

The book cover features a light beige background with vertical white lines representing rain. In the center, there is a light blue rectangular area. Above this area, the author's name 'JACOB DRACHENBERG' is written in a dark, sans-serif font. Below the author's name, the word 'STRESS' is written in large, bold, black, distressed-style capital letters. In the middle of the blue area, the words 'DICH RICHTIG!' are written in large, bold, black, sans-serif capital letters. Below this, the subtitle 'Die 9 Entscheidungen für mehr Gelassenheit' is written in a smaller, dark, sans-serif font. At the bottom center, there is a yellow square with the letters 'GU' in black. On the right side, there is a red circle containing the text 'Vorwort von Laura Malina Seiler' in a white, sans-serif font. The background also features several colorful umbrellas (yellow, orange, red, pink) and white clouds at the bottom.

JACOB
DRACHENBERG

STRESS

**DICH
RICHTIG!**

Die 9
Entscheidungen
für mehr
Gelassenheit

Vorwort
von
*Laura Malina
Seiler*

GU

Inhalt

Vorwort	4
Warum Stress Entscheidungssache ist	6
Den Stress nutzen	7
Dein Stress und du: Beginn einer Liebesbeziehung	22
Die 9 Entscheidungen	32
Entscheidung 1: Ich übernehme Verantwortung.	33
Entscheidung 2: Ich akzeptiere, was ist.	49
Entscheidung 3: Ich lerne von meinem Stress.	63
Entscheidung 4: Ich hinterfrage meine Gedanken.	104
Entscheidung 5: Ich lenke meine Aufmerksamkeit.	118
Entscheidung 6: Ich trete für mich ein.	134
Entscheidung 7: Ich lasse los, was mich belastet.	159
Entscheidung 8: Ich Sorge aktiv für Entspannung.	184
Entscheidung 9: Ich wähle meine eigenen Ziele.	201
Die Drachenberg-Methode	216
Der Magic Spot	217
Push & Pull	221
Wahrnehmung, Bewertung, Entscheidung	226
Anhang	
Ist das noch Stress, oder bin ich schon depressiv?	232
Zur Vertiefung	236
Dank	237
Register	239
Impressum	240

Vorwort

Jacob und mich verbindet eine lange Freundschaft. Sie begann 2015 bei einem Tee damit, dass wir uns über unsere beruflichen Visionen unterhielten und schnell feststellten, dass sie sich sehr ähnlich waren. Wir standen damals beide noch ganz am Anfang: Ich hatte gerade ganz frisch meinen Podcast gestartet, und Jacob begann in Unternehmen Vorträge über den richtigen Umgang mit Stress zu halten. In den nächsten Jahren standen wir oft im Austausch, haben uns gegenseitig Mut zugesprochen und einander unterstützt. Rückblickend ist es so schön zu sehen, wie wir beide die Visionen, die wir damals hatten, heute tatsächlich leben – und das sogar noch größer, als wir es uns einmal vorgestellt hatten.

Mir fällt immer wieder auf, dass Jacob zu den Menschen gehört, denen man begegnet und danach einfach mehr Energie zur Verfügung hat als vorher. Das liegt vor allem daran, dass er im Gespräch vollkommen präsent und achtsam ist und sich wirklich dafür interessiert, wie es seinem Gegenüber geht. Jeder sollte einen Jacob Drachenberg in seinem Leben haben! Umso mehr freue ich mich, dass Jacob jetzt all sein Wissen und seine Erkenntnisse darüber, wie wir mehr Lebensenergie zur Verfügung haben und Stress positiv für uns nutzen können, in seinem neuen Buch mit uns allen teilt.

Denn auch in meinem Leben war es ein sehr wichtiges Thema, einen gesunden Umgang mit Stress zu lernen. Als Mama von zwei Kindern und Unternehmerin habe ich meistens viel um die Ohren. Mich dafür zu öffnen, dass ich alles auch ohne negativen Stress und mit einer inneren Entspannung schaffen kann, war ein wertvoller Shift für mich. Dabei hat mir geholfen,

mich von der Überzeugung zu trennen, allen Erwartungen gerecht werden zu müssen. Inzwischen schaue ich viel mehr darauf, was eigentlich meine eigenen Werte sind, nach denen ich mein Leben erschaffen möchte.

Je mehr ich von Jacob über Stress gelernt habe, desto mehr sah ich, wie wichtig es ist, Stress zu bewältigen und aus dem Autopiloten auszusteigen. Wahrscheinlich ist es sogar eins der wichtigsten Themen unserer Zeit. Nicht nur, weil es wahnsinnig anstrengend ist, dauernd gestresst zu sein, sondern insbesondere auch, weil es ungesund ist. Schließlich wirkt sich Dauerstress auch auf unser Immunsystem aus. Die meisten von uns haben komplett verlernt, sich wirklich zu entspannen und aus unserem Gedankenkarussell auszusteigen. Deswegen ist es umso wichtiger, Themen wie mentale Gesundheit und Achtsamkeit in die Mitte unserer Gesellschaft zu tragen. Jacob Drachenberg nimmt uns in seinem wunderbaren Buch an die Hand und zeigt auf leichte Art und Weise, wie wir lernen können, Stress vollkommen neu zu erleben und auch loszulassen.

Laura Malina Seiler

Laura Malina Seiler ist Visionärin, Coach und spirituelle Lehrerin und hilft Menschen dabei, mentale Stärke und Achtsamkeit zu entwickeln. Ihr Podcast happy, holy & confident steht immer wieder in den deutschen Podcast-Top-Ten, ihre Bücher sind Bestseller.

Warum Stress Entscheidungs- sache ist

... und warum du dich darüber freuen darfst:
weil du es nämlich selbst in der Hand hast, deinen
Stress ins Team zu holen, statt ihn aus deinem
Leben verbannen zu wollen. Stress gehört dazu –
und das ist eine gute Nachricht!

Den Stress nutzen

»Stress dich richtig!« Wow. Was für eine Forderung da vorne auf diesem Buch! Als hätte dir Stress gerade noch gefehlt. Ausgerechnet! Und jetzt sollst du auch noch selbst dafür sorgen – ernsthaft?

Ernsthaft. Aber eigentlich ist das gar keine Forderung, sondern ein Versprechen, und zwar gleich ein dreifaches.

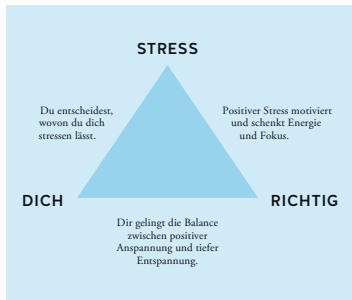
Stress!

Stress gehört zum Leben. Klingt nach achselzuckender Resignation, ist aber ein biologischer Fakt: Dein Nervensystem geht in den Stressmodus, sobald Gefahr droht, ob sie nun echt ist oder nur gefühlt. Du kannst also den Stress nicht komplett aus deinem Leben verbannen. Aber du kannst – wir alle können – lernen, konstruktiv mit ihm umzugehen.

Und das heißt, erst einmal zu unterscheiden: Gibt es in deinem Leben Stress, der dich stark belastet, krank und unglücklich macht? Oder fühlst du dich vor allem im Alltag immer mal wieder unter Druck gesetzt? Du kannst lernen, diese Art von negativem Stress auf ein Minimum zu reduzieren. Die praxiserprobten Strategien dafür zeige ich dir hier.

Und dann wäre da noch die andere Art von Stress – die Art, die dich voranbringt, dich beflügelt und manchmal sogar in den Flow versetzt. Wir nennen das im Alltag nicht Stress, sondern sprechen eher von Motivation, Begeisterung oder Power, aber im Grunde ist das nur die andere Seite der Stressmedaille. Diese positive Art von Stress richtig zu nutzen, ohne dabei über deine

Energiegrenzen zu gehen, ist die Königsdisziplin. Heißt also: Es gibt nicht den einen Stress, der bitte aus dem Leben entschwinden soll – Stress hat viele Gesichter, lachende, weinende und kraftvolle. Deshalb ist es so wichtig, sie zu erkennen und zu wissen, wie du damit gesund umgehen kannst.



Dich!

Du stehst hier im Mittelpunkt. Und das hat einen einfachen Grund: Es gibt keine Person, die mehr an deinem Stresslevel verändern kann. Du hast ganz viel selbst in der Hand.

Im Grunde ist es wie mit der Ernährung: Was und wie viel du isst und wie gut oder schlecht es dir damit geht, das entscheidest du selbst, und zwar mit jeder einzelnen Mahlzeit. Natürlich gibt es ein paar Rahmenbedingungen, die auf diese Entscheidungen Einfluss haben, angefangen von Essgewohnheiten aus

der Kindheit bis hin zu möglichen Unverträglichkeiten heute. Aber du bist die Person, die bei jedem Bissen selbst wählt: Esse ich das jetzt? Und du bist die Person, die mit den Konsequenzen dieser Entscheidung lebt, jeden Tag neu.

Ja, aber – Einspruch!

»Ehrlich gesagt habe ich überhaupt keine Zeit, ein ganzes Buch über Stressbewältigung zu lesen. Dieser Aufwand macht mir nur noch zusätzlichen Stress!«

Stopp! Rechne es einfach mal durch: Wenn du durchschnittlich schnell liest, wirst du für dieses Buch drei bis vier Stunden brauchen. Vielleicht hast du diese Zeit nicht am Stück, sondern täglich nur ein Viertelstündchen vor dem Einschlafen; dann dauert es vielleicht zwei Wochen, bis du damit durch bist.

Wie hoch ist deine Lebenserwartung? Hoffentlich hast du noch Jahrzehnte vor dir! Investierst du also zwei Wochen Lesezeit und etwas Zeit für Selbstreflexion, dann liegen Jahrzehnte vor dir, die du deutlich entspannter erleben kannst. Ich finde, das ist eine Zeitinvestition, die sich durchaus lohnt!

Genauso ist es mit dem Stress. Mag sein, dass es sich für dich im Moment noch nicht so anfühlt, als würdest du in dieser Hinsicht irgendwas eigenständig entscheiden. Ist Stress nicht etwas, was durch äußere Umstände ausgelöst wird? Die Antwort lautet: Nein. Und das ist auch gut so, weil es dir die Möglichkeit gibt, dein Leben selbst für dich zum Besseren zu gestalten. Wie das alles zusammenhängt und wie du es für dich konkret umsetzen kannst, das gucken wir uns natürlich noch im Detail an.

Die

9 Entscheidungen

In den nächsten neun Kapiteln findest du Erkenntnisse, Strategien und praktische Tipps, die dir zu einem gelasseneren Umgang mit deinem Stress verhelfen können. Ob und wie du sie einsetzt, ist aber allein deine Entscheidung – und das ist gut so. Denn dein Leben gestaltet vor allem eine Person: du selbst.

Entscheidung 1: Ich übernehme Verantwortung.

Plötzlich dieses scharrende Geräusch in der Stille. Ben wird bewusst, dass der letzte Song der Playlist schon vor Minuten zu Ende gegangen sein muss und dass er seitdem unbeweglich da sitzt. Nur seine Finger drehen unablässig das Rotweinglas, sodass der Fuß leise über den Tisch kratzt. Ben gibt sich einen Ruck und kippt den letzten Schluck Merlot runter. Höchste Zeit, ins Bett zu gehen. Nadja schläft sicher längst.

Aber dann bleibt er doch sitzen und starrt vor sich hin. Es ist dunkel draußen, und in der Fensterscheibe sieht er sich selbst am Küchentisch sitzen: einen Mann mit grauen Haaren und hängenden Schultern. Nächste Woche wird er fünfzig, und ihm ist überhaupt nicht nach Party. Was gibt's da auch zu feiern? Früher glaubte er, mit fünfzig bestimmt längst alle seine Träume verwirklicht zu haben: in der Karriere oben angekommen, das Eigenheim so gut wie abbezahlt, die Kinder so weit selbstständig, wieder mehr Zeit, um gemeinsam mit Nadja ausgedehnte Motorradtouren zu machen und ferne Länder zu entdecken.

Ben lacht kurz und unfroh auf, als er an seine Maschine denkt, die langsam, aber sicher in der Garage einstaubt. Er kann sich überhaupt nicht mehr erinnern, wann er das letzte Mal den Fahrtwind gespürt hat. Erst lag es daran, dass Nadja nicht mehr mitkommen wollte – zu gefährlich, sagte sie, sie hätten schließlich Verantwortung als Eltern. Wenn er dann doch mal allein loszog, empfing ihn bei der Rückkehr eisiges Schweigen.

Sicherheit und ein gutes Gehalt sind der Gewinn – und dafür zahlt er einen Preis: kaum Zeit für seine Familie, Stress, Konflikte. Ob ihm das die Sache wirklich wert ist, darüber hat er schon lange nicht mehr ernsthaft nachgedacht. Der Automatismus – einfach immer weiter so – hat ja bisher jedes Nachdenken und Entscheiden überflüssig gemacht.



Jetzt allerdings könnte sich Ben klarmachen, dass er immer noch die Wahl hat. Stehen Gewinn und Preis für ihn auch heute in einem akzeptablen Verhältnis? Und wenn nicht: Könnte der Job in dem Start-up seines Freundes Jens einen Ausweg bieten? Am besten setzt Ben sich dazu hin und überlegt in Ruhe, welche Alternativen es zum »weiter so« gibt – alleine, aber auch zusammen mit seiner Frau Nadja.

- ◇ Entspricht das Eigenheim im Grünen eigentlich immer noch dem Lebensraum der beiden? Es ist schließlich absehbar, dass die Kinder das Nest bald verlassen werden. Wird das

Haus dann nicht zu groß für zwei? Vielleicht gibt es andere, günstigere und/oder praktischere Wohnmöglichkeiten. Würde ein Verkauf die Finanzen entlasten?

- ◇ Gibt es andere Möglichkeiten, die Ausgaben der Familie zu reduzieren? Muss es jedes Jahr eine Fernreise sein? Gibt es die Möglichkeit, auf ein Auto oder gleich auf beide zu verzichten?
- ◇ Vielleicht peilt ja Nadja auch kurzfristig Karriere- und Gehaltsschritte an? Während die Kinder klein waren, hat sie Teilzeit gearbeitet, um mehr Zeit für die Familie zu haben, und irgendwie kam seitdem nie der Punkt, um wieder so richtig durchzustarten. Aber in letzter Zeit hat sie häufiger davon gesprochen, dass es das doch beruflich noch nicht gewesen sein könne. Vielleicht käme es ihr gerade recht, wenn Ben bei dem Start-up nur noch vier Tage arbeiten und ihr dafür den Rücken freihalten würde.

Einfach zu entscheiden ist das alles bestimmt nicht, und es gilt viele Pros und Contras abzuwägen. Aber vielleicht kommt Ben zu dem Ergebnis, dass ihm ein neuer Anfang, ein neuer Job ein bisschen Unsicherheit und einen finanziellen Rückschritt wert sind, weil er dadurch Zeit für Dinge gewinnt, die ihm wirklich wichtig sind.

Es kann natürlich auch sein, dass sich Ben gegen den beruflichen Wechsel entscheidet. Aber auch das wird heißen, dass er eine freie Wahl getroffen hat. Vielleicht fährt er in Zukunft sogar ein winziges bisschen entspannter zur Arbeit, weil er sich vor Augen geführt hat: Die Gründe, aus denen er diese Position angenommen hat, gelten immer noch; das gute Gehalt, das eigene Haus, das Leben im Grünen sind ihm wirklich viel wert. Die Überstunden und die unangenehme Sandwichposition in der Firma muss er nicht mehr als Schicksal betrachten, sondern kann sie schlicht als Preis für etwas sehen, was ihm wirklich wichtig ist.

falls ein durchaus interessierter Biologiestudent – noch entspannt ins Freibad gehen kann?

In unserem Beispiel sitzt die Ursache ein bisschen tiefer. Jan hat nämlich verinnerlicht, dass er geliebt wird, wenn er Leistung bringt (und nicht, wenn nur eine Drei als Note herauspringt). Sein Stress wird daher durch eine innere Stimme verstärkt, die ihm ständig zuflüstert: »Du musst perfekt sein, sonst mag dich niemand!«

Die Stressanteile

Menschen sind unterschiedlich, und Stress ist persönlich. Trotzdem gibt es bestimmte Muster, die sich bei vielen von uns wiederfinden: typische Stressanteile. Du kannst sie dir vorstellen wie kleine Persönchen in unserem Innern, die auf bestimmte Auslöser anspringen und dann ihr jeweils typisches Programm aus Gedanken und Reaktionen abspulen. Eigentlich wollen diese inneren Anteile das Beste für uns, schießen dabei nur leider ganz schön oft übers Ziel hinaus. So werden sie zu Stressstreibern und sorgen für Druck und Anspannung.

Öhm – haben wir nicht bei Entscheidung 1 ganz viel über Eigenverantwortung gesprochen? Und jetzt sollen da so kleine Figuren sitzen und ihr eigenes Ding machen?

Nein, so ist es natürlich nicht gemeint. Die Stressanteile agieren nicht unabhängig – sie sind ja ein Teil von dir, und du kannst sie beeinflussen. Man könnte auch sagen: Sie sind Mitglieder deines inneren Teams, das sich aus verschiedenen Persönlichkeitsanteilen und inneren Stimmen zusammensetzt. Aber meist ist uns nicht oder nur teilweise bewusst, wie diese Persönlichkeitsanteile funktionieren. Wir merken einfach: Unser Stresslevel steigt.

Deshalb ist es so hilfreich, sich diese Anteile als Personen vorzustellen. Wenn du sie mit Namen und Charakter vor dir

hast, dann ist es viel einfacher, sie zu betrachten und zu ergründen, wie sie ticken. Was wollen sie? Was ist ihnen wichtig? Warum machen sie dir in bestimmten Situationen Druck? Und vor allem: Wie kannst du besser mit ihnen umgehen und genau das vermeiden? Mit dem folgenden kleinen Test findest du ganz einfach heraus, welche Stressanteile bei dir besonders aktiv sind.

Der Stressanteil-Test

Wie vertraut sind dir folgende Gedanken?

- 3 stark vertraut
- 2 ziemlich vertraut
- 1 wenig vertraut
- 0 gar nicht vertraut

- | | |
|--|---|
| 1. Fehler dürfen mir nicht passieren. | <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/> |
| 2. Meine Mitmenschen müssen mich mögen. | <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/> |
| 3. Wenn ich könnte, würde ich am liebsten alles selbst erledigen. | <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/> |
| 4. Ich denke immer zuerst an das Risiko und erst dann an die Chance. | <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/> |
| 5. Ich möchte alles kontrollieren. | <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/> |
| 6. Ich darf keine Zeit verschwenden. | <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/> |
| 7. Ich werde das nicht schaffen. | <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/> |
| 8. Ich muss perfekt sein. | <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/> |

Was dieser Stressanteil für dich tut

Zunächst mal wirkt die Sache ja durchaus klug: Wenn du eine innere Stimme hast, die dich zuverlässig vor Risiken warnt, rennst du nicht in jede Falle und kannst Gefahrensituationen ausweichen.

Menschen mit starkem innerem Bodyguard recherchieren vor einem medizinischen Eingriff stundenlang im Internet, bis sie alle einschlägigen Studien zu Risiken und Nebenwirkungen herunterbeten können. Bevor sie das Match aus der Dating-App zum ersten Mal treffen, haben sie die Person schon auf sämtlichen Social-Media-Plattformen gesucht und außerdem mit der besten Freundin ein unauffälliges SOS-Zeichen vereinbart. Und wenn sie mit dem Partner oder der Partnerin zusammenziehen, dann behalten sie die eigene Wohnung für mindestens ein Jahr und vermieten sie unter.

Das ist alles sehr vernünftig. Menschen mit diesen Eigenschaften können in Projektteams eine wichtige Rolle spielen, weil sie alle Eventualitäten durchdenken und mögliche Probleme schon vorher identifizieren. Sie handeln vorausschauend und überlegt, statt wild erst dieser und im nächsten Moment jener Idee nachzujagen.

Wie dieser Stressanteil dir schadet

Problematisch wird die Sache allerdings, wenn das Informieren und Abwägen immer mehr Zeit in Anspruch nimmt. Wer hat schon jemals alle relevanten Informationen in einer Sache beisammen? Irgendwann ist der Punkt, an dem es darauf ankommt, eine Entscheidung zu treffen. Diesen Punkt schieben Menschen mit starkem innerem Bodyguard allerdings im Zweifel immer wieder auf, um doch lieber noch einmal etwas gründlicher zu einzelnen Punkten zu recherchieren. Entscheidungen kosten sie unverhältnismäßig viel Zeit und Kraft.

Zudem neigt der Bodyguard dazu, mögliche Gefahren ziemlich zu überzeichnen, und dagegen helfen Informationen nur be-

dingt. Kennst du das, dass dir ständig Sorgen im Kopf herumgehen? Wie wird es bloß werden, wenn ...? Was soll ich bloß tun, wenn ...? Bis zu einem gewissen Maß ist es natürlich vernünftig, sich Strategien für mögliche Zukunftsszenarien zu überlegen. Aber es gibt einen Unterschied zwischen konstruktivem Nachdenken und fruchtlosem Grübeln: wenn es nämlich irgendwann überhaupt nicht mehr um Lösungen geht, sondern sich die Gedanken im Kreis drehen. Dann halten dich diese Kopfgeburten womöglich sogar nachts wach, obwohl sie nur in deiner Vorstellung existieren. Und wenn du schlecht schläfst und tagsüber so müde bist, dass du deinem inneren Bodyguard kaum noch mit Vernunft Paroli bieten kannst, hat er erst recht leichtes Spiel.

Es ist einfach nicht zu leugnen: Leben ist lebensgefährlich. Wir können niemals alles kontrollieren, für alle Eventualitäten vorbereitet sein und alle möglichen Gefahrenquellen vermeiden. Wer es versucht, baut allein dadurch ein hohes Stresslevel auf, und ein Gefühl der Überforderung begleitet jeden Schritt. Im schlimmsten Fall macht ein starker innerer Bodyguard völlig handlungsunfähig, denn jede Entscheidung könnte die falsche sein, jeder Schritt ins Verderben führen.

Mit diesem Stressanteil umgehen lernen

Mit diesen Denkmustern kannst du das Stresspotenzial des inneren Bodyguards verkleinern:

- ◇ Ich habe Vertrauen.
- ◇ Ich bleibe gelassen, auch wenn ich nicht weiß, was kommt.
- ◇ Es gibt andere Menschen, auf die ich mich verlassen kann.
- ◇ Annahmen über die Zukunft sind bloß Vermutungen, nicht die Realität.
- ◇ Unsicherheit und Risiko sind Teil des Lebens.
- ◇ Störungen sind Teil des Plans.
- ◇ Ich lasse es auf mich zukommen.
- ◇ No risk, no fun.



GELASSENHEIT IST (D)EINE ENTSCHEIDUNG

Stress ist laut Weltgesundheitsorganisation die »Seuche des 21. Jahrhunderts«. Aber: Entscheidend ist, wie wir damit umgehen. Jacob Drachenberg, Psychologe und Ex-Profisportler, kennt den »falschen« und den »richtigen« Weg: »Deutschlands bekanntester Stress-Experte« (Business Punk) hat selbst einen stressbedingten Burn-out durchlebt – und erfolgreich überwunden.

Die tausendfach erprobte Drachenberg-Methode zeigt dir, wie du mit Belastungen positiv umgehen kannst:

Sie vereint bewährte Strategien aus dem Leistungssport mit neuesten Erkenntnissen aus der Psychologie und macht sie alltagstauglich. Lerne die 9 Entscheidungen kennen, die du treffen kannst, um unnötigen Stress zu vermeiden und den Rest in positive Lebensenergie umzuwandeln.

Nimm ab heute das Steuerrad deines Lebens wieder selbst in die Hand!



PEFC-Zertifiziert
Dieses Buch
stammt aus nach-
haltig bewirtschaf-
teten Wäldern
und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-7962-3



www.gu.de