alle Ihre Möglichkeiten ausreizen wollen, dann berücksichtigen Sie die nachstehenden Hinweise.

Die Übung kann stehend oder auf dem Stuhl sitzend ausgeführt werden. Wichtig ist, Sie fühlen sich gut damit und können sich frei bewegen.

Bei den ersten Versuchen kann leichtes Schwindelgefühl auftreten. Das ist völlig ungefährlich. Einzige Ausnahme sind Personen, die zur Hyperventilation neigen. Empfinden Sie den Schwindel als sehr unangenehm, dann begnügen Sie sich anfangs mit einen oder zwei Durchgängen. Der Schwindel verliert sich sehr schnell.

Wir sind von Reizen überflutet. Steigern Sie die mentale Wirkung, indem Sie die Augen schließen.

Die Bastrika ist mehr als eine Atemübung. Je intensiver Sie den mentalen Teil zulassen, umso länger hält die Wirkung an. Um die Übung in allen Nuancen zu nutzen, starten Sie die ersten Versuche im Freien. Die Erinnerung an ein echtes Erlebnis in freier Natur ist eine wundervolle Brücke, wenn Sie die Übung in geschlossenen Räumen ausführen.

Öffnen Sie in jedem Fall das Fenster. Herrschen Minusgrade, dann halten Sie zum Fenster ca. einen Meter Abstand, um die Atemwege zu schonen.

Mit zunehmender Routine kann die Übung für den Akutfall verkürzt werden. Trotzdem sollten Sie die komplette Übung regelmäßig wiederholen.

Sollte Ihnen mein Vorschlag mit dem MP3-Player nicht gefallen, dann nutzen Sie die normalen Lautsprecher Ihres Abspielgerätes.

## Tipp Nummer 4 – Ätsch, ich bin super

### Darstellung der Grundidee

Sobald wir das Licht der Welt erblicken, sind wir den Wertmaßstäben anderer Menschen ausgeliefert. Das bleibt, bis wir diese Welt wieder verlassen. Intuitiv bemühen wir uns, vor den Menschen, die uns wichtig sind, gut da zu stehen. Dieses Verhalten hat uns die Natur als Überlebensprinzip in die Wiege gelegt.

Als Kind sind wir dem Wohlwollen unserer Eltern ausgeliefert. Wir könnten sonst nicht überleben. In der Schule geht das Spiel dann weiter. Zusätzlich ist es wichtig, von den Mitschülern anerkannt zu werden. Der Übergang in das Berufsleben ändert nichts an diesem Spiel. Wir brauchen die Anerkennung der Kollegen, der Vorgesetzten und der Kunden. Auch im Privatleben ist das Gefühl wichtig, anerkannt zu sein.

Im Verlaufe unserer Lebensjahre entwickeln sich auf dieser Grundlage ein scheinbar unverrückbares Selbstbild und ein Bild der Welt. Während der eine die Welt erobert, werden andere von mangelndem Selbstwertgefühl in den moralischen Boden gestampft.

Das Selbstbild und die Sicht auf die Welt werden zur selbsterfüllenden Prophezeiung. Aus Angst vor dem Versagen werden viele Chancen nicht genutzt. Empfundenes Leid ist größer, als es eigentlich sein müsste.

Sind wir dieser Entwicklung ausgeliefert? Die klare Antwort lautet **NEIN!**

Aus der Vielzahl sinnvoller Möglichkeiten stelle ich Ihnen diejenige vor, mit der mich eine der wundervollsten Erfahrungen meines Lebens verbindet.

Es ist mein – ***Tagebuch der schönen Momente.***

In einer Lebensphase tiefster Verzweiflung half es mir, wieder Mut zu fassen und den Blick auf die lebenswerten Aspekte unseres Seins zu richten.

Motiviert durch meine eigenen Erfahrungen lege ich Ihnen diesen Tipp ans Herz.

Klicken Sie hier zur praktischen Anleitung.



### Wichtige Hinweise für Ihren Erfolg

Schreiben Sie die schönen Momente so konkret wie möglich auf.

Notieren Sie Ihre schönen Momente täglich.

Schaffen Sie sich zum Schreiben eine angenehme Atmosphäre.

Schreiben Sie nicht zwischendurch, sondern reservieren Sie dazu einen bestimmten Zeitraum.

Bemühen Sie sich um eine gute Handschrift. Lassen Sie sich Zeit zum Schreiben.

Verbuchen Sie jede erledigte Aufgabe als Erfolg. Nichts ist zu gering, aufgeschrieben zu werden.

Sollten Sie Fragen zu dieser oder einer der vorherigen Übungen haben, dann schreiben Sie mir an [ratgeber@stressprofi.de](mailto:ratgeber@stressprofi.de). Es ist mir wichtig, Sie in Ihren Bemühungen zu unterstützen.

## **Tipp Nummer 5 – Glücksgefühle bei Unliebsamen Arbeiten**

### Darstellung der Grundidee

Diese Übung steht an fünfter Stelle, weil die erfolgreiche Anwendung Erfahrung mit den anderen Tipps voraussetzt.

Mit dem 1-Minuten Trick entwickelten Sie eine erste Vorstellung, wie man aus dem mentalen Karussell aussteigt. Vielleicht müssen Sie noch etwas an der Kontinuität arbeiten, doch prinzipiell haben Sie die Wirkung inzwischen erlebt.

Mit dem Blasebalg und den Treppentrick loteten Sie Ihre Möglichkeit aus, die verheerende Wirkung nicht verarbeiteten Frusts zu dämpfen und vielleicht sogar abzubauen. Möglicherweise entwickelten Sie auch Ihren ganz eigenen Weg, in akuten Stresssituationen zu reagieren. Schreiben Sie mir doch, welcher Weg Ihnen in akuten Stresssituationen am besten hilft.

Zur Erinnerung noch einmal meine Mailadresse: [ratgeber@stressprofi.de](mailto:ratgeber@stressprofi.de)

Mit dem Tagebuch der schönen Momente dokumentierten Sie sich selbst die vielen schönen Augenblicke während eines ganz normalen Tages. Sie hielten sich auch vor Augen, was Sie Tag für Tag leisten.

Unbewusst und ganz nebenbei schulten Sie gleichzeitig auch Ihre Willenskraft. Sie legten damit das Fundament für den Erfolg des Tipps Nummer 5.

Wenn wir Menschen Stress empfinden, dann liegt es im Allgemeinen daran, dass wir einen bestimmten Lebensumstand nicht akzeptieren können. Die konkreten Gründe sind vielfältig. Vielleicht fühlen wir uns ungerecht behandelt, gedemütigt, nicht beachtet, ausgenutzt oder belogen. Sobald eine Situation nicht unseren Wünschen entspricht, regt sich in uns der Widerstand.

Rational betrachtet ist diese Reaktion Unsinn. Jede Situation, egal wie sie sich darstellt, ist für sich betrachtet neutral. Erst der Vergleich mit unseren Wünschen und die daraus entstehende Wertung erzeugt Stress. Zum Beispiel ist es der Uhr egal, wie die Zeiger stehen. Die Angst, einen Termin zu verpassen, entsteht in Ihnen, weil Sie den Ist-Zustand mit Ihren Wunschvorstellungen vergleichen. Sie wollen nicht wahr haben, dass es schon sehr spät ist. Erst der Widerstand lässt Stress entstehen.

Dieser Vorgang läuft meist unbewusst ab. Ohne dass wir uns dafür Vorwürfe machen müssen, sind wir unbewusst die Quelle unseres Stresses. Mit dieser grundsätzlichen Betrachtung sollen Sie nicht alles gut heißen, was passiert. Es geht nur um die Akzeptanz des Grundsatzes, dass erst durch unsere subjektive Wertung eines Zustandes oder einer Situation Stress entsteht. Umstände, die uns gleichgültig sind oder denen wir positiv gegenüber stehen, stressen uns nicht.

Sobald Sie diese Gesetzmäßigkeit akzeptieren, eröffnen sich gigantische Möglichkeiten zur wahrhaften Stressbewältigung. Sie werden zur Quelle verbesserter Lebensqualität und legen sogar fest, in welche Richtung es sprudelt.

Mit dieser Einstellung werden Sie nicht zum spirituellen Überflieger. Im Gegenteil, Sie werden bodenständiger denn je.

Unsere Rahmenbedingungen können wir nur bedingt ändern oder ihnen den Rücken zudrehen. Aber wir können unsere Einstellung dazu so verändern, dass wir keine Ressourcen verschleudern. Widerstand ist zwecklos, also machen wir das Beste daraus.

## Der rote Faden der Veränderung

Als Basis für Ihre Veränderung halten Sie sich immer wieder vor Augen:

„Meine Sichtweise zu einer Situation bestimmt mein Stresslevel.“

Angenommen, Ihnen ist ein Fehler unterlaufen. Wie reagieren Sie normalerweise? Bitte schreiben Sie es handschriftlich auf. Es ist wichtig, dass Sie Ihre Notizen handschriftlich anlegen.

Werden Sie sich bewusst, wie Sie sich in diesem Augenblick tatsächlich fühlen.

Nehmen Sie sich die 1-Minuten Karte und erlauben Sie sich für eine Minute:

ärgerlich, ängstlich, enttäuscht, gelangweilt, angeödet, angewidert,  
verwirrt, beschämt, fassungslos, unsicher, verzweifelt oder verlegen

zu sein.

Nach der Minute fassen Sie sofort den Entschluss, etwas Sinnvolles zu tun, bzw. starten Sie sofort mit der unliebsamen Arbeit. Verschenden Sie keine Kraft mit sinnlosem Widerstand, sondern legen Sie einfach los. Sie konzentrieren sich absolut auf Ihre Aufgabe.

Sobald Sie sich beim Schimpfen oder Klagen ertappen, rezitieren Sie ein Gedicht, singen Sie ein Lied oder Sie füllen für einige Momente Ihren Kopf mit sinnlosen Lauten, so wie Sie es auf der Treppe taten.

Es wird nicht lange dauern. Sie werden in Ihrer Tätigkeit ebenso aufgehen wie die Kinder, wenn sie vollständig in ihre Spielwelt eintauchen. Damit werden Sie auch mit einer unliebsamen Arbeit in einen Zustand geraten, den der berühmte Professor für Psychologie Csíkszentmihályi als Flow berühmt gemacht hat.

Ist die Arbeit erledigt, werden Sie sogar Glücksgefühle genießen.

Das gleiche Prinzip lässt sich auch auf große Aufgaben anwenden, deren Größe einem schon den kalten Schauer über den Rücken rieseln lässt. Befinden Sie sich in einer solchen Situation, dann halten Sie sich immer die Grundsatzfrage vor Augen: Wie isst man einen Elefanten?

Häppchenweise!

### Wichtige Hinweise für Ihren Erfolg

Die folgenden 6 Schritte werden Ihnen helfen, Ihre Betrachtungsweise grundlegend zu verändern:

1. Schritt            Wir sind der Schöpfer unseres Gemütszustandes.  
(Psychosen, schwere seelische Krankheiten werden aus dieser Betrachtung ausgeschlossen)
2. Schritt            Wir sind der unbewusste Produzent unseres Frusts.
3. Schritt            Wir können trainieren, unsere Kraft nicht mehr für den Widerstand zu verpulvern. Wir konzentrieren uns nicht mehr auf unseren Widerstand, sondern auf die Erledigung der Aufgaben.
4. Schritt            Beginnen Sie das Training mit alltäglichen Kleinigkeiten, vor denen Sie sich gerne drücken. Schuhe putzen zum Beispiel oder den Geschirrspüler ausräumen.

5. Schritt      Reflektieren Sie, wie Sie normalerweise auf Ärgernisse und Niederlagen reagieren. Optimal wäre es, wenn Sie Ihre Beobachtung handschriftlich notieren. Ein Computer oder das Smartphone sind zu unpersönlich.  
Dann überlegen Sie, ob Ihnen ein Ärger Nutzen bringt, bzw. was Sie aus der Niederlage gelernt haben.
6. Schritt      Nutzen Sie den 1-Minuten Trick, sich auf eine Arbeit einzustimmen und absolut darauf zu konzentrieren. Sobald Sie alten Ärger bemerken, füllen Sie Ihren Kopf mit einer Unsinn-Formel, wie Sie es gelernt haben, um den Stress auf die Treppe zu legen (Tipp Nummer 2).  
Ist Ihnen die Verfahrensweise unangenehm, dann singen Sie oder rezitieren ein Gedicht.

Diese ausführliche Erläuterung mag im ersten Moment kompliziert und aufwendig aussehen. In der praktischen Umsetzung jedoch sind es nur Augenblicke. Schon nach kurzer Eingewöhnungszeit werden Sie auch nicht mehr auf die Idee kommen, Ihre Ressourcen mit sinnlosem Widerstand zu vergeuden. Die absolute Konzentration auf die Lösung einer Aufgabe entwickelt sich rasant zu einer lieb gewordenen Angewohnheit und damit zu den so wichtigen kleinen und großen Erfolgserlebnissen.