

STRESS LASS' NACH!

Tipps für mehr Stressresistenz



Modul 4

Handeln – Du hast alles, was du brauchst!

Inhalte und Übungen, mit denen du
mehr Leichtigkeit in deinen Alltag einbauen kannst.

Ich bin ok. Du bist ok.

Jeder Mensch ist in der Lage, innerhalb der eigenen Fähigkeiten zu denken und das eigene Leben zu gestalten.

Das bedeutet:

- Wir müssen uns nicht vom Stress treiben lassen.
- Wir können uns einen Plan machen, wie wir mit stressigen Situationen umgehen können.

Der Plan¹

- 1) Setze dir ein realistisches Ziel, wie du in wiederkehrenden Situationen mit Stress umgehen möchtest. Stelle dir das positive Ergebnis vor.
- 2) Mache dir einen konkreten Plan, was genau hilfreich für dich sein kann.
- 3) Erkenne Hindernisse, die dein Vorhaben schwieriger machen können.
- 4) Finde ganz konkrete Möglichkeiten, wie du trotz Hindernis(sen) mit dem Stress gut umgehen kannst.

Die Folgen:

- Du übernimmst Verantwortung für dein Leben und gestaltest es aktiv.
- Du entscheidest selbst, wie du in Situationen reagieren oder handeln möchtest.
- Du gibst unrealistische Ziele auf.
- Du änderst deine innere Haltung in den Situationen, in denen du nichts tun kannst und akzeptierst, was ist.
- Du fühlst dich selbstwirksam
- Du wirst toleranter gegenüber anderen Menschen.
- Du wirst resilienter.

¹ Mehr zur WOOP-Methode von Prof. Dr. Gabriele Oettingen unter woopmylife.org

Übung 1

Finde für die drei Situationen aus Modul 1, in denen du negativen Stress spürst, eine Möglichkeit, gut damit umzugehen. Und sei sie noch so klein.

Beispiele	Situation 1	Situation 2
Mein Wunsch	Ich bin negativ gestresst, wenn ich im Stau stehe und zu spät zur Arbeit komme.	Ich bin negativ gestresst, wenn mein Kind im Supermarkt schreit, weil es unbedingt Süßigkeiten möchte.
Das Ergebnis	Wenn ich ruhig und gelassen bleibe, kann ich entspannter in den Tag starten und konzentriert arbeiten.	Ich möchte ruhig bleiben, wenn mein Kind im Supermarkt schreit, damit ich die Situation souverän meistern und meinen Einkauf trotzdem mit möglichst wenig Stress beenden kann.
Das Hindernis	Ich habe den inneren Anspruch, immer pünktlich und zuverlässig zu sein – ein Zuspätkommen fühlt sich wie ein persönliches Versagen an.	Wenn ich ruhig bleibe, kann ich meine Energie sparen, meinen Einkauf trotzdem abschließen und danach die Ruhe genießen, die mir wichtig ist
Der Plan	Wenn ich merke, dass ich im Stau wütend werde, dann mache ich mir schöne Musik an und erinnere mich, dass ich die Situation nicht kontrollieren kann, aber meine Reaktion schon.	Wenn mein Kind im Supermarkt laut nach Süßigkeiten schreit, dann atme ich tief durch, gehe in die Hocke und schenke meinem Kind und mir Empathie. Das spart mir langfristig Zeit und Energie.

Situation 1	
Mein Wunsch	
Das Ergebnis	
Das Hindernis	
Der Plan	

Situation 2	
Mein Wunsch	
Das Ergebnis	
Das Hindernis	
Der Plan	

Situation 3	
Mein Wunsch	
Das Ergebnis	
Das Hindernis	
Der Plan	

Übung 2

Trainiere deine Erlauber. Schau noch einmal in die Liste aus Modul 2:
In welchen Antreibern findest du dich besonders wieder?

- 1) Wähle aus der Liste eine zugehörige Übung aus, die du morgen umsetzen möchtest.
- 2) Wähle aus der Liste eine Übung aus, die du nächste Woche umsetzen möchtest.
- 3) Entscheide dich für deine Lieblingsübung und die, die dir schwergefallen ist. Bleibe an diesen Übungen dran.

Du darfst Schwäche zeigen.	Morgen	Nächste Woche	Meine Lieblings-übung	Fällt mir schwer
Beobachte dich im Alltag einmal selbst und registriere bewusst, wie oft du Gefühlsregungen beiseiteschiebst oder gewaltsam unterdrückst. → Versuche, wenigstens ab und zu etwas von diesen Gefühlen nach außen dringen zu lassen.				
Bitte einmal in der Woche jemanden um Hilfe bei einer Tätigkeit, die du eigentlich auch alleine erledigen könntest.				
Halte mehrmals am Tag kurz inne in dem, was du tust, und überprüfe, welche deiner Muskeln angespannt sind. → Versuche, die Anspannung loszulassen.				
Lächle öfter einfach so!				

Du darfst Fehler machen.	Morgen	Nächste Woche	Meine Lieblings- übung	Fällt mir schwer
Achte im Alltag darauf, wie oft du dazu neigst, dich zu rechtfertigen. Oder wie oft du dich selbst kritisierst, bevor es jemand anderes tun kann. → Versuche, diesen spontanen Impuls zu stoppen und wohlwollender mit dir selbst zu sein.				
Beobachte dich: Wie oft kritisierst du selbst andere – mit Worten, einem Augenrollen oder mit Gesten? → Versuche, diesen spontanen Impuls zu stoppen und gnädiger zu anderen zu sein.				
Mach' einmal in der Woche absichtlich etwas nicht so gut, wie du es eigentlich machen könntest. Oder brich' eine Aufgabe kurz vor der Fertigstellung ab. → Halte das Gefühl der Unzulänglichkeit bewusst aus, das diese Situation in dir auslöst.				
Halte mehrmals am Tag kurz inne in dem, was du tust, und überprüfe, welche deiner Muskeln angespannt sind. → Versuche, die Anspannung zu lösen.				
Lächle öfter einfach so!				

Du darfst es dir leicht machen.	Morgen	Nächste Woche	Meine Lieblings- übung	Fällt mir schwer
Hör dir selbst zu. Wie oft verwendest du Ausdrücke wie: „Wenn ich mir Mühe gebe ...“, „Ich könnte es versuchen ...“, „Das wird schwierig, aber ...“ und dergleichen? → Frag dich, ob du sie auch weglassen könntest.				
Überprüfe, ob deine Ziele „realistisch“ sind				
Bitte zweimal in der Woche eine Person deiner Wahl um Hilfe bei einer Aufgabe, die du eigentlich auch allein erledigen könntest.				
Halte drei-, viermal am Tag inne und konzentriere dich auf deine Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur. Ist sie verspannt und hart? → Versuche, sie zu lösen oder gehe zur Massage.				
Was bedeutet Leichtigkeit für dich? Gibt es ein passendes Bild oder einen passenden Gegenstand? → Platziere dein gewähltes Motiv an einen Ort, wo du es mehrmals täglich siehst und es dich daran erinnert, auch Leichtes wertvoll ist!				

Du darfst dir Zeit geben.	Morgen	Nächste Woche	Meine Lieblings-übung	Fällt mir schwer
<p>Beobachte dich selbst im Alltag, während du mit anderen sprichst. Redest du schnell, abgehakt und ohne Punkt und Komma?</p> <p>→ Versuche, bewusst langsamer zu sprechen.</p>				
<p>Wie oft verwendest du Ausdrücke, wie „mal eben rasch“, „so schnell wie möglich“, „gleich noch“ usw.? Wie oft unterbrichst du andere, wenn sie sprechen?</p> <p>→ Atme durch und überlege, ob du diesen Impulsen nachgeben musst.</p>				
<p>Schau dir deinen Kalender der letzten Wochen und Monate an. Hältst du dir Ruhe- und Entspannungsphasen frei? Oder rennst du von einer Tätigkeit zur nächsten?</p> <p>→ Was verändert sich, wenn du bewusst Zeiten des Nichtstuns in deinen Tagesablauf einbaust!</p>				
<p>Mache eine bewusste Pause zwischen zwei Aufgaben. Atme tief ein und aus. Reflektiere, dass du eine Aufgabe nun erledigt hast und was du alles dafür getan hast. Bewege dich, iss etwas oder lasse deinen Blick durch die Umgebung wandern. Starte erst dann mit der nächsten Aufgabe.</p>				

Du darfst deine Bedürfnisse berücksichtigen.	Morgen	Nächste Woche	Meine Lieblingsübung	Fällt mir schwer
Beobachte dich im Alltag selbst, während du mit anderen im Gespräch bist. Wie häufig nickst du, lächelst zustimmend oder machst andere Gesten, die dein Gegenüber bestätigende? → Überlege, warum du diesen spontanen Impulsen nachgibst und ob andere deine non-verbale Bestätigung brauchen.				
Achte auf deine Ausdrucksweise. Wie oft fragst du, obwohl du eigentlich Vorschläge machen oder deine Meinung sagen möchtest? Wie oft schwächst deine Aussagen ab, z. B. durch Floskeln wie „ein Stück weit ist es ja so, dass ...“ oder „möglicherweise irre ich mich ja, aber ich denke ...“? → Versuche, ab und zu direkt zu sagen, was du meinst oder möchtest.				
Lehne einmal in der Woche eine Bitte von jemandem ab, obwohl du sie auch erfüllen könntest, wenn du wolltest.				
Halte dreimal am Tag kurz inne und frage dich: Wenn es jetzt nur nach mir gehen würde - würde ich mit dem weitermachen, was ich gerade tue?				



STRESS LASS' NACH! | Tipps für mehr Stressresistenz | Modul 4: Handeln – Du hast alles, was du brauchst.“ 2025 von Evangelische Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft ist lizenziert unter einer [CC BY 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) Lizenz.