

STRATEGIE *GEGEN* EMOTIONALEN STRESS

DIE 1-MINUTEN

JACOB

DRACHENBERG



G/U

VORWORT	
VON LUKAS KLASCHINSKI	6
GELASSEN UND HAPPY IN EINER MINUTE?	8
AB JETZT TEAMWORK – DEIN EMOTIONALER STRESS UND DU	14
ÜBERNIMM DAS STEUER – AUCH BEI SEEGANG	48
LERN VON DEINEN GEFÜHLEN (ABER GLAUB NICHT ALLES)	88
BLEIB AUF KURS – DEINE ZIELE IM BLICK	114
VON FRUST BIS NEID – WAS JETZT HILFT	138
AUFDREHEN, RUNTERFAHREN – GEFÜHLE GEZIELT DOSIEREN	176
DEIN SPICKZETTEL: DIE DRACHENBERG-METHODE	194

GEFÜHLS-QUICKFINDER

ANGST	30, 32, 90, 179
FREUDE	31
FRUST	140-145
GENERVTHEIT	164-167
LIEBE/VERLIEBTHEIT	31, 179
NEID	168-173
SCHAM	31 f., 91, 158-163
SCHULD	32, 91
SORGEN	150-156
TRAUER	32, 91
ÜBERFORDERUNG	90, 146-149
WUT	30, 90, 179

NEURO-INSIGHT



EMOTIONEN: DER ZÜNDFUNKE, DER UNS IN BEWEGUNG SETZT

Auch wenn sich Emotionen unterschiedlich anfühlen und im genauen Zusammenspiel von Hirn, Nervensystem und Körper deutlich vielfältiger und individueller ablaufen, als wir meinen: Viele von ihnen haben mit dem sympathischen Nervensystem zu tun, das uns aktiviert. So kommt es, dass viele Gefühle für einen echten Energieschub sorgen!

- |→ Angst: Diese Emotion löst am schnellsten Stress aus. Das Hirn bewertet einen Reiz als Gefahr und aktiviert die sogenannte Stressreaktion. Kampf, Flucht, Erstarrung – wir sind bereit.
- |→ Wut: Flucht ist keine Option – hier geht es um Kampf. Wir kriegen Tunnelblick und Puls, die Muskeln spannen sich an, Adrenalin kreist im Blut. Bei Wut wird außerdem der präfrontale Cortex blockiert, also der Teil des Gehirns, der für die rationale Kontrolle zuständig ist.

WOZU EMOTIONEN SONST NOCH GUT SIND

Gefühle haben für uns noch weitere superwichtige Funktionen:

- |→ **Bodyguard:** Angst schützt uns vor Gefahr, Wut sorgt dafür, dass unsere Grenzen und Werte nicht einfach von irgendjemandem unbemerkt verletzt werden.
- |→ **Sozialer Klebstoff:** Wir Menschen sind soziale Wesen. Allein können wir nicht überleben. Dass uns Liebe, Freundschaft, Zuneigung mit anderen verbinden, dürfte klar sein. Aber das gilt auch für Traurigkeit, Eifersucht oder Überforderung: Weil wir empathische Wesen sind und uns in die Gefühle anderer hineinversetzen können, trösten und unterstützen wir uns gegenseitig.
- |→ **Indikator für Wertvolles:** Trauer zeigt, dass wir etwas Wichtiges verloren haben – besonders heftig natürlich beim Tod eines geliebten Menschen. »Trauer ist der Preis, den wir für die Liebe zahlen«, heißt es oft.
- |→ **Moralpolizei:** Richtig dosiert, sorgen Schuld und Scham dafür, dass unser Zusammenleben

funktioniert, denn sie verhindern egoistisches, sozial inkompatibles Verhalten.

Jetzt wird auch klar, warum ich sage, es gibt keine negativen Gefühle, oder? Klar, einige empfinden wir als unangenehmer als andere. Aber brauchen tun wir sie trotzdem, nämlich als wichtige Signalgeber. Außerdem wäre etwas, was uns wirklich schadet, ja niemals durch die Evolution gekommen.

Lauter gute Gründe also, dich mit deinen Gefühlen zu versöhnen!

AKZEPTANZ STATT KAMPF

Wenn Emotionen so wertvoll sind, warum fühlen sie sich dann manchmal so beschissen an? Du liest dieses Buch ja wohl nicht, weil bei dir gerade Frieden, Freude, Eierkuchen herrscht. Die Antwort: Genau deshalb. Gefühle sind nützlich, weil sie etwas zeigen. **Dein emotionaler Stress ist ein Signal, nicht das Problem.** Er will dir verdeutlichen,

- |→ dass deine Bedürfnisse nicht erfüllt sind,
- |→ dass deine Grenzen überschritten werden,
- |→ dass du dich um dich kümmern solltest.

Es ist wie mit dem Feuermelder, der plötzlich lospiept. Nervig! Wenn du ihn aber einfach ausschaltest, ohne nach der Ursache zu forschen, könnte ein schwelendes Kabel deine Wohnung abbrennen lassen. Ja, mag sein, dass das Gerät auf einen harmlosen Auslöser überreagiert hat. Aber guck lieber erst mal nach!

1-MINUTEN-CHECK



ESKAPISMUS: FLUCHT VOR DEN EMOTIONEN!

Welche Maßnahmen, Techniken oder Verhaltensweisen hast du in der Vergangenheit schon ausprobiert, um deine unangenehmen Gefühle zu kontrollieren oder zu verdrängen? Vergib jeweils einen Wert von 1 (hat gar nicht funktioniert) bis 5 (hat perfekt funktioniert).

- | | |
|-----------|------------------------------------|
| 1 2 3 4 5 | Ungesundes Essen |
| 1 2 3 4 5 | Exzessiv Sport treiben |
| 1 2 3 4 5 | Fernsehen oder Serien gucken |
| 1 2 3 4 5 | Rauchen oder vaper |
| 1 2 3 4 5 | Dich in Arbeit stürzen |
| 1 2 3 4 5 | Shopper (on- oder offline) |
| 1 2 3 4 5 | Begegnungen mit Menschen vermeiden |
| 1 2 3 4 5 | Party machen |
| 1 2 3 4 5 | Alkohol trinken |

- | | |
|-----------|--|
| 1 2 3 4 5 | Auf der Couch liegen |
| 1 2 3 4 5 | Im Internet bzw. Social Media scrollen |
| 1 2 3 4 5 | Selbstbefriedigung oder Sex |
| 1 2 3 4 5 | Handy- oder Computerspiele |
| 1 2 3 4 5 | Aufräumen, ausmisten, umbauen |
| 1 2 3 4 5 | Dich um andere kümmern statt um dich |
| 1 2 3 4 5 | Sarkasmus |

Guck dir alle Strategien an, die offenbar nicht gewirkt haben. Wie viel Energie hast du schon hineingesteckt? Jetzt schau dir die Maßnahmen an, die gut funktioniert haben. Welchen Preis hast du dafür gezahlt? Alkohol ist als Betäubungsmittel ungesund, Shoppen ist oft unnötig und permanentes Daddeln macht unklar im Kopf.

Was wäre, wenn du die Kraft, die du in das Vermeiden oder Unterdrücken deiner Gefühle steckst, an anderer Stelle zur Verfügung hättest?

WARUM VERDRÄNGEN AUF DAUER NACH HINTEN LOSGEHT

Mal ehrlich: Klar drücke ich Gefühle auch mal weg. Wenn ich gerade mit meiner Tochter spiele, will ich nicht den Frust rauslassen, den ich in einem anderen Lebensbereich habe. Und natürlich checke ich auch mal Instagram, weil ich jetzt gerade keinen Bock habe, mich meiner Unzufriedenheit zu stellen. In gewissem Maß ist das normal und im Alltag sogar nützlich. Wenn ich Werkzeuge kenne, um Emotionen erst mal zu stoppen oder zumindest die Luft etwas rauszulassen, damit sie mich nicht überwältigen (mitten in einem Meeting oder mitten in der Nacht, wenn ich eigentlich schlafen will) – mega! Das fällt dann unter gesunde Emotionsregulation oder -kontrolle. Um solche Techniken und Werkzeuge wird es im nächsten Kapitel gehen.

Aber eins muss uns dabei klar sein: Auf Dauer funktioniert es nicht, Gefühle unter dem Deckel zu halten. Denn sie gehen nicht einfach weg. Um im Bild zu bleiben: Entweder fliegt irgendwann mit hohem Druck der Deckel vom Topf – oder der Topf geht kaputt.

Im Klartext: **Gefühle sind hartnäckig. Wenn wir sie wegdrücken, kommen sie wieder und werden heftiger oder beschäftigen uns länger.**

ENDLICH RUNTERKOMMEN

Freunde dich mit deinen Gefühlen an!
Und lerne, sie als Kompass zu nutzen.
Wirksame 1-Minuten-Impulse bändigen
emotionalen Stress und stoppen die
Abwärtsspirale aus Gereiztheit, Sorgen und
innerer Unruhe. Jede Minute bringt dich
deinen Zielen näher: Du fühlst dich jeden
Tag ein bisschen leichter und gelassener.

Von Deutschlands führendem Stress-Coach
und Psychologen Jacob Drachenberg –
alltagstauglich und sofort umsetzbar.

www.gu.de

€ 18,00 [D]

ISBN 978-3-7589-0226-0

