

# WalliserBöhm

Coaching und Positive Psychologie

## Gelassener werden und Stress aktiv in den Griff bekommen

Wie Sie gelassener auf Situationen reagieren, die bei Ihnen Stress auslösen, können Sie sowohl auf der körperlichen als auch auf der mentalen Ebene beeinflussen und trainieren.

### Körperliche Entspannung hilft

Stress versetzt unseren Körper in Alarmzustand: Die Atmung ist schneller und flacher, der Blutdruck steigt, Stresshormone werden ausgeschüttet. Durch regelmässige Entspannung können Sie den Körper erziehen, in angemessener Weise auf Belastung zu reagieren. Besonders wirksame Methoden sind: Langsames Joggen, autogenes Training, Atemübungen, Massagen und Yoga.

**TIPP um Stress zu mindern** Besuchen Sie die YOGA-Lektionen bei [www.yogashanti.ch](http://www.yogashanti.ch) und lassen Sie die wohltuende gesamtheitliche Entspannung auf sich wirken. Aus Ruhe entsteht Glück! Ich kann Ihnen das erholsame, wunderschöne yoga shānti Studio bestens empfehlen.

### Mentale Gedankenkontrolle hilft

In schwierigen und stressreichen Situationen ist es wichtig, den Strom der negativen Gedanken zu unterbrechen.

- **Versuchen Sie, die schwierige Situation unter einem anderen Blickwinkel zu sehen**  
Setzen Sie Prioritäten, zerlegen Sie das Problem in Einzelteile, geben Sie der stressreichen Situation eine Struktur, so dass sie nicht grösser erscheint als sie ist.
- **Erinnern Sie sich an Ihre Erfolge** Rufen Sie sich in Erinnerung, was Ihnen in der Vergangenheit wirklich gut gelungen ist. Vielleicht kommt Ihnen etwas in den Sinn, wie sie dazumal erfolgreich waren, was Sie auf die jetzige Situation anwenden können.
- **Lenken Sie sich ab** Falls das Grübeln Sie stresst, unternehmen Sie etwas völlig anderes. Bemühen Sie sich, die Konzentration auf die angenehmen Seiten des Lebens zu lenken und auf Handlungen, die die Lage verbessern.
- **Reden Sie mit Freunden über Ihre Stresssituation** Hören Sie sich deren Sichtweise und Lösungsvorschläge an. Und bereits die Erkenntnis, dass es Anderen genauso geht wie Ihnen, wirkt stressreduzierend.
- **Prüfen Sie, ob die Situation, die Sie so unter Stress setzt, Ihnen überhaupt wichtig ist**  
Wenn Ihnen die Situation nicht wichtig ist, ist Ihre heftige Reaktion denn angemessen?

- **Akzeptieren Sie die Grenzen Ihres Einflusses** Erkennen Sie, dass Sie an der Situation eigenmächtig nichts ändern können, vermindert dies Stressgefühle. Und dann lassen Sie los.

Sie möchten mehr über Stressmanagement und der Wirkung der mentalen Kontrolle erfahren?

Astrid Walliser Böhm, lösungsorientierter Coach (Member of Int. Coach Federation Switzerland) und Psychologin lic. phil., WalliserBöhm - Coaching und Positive Psychologie, [www.walliserboehm.ch](http://www.walliserboehm.ch)  
+41 (0) 61 421 76 71

Wunderschöne, entspannte und stressfreie Weihnachtstage wünscht Ihnen, Astrid Walliser Böhm

Sie erhalten diesen Newsletter, weil ich Sie persönlich auf meine Liste eingetragen habe oder weil Sie ihn über meine Homepage bestellt haben. Mir ist wichtig, dass Ihnen diese Informationen nützlich sind. Sollten Sie keinen Newsletter mehr wünschen, so können Sie sich unter "unsubscribe" abmelden. Möchten Sie den Newsletter einem Freund, Arbeitskollegen oder Bekannten weiterempfehlen, können Sie dies tun unter "forward to a friend". Herzlichen Dank!

[Unsubscribe](#) astrid.walliser.boehm@vtxfree.ch from this list | [Forward to a friend](#) | [Update your profile](#)

**Our mailing address is:**

WalliserBoehm - Coaching und Positive Psychologie  
Jakobsweg 15  
4105 Biel-Benken, BL .

[Add us to your address book](#)

Copyright (C) 2010 WalliserBoehm - Coaching und Positive Psychologie All rights reserved.

powered by  
**MailChimp**