

Don Joseph Goewey

DAS
STRESSFREIE
GEHIRN

Mobilisierung der spirituellen Intelligenz
bei Angst, Stress und Burnout



WINDPFERD

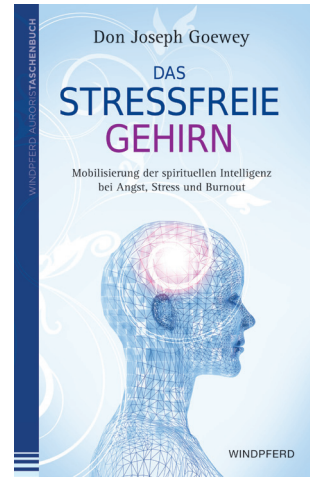
Arbeitsblätter zum Buch

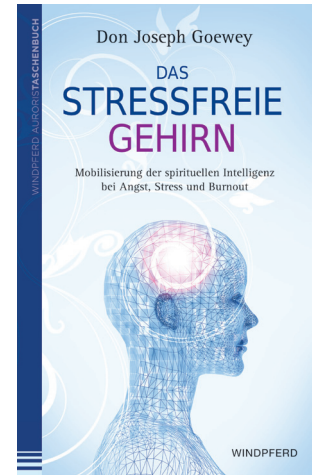
**Mobilisierung der spirituellen Intelligenz
bei Angst, Stress und Burnout**

Was stresst mich?

Der erste Schritt zum Aufbau von Aufmerksamkeit besteht darin drei gegenwärtige Situationen oder Lebensbereiche zu identifizieren, die in letzter Zeit besonders stressig gewesen sind. Zweck dieser Übung ist, Muster von Stress zu identifizieren, die gewöhnlich unterschwellig sind.

1. Denken Sie an drei Situationen aus jüngster Zeit, in denen Sie sich gestresst gefühlt haben. Halten Sie das einigermaßen aktuell und ziehen Sie für die Übung nur die letzte Woche oder den letzten Monat heran.
2. Beschreiben Sie nachfolgend jede dieser Situationen für sich auf einem Blatt Papier. Skizzieren Sie die grundlegenden Elemente jeder dieser Situationen. Nehmen Sie die Rückseite dieser Seite dazu, wenn Sie möchten.
3. Wenn Sie damit fertig sind, wählen Sie die Situation aus, die emotional am stärksten aufgeladen ist. Machen Sie ein Häkchen neben dieser Beschreibung.





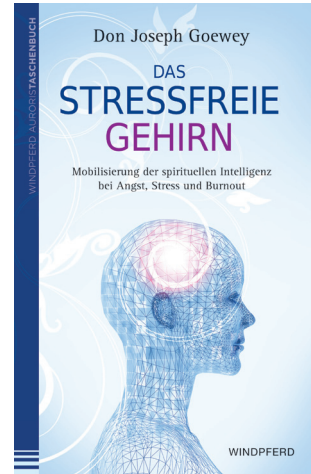
Tiefer eindringen

Jetzt konzentrieren Sie sich auf die Situation, die für Sie am stärksten mit Stressgefühlen aufgeladen ist. Machen Sie die folgenden Schritte, um sie zu visualisieren. Ziel ist, die Situation so lebendig wie möglich vor dem geistigen Auge entstehen zu lassen.

1. Schließen Sie die Augen für einen Moment und erinnern Sie sich an das stressige Ereignis.
2. Lassen Sie die Situation realer werden, indem Sie sich genau an die Umstände erinnern, unter denen sie sich ereignet hat. Lassen Sie das Bild ganz lebendig werden. Stellen Sie sich die Situation so vor, als geschehe sie jetzt.
3. Sehen Sie Ihre Umgebung. Wo befinden Sie sich? Ist es Vormittag, Nachmittag oder Abend?
4. War eine andere Person an der Situation beteiligt? Wenn ja, dann sehen Sie deren Gesicht vor Ihrem inneren Auge.
5. Nehmen Sie zur Kenntnis, was Sie denken, wenn Sie sich diese Situation in Erinnerung rufen.
6. Achten Sie auf Ihre Gefühle. Sind Sie ärgerlich? Haben Sie Angst? Fühlen Sie sich überwältigt oder deprimiert?
7. Achten Sie darauf, was in Ihrem Körper geschieht. Schlägt Ihr Herz schneller? Beginnen Sie zu schwitzen? Fühlen Sie sich zittrig? Spüren Sie eine Anspannung im Rücken oder im Nacken?

Die Anwendung des Stressometers

Der zweite Schritt in Richtung auf den Aufbau von Aufmerksamkeit besteht darin, unsere Stressmuster in Hinsicht auf ihre mentale, emotionale, körperliche und unsere Geisteshaltung betreffende Wirkung aufzugliedern. Sie können das unten stehende Stressometer dazu benutzen, Ihre Reaktionen in diesen Bereichen auf einer Skala von 0 bis 100 grafisch darzustellen. 0 bedeutet keinerlei Reaktion, 100 bedeutet eine starke Reaktion. Wenn es Ihnen schwerfällt, einen Zahlenwert festzulegen, dann gebrauchen Sie als alternativen Ansatz einfach Ihre Imagination. Welche Zahl zwischen 0 und 100 kommt Ihnen in den Sinn, wenn Sie sich die einzelnen Skalen des Stressometers ansehen? Argumentieren Sie nicht. Analysieren Sie nicht. Nehmen Sie einfach Notiz von der Zahl und machen Sie dann in der Skala entsprechend einen Strich.



Stressometers

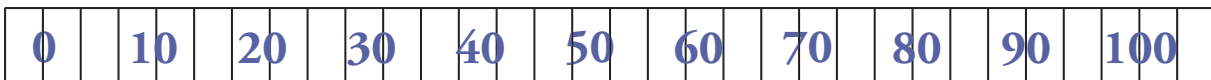
0 = keine Reaktion • 50 = mittelstarke Reaktion • 100 = starke Reaktion

MENTAL (*Gedanken, Urteile, Wahrnehmungen*)



Gedanken, die angreifen oder verteidigen, beurteilen oder verurteilen, Gebrauch von Wörtern wie *kann nicht, unmöglich, wenn doch nur, hoffnungslos* usw.

EMOTIONALE REAKTION



ängstlich, frustriert, überwältigt, angespannt, zornig, deprimiert, entmutigt

KÖRPERLICHE REAKTION



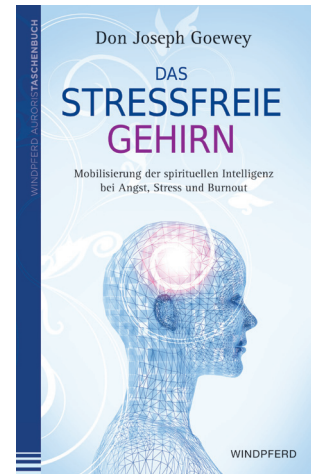
Herzklopfen oder schnelle Atmung, Schwitzen, Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Kreuzschmerzen, Magenverstimmung

GEISTESHALTUNG



positiv, optimistisch (0)

negativ, pessimistisch (100)



Die Zeichen von Stress identifizieren

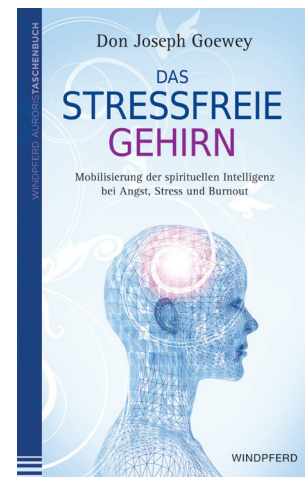
Der dritte Schritt zum Aufbau von Aufmerksamkeit besteht darin, Ihre spezifischen Stresssymptome zu identifizieren. Die folgenden beiden Checklisten helfen Ihnen dabei.

- Zeichen von Stress: Teil 1 ist eine Checkliste körperlicher, emotionaler und kognitiver Symptome.
- Zeichen von Stress: Teil 2 ist eine Checkliste spiritueller, Beziehungen und Verhalten betreffender Symptome.
- Kreuzen Sie alle Symptome an, die Sie erfahren, in welchem Ausmaß auch immer. Machen Sie sich keine Gedanken darüber, ob Sie meinen, das Symptom habe etwas mit Stress zu tun oder nicht. Wenn Sie das Symptom erfahren, kreuzen Sie es an.

Wenn Sie fertig sind, sehen Sie sich die angekreuzten Punkte nochmals an.

1. Identifizieren Sie die Punkte, die tendenziell stärker sind als die anderen, und machen Sie ein Sternchen daneben. ☆
2. Identifizieren Sie die Punkte, die Sie erfolglos zu ändern versucht haben, und machen Sie ein Häkchen daneben. ✓
3. Gab es Überraschungen, als Sie die Zeichen von Stress durchgegangen sind? Gab es Zeichen, die Sie vor dieser Übung nicht mit Stress in Verbindung gebracht haben? Wenn ja, machen Sie einen Kreis darum. ○
4. Haben Sie in der Liste Zeichen von Stress gefunden, an die Sie sich nicht erinnert oder die Sie nicht erfahren haben, als Sie die Visualisierung bei der „Was stresst mich?“- Übung gemacht haben? War dieses Zeichen bei dem stressigen Ereignis vorhanden? Wenn ja, setzen Sie einen waagrechten Pfeil daneben. ⇨

Jetzt sehen Sie sich die Liste der Zeichen, die Sie gesetzt haben, an. Dies sind Indikatoren, denen Sie größere Aufmerksamkeit schenken sollten, wenn sie auftauchen.



ZEICHEN VON STRESS, TEIL 1

KÖRPERLICH:

- Herzrasen
- trockener Mund
- Magenverstimmung
- Durchfall
- Blähungen, Rülpsen
- Hautausschlag
- Muskelverspannung
- Kopfschmerzen
- Hyperventilation
- häufiges Seufzen
- Schwitzen
- Appetitschwankungen
- häufige Erkältungen, Grippe
- Erschöpfung

EMOTIONAL:

- unglücklich
- zornig
- frustriert
- unruhiger Schlaf
- Schlaflosigkeit
- Depression
- Lustlosigkeit
- Nervosität
- Ängstlichkeit
- Überreaktionen
- Hoffnungslosigkeit
- Stimmungsschwankungen
- paranoid

KOGNITIV:

- Unaufmerksamkeit
- Erinnerungslücken
- unablässiges Denken
- pessimistisch
- unorganisiert
- blockiert
- zersplittert
- unentschlossen
- abgelenkt

ZEICHEN VON STRESS, TEIL 2

SPIRITUALITÄT:

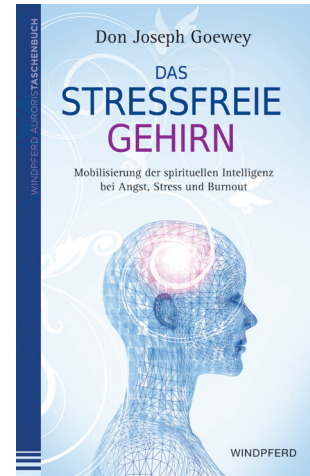
- Leere
- Selbstzweifel
- Sinnverlust
- Apathie
- nachtragend
- abgetrennt
- Muskelspannung
- zynisch
- friedlos
- keine Ferien
- Übergehen von Feiertagen

BEZIEHUNG:

- Gefühl der Einsamkeit
- Feindseligkeit
- Angriff /Verteidigung
- misstrauisch
- überkritisch
- ständiges Hinweisen auf Fehler
- unmotiviert
- allein
- ängstlich
- keine Zeit für Freunde
- Auslassen von familiären Ereignissen

VERHALTEN:

- Rauchen
- Alkohol / Drogen
- zu viel essen
- zu wenig essen
- Wahl ungesunder Ernährung
- körperliches Training auslassen
- wütende Reaktionen im Straßenverkehr



Das Gefühl erfassen

Nachdem Sie die Übung „Dabei verweilen um zu heilen“ (Buch S. 160) gemacht haben, erschließen Sie nun die Bereiche Ihres Körpers, in denen Sie Spannung oder Unbehagen fühlen. Bewerten Sie jedes Gefühl entsprechend dem Level des Unbehagens, das Sie empfinden, auf einer Skala von 1 bis 5. Dabei entspricht 1 „geringer Spannung“ und 5 steht für „sehr angespannt.“

Körperbereiche	Skala 1-5
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

Wie hat sich das Unbehagen verändert, als Sie es bewusst wahrgenommen haben

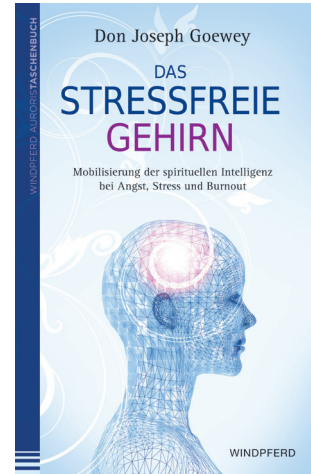
Was war das überwiegende Gefühl, welches Sie im emotionalen Körper gespürt haben

Wie hat sich Ihr emotionaler Zustand gegen Ende der Übung verändert, als Sie bewusster geworden sind?

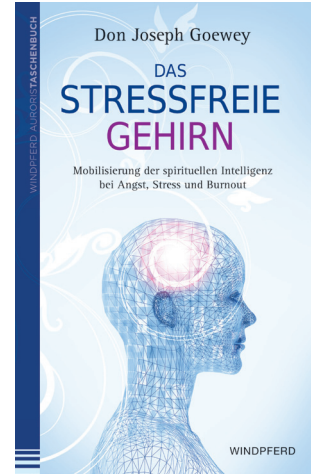
Vor was habe ich Angst?

Teil A

- Rufen Sie sich die stressige Situation aus der Übung „Was stresst mich“ ins Gedächtnis
- Fragen Sie sich selbst „Wovor habe ich Angst?“ Schreiben Sie Ihre Antwort in die linke Spalte
- Fragen Sie sich jetzt, „Wenn dies wahr wäre, vor was habe ich Angst?“ Schreiben Sie es auf.
- Fragen Sie sich „Wenn dies wiederum wahr wäre, vor was habe ich Angst?“ Schreiben Sie es auf.
- Wiederholen Sie das zweimal, bis Sie spüren, dass Sie am tiefsten Grund Ihrer Angst angekommen sind
- Der nächste Schritt besteht darin, Schritt für Schritt jeden einzelnen Ihrer furchtsamen Gedanken zu untersuchen
- Fragen Sie sich bei jedem Gedanken der Angst, den Sie aufgeschrieben haben: Weiß ich zu Hundert Prozent, dass dieser Gedanke wahr ist? Nicht zu fünfzig, zu hundert Prozent. Wenn Sie nicht hundertprozentig sicher sind, ersetzen Sie den Satz durch eine realistischere Aussage
- Schreiben Sie den realistischeren Gedanken in die rechte Spalte mit dem Titel „Widerlegte Angst“.



Vor was habe ich Angst?	Widerlegte Angst



Zwei Geschichten Teil B

- Lesen Sie die „Wovor habe ich Angst“-Spalte auf der vorigen Seite von oben bis unten als ob Sie eine Geschichte daraus erzählen möchten. Schreiben Sie diese Geschichte unten auf.
- Jetzt lesen Sie die „Widerlegte Angst“- Spalte von oben nach unten, wieder so, als ob Sie eine Geschichte erzählen möchten. Schreiben Sie auch diese Geschichte unten auf.

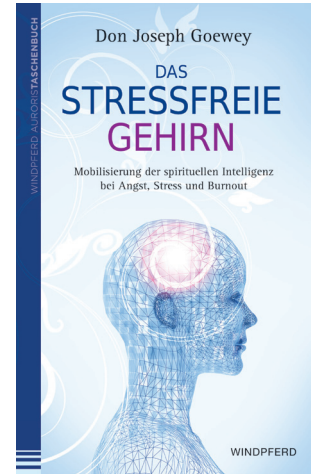
Die „Vor was habe ich Angst“ Geschichte	Die Geschichte der widerlegten Angst

Welche dieser Spalten ist wahrer?

Welche dieser Geschichten glauben Sie, wenn Sie unter Stress stehen?

Wer wären Sie ohne diese ängstlichen Gedanken und Annahmen? Schreiben Sie es hier auf.

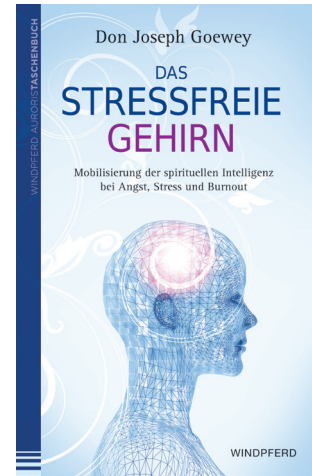
Die kritische Stimme (1)



Denken Sie an das letzte Mal, als Sie einen Fehler gemacht, sich für ein Verhalten oder etwas, das Sie getan haben, geschämt haben oder von einer schlechten Nachricht, für die Sie sich verantwortlich fühlten, betroffen gemacht wurden. Beschreiben Sie die Situation hier:

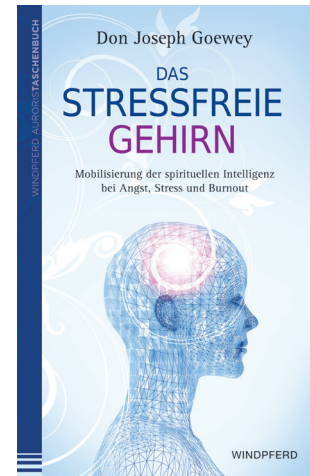
Der Kritiker: Schreiben Sie auf, was Ihre kritische Stimme Ihnen dazu sagt:

Die kritische Stimme (2)



Die Überzeugung: Welche Überzeugungen stehen hinter dem Kritiker (Zum Beispiel: Ich bin ein Versager, Ich bin nicht gut genug, ich bin unverantwortlich). Schreiben Sie sie auf:

Die Konsequenz: Was denkt Ihr kritischer Verstand hinsichtlich dieses Fehlers über Ihre Zukunft?



Die Kritik widerlegen (1)

Was von dem, was die kritische Stimme sagt, ist eine Verzerrung oder einfach falsch?

Ist diese kritische Aussage über sich, Ihren Charakter oder Ihre Fähigkeiten zu allen Zeiten und in jeder Situation zutreffend? Falls nicht, was wäre eine realistische Aussage über Ihren Charakter und Ihre Fähigkeiten?

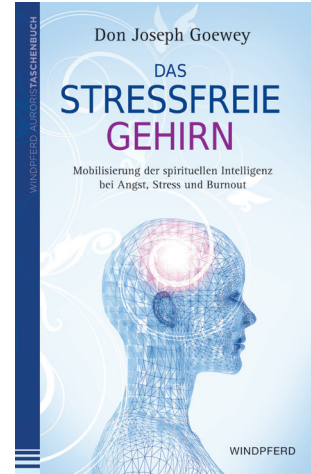
Sie mögen einen Fehler gemacht haben, aber wahrscheinlich haben Sie woanders Erfolg gehabt oder diese Situation zu einem anderen Zeitpunkt erfolgreich gemeistert. Werden Sie Zeuge Ihres eigenen Charakters. Schreiben Sie zwei Dinge auf, in denen Sie erfolgreich waren.

1.

2.

In negativen Selbstgesprächen schieben Sie alle Schuld auf sich. Nennen Sie einen beteiligten Faktor, der dieses Problem mit verursacht hat.

Wenn es etwas gibt, in dem die kritische Stimme Recht hat, dann erkennen Sie es an ohne sich selbst zu verdammen.



Die Kritik widerlegen (2)

Negative Selbstgespräche versteifen sich oft auf Szenarien des schlimmstmöglichen Falles und übertreiben die möglichen Ergebnisse oder Konsequenzen. Schreiben Sie eine der von Ihrer kritischen Stimme vorhergesagten schlimmen Konsequenzen auf.

Wie wahrscheinlich sind diese düsteren Konsequenzen?

Erinnern Sie sich als nächstes an Ihre ursprüngliche Absicht in dieser Situation.

Spielt diese noch eine Rolle? Wie fühlen Sie sich, wenn Sie diese Absicht berücksichtigen?

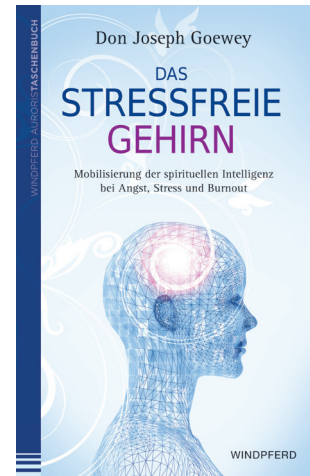
Was würde das Ergebnis sein, wenn Ihre Hoffnungen sich erfüllten?

Schauen Sie auf diese Situation zurück. Denken Sie an eine positive, wahre Qualität von Ihnen, die diese Situation in eine positive Richtung lenken kann. Schreiben Sie diese auf.

Wie würde es sich anfühlen, den Rest des Tages dem Erforschen dieser positiven Qualität zu widmen?

Unversöhnlichkeit

Denken Sie an eine Zeit in Ihrem Leben, in der Sie sich falsch, missachtet oder betrogen fühlten und Sie waren nicht in der Lage, der anderen Person zu vergeben.



Schreiben Sie hier einige Worte dazu auf

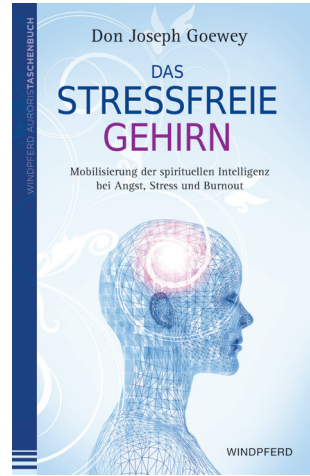
Nennen Sie vier Gründe, weshalb Sie nicht vergeben können

1.

2.

3.

4.



Die eigene Stärke finden

1. Machen Sie eine Liste von mindestens fünf Ihrer Stärken. Schreiben Sie sie auf.
2. Wählen Sie eine dieser Stärken aus und beginnen Sie morgen damit, den Vormittag der Vergrößerung dieser Stärke zu widmen, indem Sie die verschiedenen Möglichkeiten, sie anzuwenden, erkunden.
3. Erkennen Sie den Wert dieser Stärke an, während Sie sie anwenden.
4. Konzentrieren Sie sich am Nachmittag darauf, eine Stärke eines anderen Menschen zu sehen, und erkennen Sie diese an, zuerst im Stillen für sich und dann sprechen Sie diese Anerkennung der anderen Person gegenüber aus.
5. Denken Sie an drei Menschen, die Ihre Stärken zu schätzen wissen, und lassen Sie sich durch die Beziehung zu ihnen bestätigen.
