



# Ein neuer Vorsatz für 2023? GELASSEN BLEIBEN!

## 5 EINFACHE STRATEGIEN

**Auch ich muss mich da mal selbst an die Nase fassen...  
Olaf bleib ruhig. Denk positiv, mal nicht alles so  
schwarz! Wer kennt das nicht, gerade in den letzten  
Jahren mussten wir viel aushalten!**

Unser Stress kann unterschiedliche Gesichter haben: Was den einen unter Druck setzt, kann den anderen beflügeln. „Guter Stress“ ist durchaus wünschenswert und treibt uns voran. Ich verrate dir fünf Strategien, die dir dabei helfen können, selbst im Vollstress entspannt zu bleiben. Ich probier´s aus!

### 1. Wechsel die Perspektive

Eine wirksame Gelassenheits-Strategie: Betrachte dich aus der Perspektive eines guten Freundes oder einer guten Freundin. Wechsel mal die Seite! Du bist gerade gestresst, weil du fürchtest, etwas total verzeigt zu haben: Was würde Freund/Freundin über deinen vermeintlich „unverzeihlichen Fehler“ sagen? Wahrscheinlich würden sie nicht so hart ins Gericht mit dir gehen, wie du selbst! Weil sie dich schätzen und mögen. Genau diese Wertschätzung solltest du dir selbst auch entgegenbringen.

### 2. Teile dich Freunden mit

Apropos Freunde und Freundinnen: Auch die sind unter Druck. Vielleicht denkst du, du bist der einzige auf Erden, der ganz bestimmte Sorgen und Ängste hat? Dem ist nicht so! Nur reden wenige gerne über ihre Unsicherheiten. Also mach dir bewusst, dass auch bei anderen nicht immer alles perfekt läuft. Wage vielleicht den Anfang und vertraut dich guten Freunden an und erzähle ihnen, was dich besonders stresst oder verunsichert? Geteiltes Leid...

### 3. Bilde ein WORST-CASE-SZENARIO

Was ist das Schlimmste, was passieren kann? –stelle es dir vor! Bei diesem Gedankenexperiment wird dir möglicherweise bewusst, dass alles weniger schlimm ist, wie angenommen. Wir neigen nämlich nicht selten zum sogenannten Katastrophisieren. Wirklich! Das Gute: Je öfter du die Schwarzmalerei als solche identifizierst, desto besser gelingt es dir, deine negativen Denkmuster zu kompensieren – und gelassener zu werden.

### 4. Sorgen „wegschreiben“ – aus dem Kopf aus dem Sinn

Klingt banal, ist aber in Wahrheit genial: Wenn du deine Gedanken und Gefühle zeitig aufschreibst, befreist du dich von Ballast im Kopf und schaffst automatisch mehr Klarheit. Schreiben hilft, deine Gedanken zu ordnen. Studien konnten belegen, dass Schreiben sich nicht nur positiv auf unsere Psyche auswirkt, sondern die Aktivität unseres Immunsystems fördern kann... macht also doppelt gesund. Vielleicht führst du ein kleines Stress-tagebuch? Halte dein eigenes Stressgefühl auch auf einer Skala von 1 bis 10 fest und so kannst du herausfinden, was dich besonders stark belastet.

### 5. Gewinne Abstand

Manche Situationen, sind so sehr aufwühlend, dass man ggf. ein bisschen Abstand braucht. Was ist zu tun? Erstmal tief durchatmen. Vielleicht schließt du dabei die Augen und hältst einige Momente inne. Oder du gehst raus in den Wald, aufs Feld oder um den Block, machst ein kurzes workout um wieder klare Gedanken fassen zu können. Ein paar Minuten gedanklicher (und körperlicher) Abstand können durchaus Wunder bewirken: Sie verhindern, dass du im Eifer etwas Unüberlegtes tust und schenken dir sicher mehr Gelassenheit.

**In diesem Sinne alles Gute für 2023 ... bleibe gelassen!!  
Euer Olaf**

**GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN**