



BARBARA FRIE

DIPLOM-PSYCHOLOGIN



NEWSLETTER

**Neues Unternehmerinnen-
netzwerk in Dortmund
und Unna gegründet:**

www.donna-netz.de



Offener Klopfabend

27.08.2013

Dortmund

Klopfe Dich stressfrei

31.08.2013

Dortmund

Die Boss

Unternehmerinnenmesse

20.09.2013

Dortmund

NEWSLETTER Nr. 7 | 24.07.2013

Editorial

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

nun hat es eine ganze Weile gebraucht, bis ich wieder Zeit fand, meine Gedanken in einem Newsletter zusammenzufassen. In vielen meiner Seminare ging es darum, Prioritäten im Leben zu setzen, was automatisch in mir auch immer wieder klare Prioritäten für meinen Alltag entstehen ließ. Die Idee, dass ich Ihnen regelmäßig etwas schreiben wollte, habe ich ersetzt durch die Idee, dass mein Newsletter für Sie in der Hauptsache erkenntnisreich und gewinnbringend sein sollte. Die Praxis der Achtsamkeit – wahrnehmen, was da gerade ist –, die ich nicht nur meinen Klienten empfehle, sondern selbstverständlich auch für mich anwende, führte darüber hinaus dazu, dass mein Bedürfnis nach entspannenden Aktivitäten sich zeigen konnte. Dem habe ich nachgegeben. Heute ist es mein Bedürfnis, Ihnen etwas über die drei Ebenen, mit Belastungen umzugehen, zu erzählen. Die Beobachtungen erlebe ich für mich und meine Teilnehmenden immer wieder als hilfreich. Was die drei guten „Dinge“ sind und wie Sie die für sich nutzen können, lesen Sie hier.

Einen inspirierenden Sommer wünsche ich Ihnen!

Sonnige Grüße

Barbara Frie



BARBARA FRIE

DIPLOM-PSYCHOLOGIN



COACHING

BERATUNG

TRAINING

**Neues Unternehmerinnen-
netzwerk in Dortmund
und Unna gegründet:**

www.donna-netz.de



Offener Klopfabend

27.08.2013

Dortmund

Klopfe Dich stressfrei

31.08.2013

Dortmund

Die Boss

Unternehmerinnenmesse

20.09.2013

Dortmund

„Aller guten Dinge sind drei! “

So bekomme ich Belastungen gesteuert

Belastungen gehören zum Leben. Es kommt darauf an, wie wir auf sie reagieren. Belastungen spielen sich auf drei Ebenen ab. Zum einen gibt es die Anforderungen im Beruf und im Privatleben, die an uns herangetragen werden. Wir müssen damit umgehen. Das gelingt uns mal mehr und mal weniger. Dazu kommen unsere inneren Ansprüche. Wir möchten es vielen Menschen recht machen. Unsere Leistungen müssen eine bestimmte, von uns selbst verlangte Qualität haben, egal ob die anderen diese wirklich benötigen oder wollen. Schließlich war der Tag so anstrengend, dass wir vor Erschöpfung auf dem Sofa landen oder uns beim Sport austoben, weil wir nicht mehr „runterkommen“.

Für den Umgang mit Belastungen ist das Wissen um die drei Ebenen wichtig. Nur eine davon zu berücksichtigen reicht nicht aus, um langfristig ausgeglichen durchs Leben zu gehen. Diese Ebenen schauen wir uns nun genauer an.

Belastungen und Stressauslöser: äußere Faktoren

Zuerst sprechen wir über äußere Anforderung am Arbeitsplatz oder im Privatleben. Das können Aufgaben sein, Leistungsanforderungen der Vorgesetzten, viel Arbeit unter Zeitdruck, Familienverpflichtungen, Konflikte und Auseinandersetzungen sowie unangenehme Störungen in unserem Tagesablauf. Wie können wir dem begegnen? Die Antwort heißt: steuern! Wir dürfen diese äußeren Anforderungen nicht auf uns niederprasseln lassen, sondern wir müssen selbst gegensteuern.

So kann man erreichen, belastungsfreier zu leben:

- Arbeitsorganisation optimieren
- Organisatorische Verbesserungen anregen
- Prioritäten setzen und das Wichtige tun
- Sich fachlich weiter entwickeln
- Grenzen setzen: „Jetzt nicht.“ sagen und Gespräche zur Klärung führen
- Unterstützung suchen und annehmen
- Problemlösungsstrategien erlernen



BARBARA FRIE

DIPLOM-PSYCHOLOGIN



NEWSLETTER

Neues Unternehmerinnen- netzwerk in Dortmund und Unna gegründet:

www.donna-netz.de



Offener Klofabend

27.08.2013

Dortmund

Klopfe Dich stressfrei

31.08.2013

Dortmund

Die Boss

Unternehmerinnenmesse

20.09.2013

Dortmund

Belastungsverstärkende Gedanken: innere Faktoren

Belastungen kommen nicht nur von außen, sie entstehen auch – manchmal sogar vor allem – in unserem Kopf. Hierbei geht es um unsere eigene Bewertung von Situationen. Sie schreiben bspw. einen Brief, lesen ihn immer wieder durch und ändern ihn mehrfach. Und dann bewerten Sie ihn schließlich als noch nicht gut genug. Ganz wichtig: Werden Sie sich der Gedanken bewusst, mit denen Sie eine Situation verschärfen oder verstärken und ein schlechtes Gefühl erzeugen.

Folgendes Beispiel schätze ich sehr: Stellen Sie sich vor, Sie sind in einem Seminar und sollen zu Beginn Ihren Arbeitsbereich vorstellen. Sie beginnen und nach wenigen Minuten tuscheln zwei Teilnehmende der Runde, kichern und gehen raus. Was schießt Ihnen als Erstes durch den Kopf? „Die lachen über mich. Ich habe Quatsch erzählt.“ oder „Wie unverschämt! Wenn ich mich der Situation schon aussetze, dann sollen die mir Respekt zeigen und zuhören!“ oder „Die haben sich an etwas Privates erinnert und wollen nicht stören.“ Gibt es einen objektiven Hinweis, dass einer dieser Gedanken richtig ist? Nein. Mit der letzten Variante leben Sie allerdings entspannter.

Was lässt sich also tun, um entlastende und förderliche Gedanken in seinem Leben zu verstärken:

- Perfektionswünsche überprüfen und realistische Grenzen entwickeln
- Schwierigkeiten nicht als Drama, sondern als Teil der Realität akzeptieren
- Innere Distanz zu den alltäglichen Aufgaben finden und sich selbst dabei beobachten
- Erwartungen an andere flexibler gestalten und die Realität annehmen
- Den Blick auf die positiven, gelungenen Aspekte lenken und dort halten

Stresslösung: Regeneration und Ausgleich von Belastungen

Nun können wir nicht alle Belastungssituationen verhindern. Daher brauchen wir einen Ausgleich, einen Gegenpol, um auf der körperlichen und auf der psychischen Ebene Spannung und Erregung abzubauen und abzupuffern. Viele Menschen leiden, weil sie diesen Gegenpol nicht finden. Doch die Stresshormone müssen abgebaut werden und wir brauchen Zeit für Erholung.



BARBARA FRIE

DIPLOM-PSYCHOLOGIN



NEWSLETTER

**Neues Unternehmerinnen-
netzwerk in Dortmund
und Unna gegründet:**
www.donna-netz.de



Offener Klopfabend
27.08.2013
Dortmund

Klopfe Dich stressfrei
31.08.2013
Dortmund

Die Boss
Unternehmerinnenmesse
20.09.2013
Dortmund

Was löst den Stress und schafft einen Ausgleich:

- Regelmäßig bewusst entspannen
- Regelmäßig eine angenehme Form der Bewegung ausführen
- Ausgleich durch energiegeliebende Hobbys und Freizeitaktivitäten
- Über den Tag verteilt mehrere kleine Pausen einlegen
- Ausreichend Schlaf
- Täglich genießen

Gern stelle ich meinen Teilnehmenden die Frage: „Wobei tanken Sie wirklich wieder Energie auf?“ Das heißt, nach welcher Aktivität bin ich fitter als vorher.

Nehmen Sie sich jetzt gern ein paar Minuten, um für sich folgende Fragen zu bewegen. Wenn Sie sich die Antworten aufschreiben, dann wird es Ihnen es noch bewusster:

1. In welcher der drei Ebenen habe ich ausgeprägte Fähigkeiten zur Bewältigung von Belastungen? Wo weniger?
2. Auf welcher Ebene wirken meine aktuellen Belastungen?
3. Wie habe ich in den letzten drei Monaten die äußeren Anforderungen gesteuert?
4. Mit welchen Gedanken verschärfe ich Belastungssituationen?
5. Mit welchen Gedanken reduziere ich sie?
6. Was sind meine „Energie-Tankstellen“ im Alltag?
7. Welche davon will ich noch bewusster für mich nutzen?

Hiermit wünsche ich Ihnen viel Selbsterkenntnis und erste Anregungen, noch gelassener mit Belastungen umzugehen. Die Sommersonne ist dabei sicher eine gute Unterstützung.

Herzliche Grüße
Barbara Frie