

Petra Manthey-Petersen

13 + 1 Regeln

sich richtig gut Stress
zu machen

mit Erfolgs-Garantie

www.petra-manthey.de

**13 + 1 Regeln,
sich richtig gut Stress zu machen**

mit Erfolgsgarantie

Petra Manthey-Petersen

Impressum

© 2014 **Petra Manthey-Petersen**
Coaching-Beratung-Naturarbeit
Wiesenstr. 12, 27729 Hambergen
Email: hallo@petra-manthey.de



Fotos: P. Manthey-Petersen, andere Copyrights sind in den jeweiligen Texten/Bildern vermerkt.

Vorwort und Einleitung

Hallo liebe Leserin,
hallo lieber Leser!

Ich freue mich, dass Du zu den Menschen gehörst, die sich richtig gut Stress machen wollen, und dass Du dafür mein kleines Buch in die Hand genommen hast ;-)

Es ist aus einer Artikelserie entstanden, die ich vor einiger Zeit auf meinem Blog burn-out-expertin.de (heute zu finden unter petra-manthey.de) veröffentlicht habe. Die einzelnen Artikel gehören noch immer zu den meist gelesenen auf dem Blog, deswegen habe ich sie jetzt mal zusammengefasst, um sie in kompakter Form anzubieten. Gleichzeitig habe ich sie auch noch einmal überarbeitet und ergänzt, und noch ein neues Kapitel - Regel #14 - exklusiv mit eingefügt. Das Ergebnis hältst Du nun in den Händen :-)

An den Texten mitgewirkt hat mein Kollege Conrad Coyote, auch genannt Coyo. Er ist so ein bisschen ein Freak und treibt die Dinge gern auf die Spitze. Entsprechend sind die Regeln auch zu lesen und zu verstehen: mit Humor und Augenzwinkern, eben nach Coyote-Art.



Warum schreibe ich überhaupt solche Regeln?

Es soll doch tatsächlich Leute geben, die immer schön entspannt durchs Leben gehen. Die irgendwie gar nicht zu wissen scheinen, wie man Stress bekommt. Aber mal ehrlich: wer will schon so einer sein? Stress zu haben, ist heute doch „in“; wenn du dazugehören willst, solltest du über ein ausreichendes Maß an Belastung verfügen. Denn: wer keinen Stress hat, ist wahrscheinlich faul und lungert nur herum. Und es ist ja auch ganz einfach, wenn man einige der folgenden Regeln beachtet!

Vielleicht kennst du die eine oder andere Regel bereits? Super! Dann bist du gut gerüstet.

Das Büchlein ist folgendermaßen aufgebaut. Pro Kapitel gibt es eine Regel. Die kannst Du nacheinander lesen, Kapitel für Kapitel. Oder Du suchst Dir die Regel aus, die gerade für Dich passt, nach dem Zufallsprinzip, oder nach dem Inhaltsverzeichnis.

Die Regel wird beschrieben, und es wird erklärt, wie Du von der Regel profitierst. Mit Tipps zur besten Umsetzung.

Und es wird beschrieben, mit welchen Folgen Du rechnen musst, wenn Du Dich nicht an die Regel hältst.

Also, es kann Dir eigentlich nichts passieren auf dem Weg zum bestmöglichen Stress, wenn Du dieses kleine Buch in der Tasche trägst und die Regeln beherzigst!

Viel Freude damit!

Petra Manthey-Petersen

Inhalt

- #1 - Mach es allen recht!**
- #2 - Sei stets perfekt!**
- #3 - Handle gegen deine Werte!**
- #4 - Nimm dich selber sehr ernst!**
- #5 - Nimm dich selber nicht ernst!**
- #6 - Suche - und finde! - immer das Haar in der Suppe!**
- #7 - Sei undankbar! Oder: Sei einfach nie dankbar!**
- #8 - Missachte schöne Dinge, pfeif auf Musik und andere Ablenkungen!**
- #9 - Halte hartnäckig an alten Gewohnheiten fest!**
- #10 - Gib deine Eigenverantwortung ab!**
- #11 - Verplane all deine Zeit!**
- #12 - Die Meinung anderer über dich sei dein Maßstab!**
- #13 - Bewerte alles, was geschieht!**
- #14 - Informiere dich über alles Schlechte auf dieser Welt!**

Regel #1 - Mach es allen recht!

Diese Regel ist sehr kraftvoll, wenn es darum geht, sich selbst richtig gut Stress zu machen. Auf den ersten Blick ist es vielleicht nicht so offensichtlich. Aber probier es aus, und du wirst sehen, dass es klappt. Es ist auch wichtig, es allen recht zu machen, denn wo kämen wir hin, wenn jeder es erst mal sich selber recht machte?

Habe also immer ein offenes Ohr und ein gutes Gespür für das, was andere wollen, und tu dein Bestes, dem auch nachzukommen.

Wie es funktionieren kann, zeigt die Geschichte von Vater, Sohn und Esel.

Ein Mann geht mit seinem Sohn auf einen Viehmarkt, um dort einen Esel zu kaufen. Nachdem sie nach langer Suche einen Esel gekauft haben, machen sie sich auf den Weg nach Hause. Zunächst gehen sowohl der Vater als auch sein Sohn zu Fuß neben dem Esel her, bis sie ein entgegenkommender Wanderer auslacht und fragt: „Ihr habt einen Esel, aber warum reitet keiner auf ihm?“

Nach kurzer Überlegung setzt sich nun der Sohn auf den Esel, und so setzen sie ihren Heimweg fort, bis ihnen der nächste Wanderer entgegenkommt und zu dem Sohn sagt: „Junger Mann, du solltest dich schämen. Du hast junge Beine und reitest auf dem Esel, während dein Vater laufen muss!“

So setzt sich nun der Vater auf den Esel, und der Sohn geht zu Fuß. Nun treffen sie einen weiteren Wanderer, der zu dem Vater sagt: „Du solltest dich schämen, du mit deinen starken Beinen reitest auf dem Esel, während der zarte Junge zu Fuß gehen muss!“

Also setzen sich beide auf den Esel, und setzen so den Heimweg fort, bis ihnen abermals ein Wanderer entgegenkommt, der sie beschimpft: „Ihr solltet euch schämen! Ihr beide sitzt faul auf dem Esel, und das arme Tier muss die ganze Strecke die schwere Last von euer beider Gewicht tragen!“

Daraufhin entschließen sich Vater und Sohn, den Esel an den Vorder- und Hinterbeinen zu nehmen, und so tragen sie nun den Esel bis nach Hause. Als sie dort ziemlich spät und völlig erschöpft ankommen, sagt die Ehefrau des Mannes: „Ihr seid vielleicht zwei Dummköpfe! Warum lasst ihr den Esel nicht selber zu seinem neuen Stall laufen?“ (nach Hodscha Nasreddin)

Wie profitierst du von der Regel Nummer 1 ?

Wie wir oben in der Geschichte gesehen haben, ist es gar nicht so einfach, es tatsächlich allen recht zu machen. Und genau darin liegt ja auch der Reiz! Denn wenn es nicht einfach ist, ist es richtig anstrengend, und dann wird es richtig schön stressig.

Wichtig ist, **deine eigenen Bedürfnisse und Wünsche komplett zurück zu stellen**. Am besten vergisst du sie einfach. Werde zum Ja-Sager, und rei dir alle Beine für die anderen aus.

Ja-Sager sind nicht beliebt, sie werden von anderen als schwach angesehen und in keinsten Weise mehr respektiert. Trotzdem werden sie gern **benutzt** und **ausgenutzt**, weil man von ihnen alles bekommen kann. Und hinter ihrem Rücken redet man dann über sie. Wunderbar! Du wirst so viel sozialen Druck empfinden, dass allein das schon richtig stressig ist.

In der Folge wirst du immer öfter Angst haben, es nicht allen recht machen zu können. Du wirst dich fragen, ob die anderen dich auch wirklich gut finden, und ob es reicht, was du tust. Vor allem, wenn zwei Leute etwas gegensätzliches von dir wollen, kommst du in Konflikt. Wahrscheinlich strengst du dich noch mehr an. In stillen Stunden wirst du dich selber verachten, weil du so viel Angst hast und niemals Nein sagen kannst. Du wirst Angst haben, andere zu enttäuschen, obwohl deine Selbstaufopferung so groß ist. Deine eigene Meinung sagst du schon lange nicht mehr. (Hast du noch eine?) Du fühlst dich ausgelaugt; Depression und Burn Out sind nun nicht mehr weit. Wunderbar!

Was passiert, wenn du dich nicht an die Regel Nummer 1 hlst?

Stell dir vor, du entscheidest in einigen wichtigen Bereichen deines Lebens, wie du dich verhalten willst. Vielleicht möchtest du in deinem Job erfolgreich sein und gehst richtig darin auf, und dann kommen deine Freunde/Familie daher und sagen, hej, so geht das aber nicht, wir wollen aber, dass du uns mehr unterstützt. Oder du bist Chef von mehreren Mitarbeitern und pflegst einen eher lockeren Führungsstil. Und dann kommt einer daher, der dir die Vorteile einer autoritären Führung schmackhaft machen will.

Und du machst es trotzdem so weiter, wie du es für richtig hlst. Was könnte passieren? Es könnte sein, dass du ab und an auf Ablehnung und Unverständnis stößt, ja. Es könnte auch sein, dass die anderen, Kollegen, Freunde, Familie, dich verstehen und respektieren und aufhören, an dir herum zerren. Und dann könnte es plötzlich passieren, dass du **Zeit und Raum für dich selbst** hast. Dass du deine eigenen Bedürfnisse (wieder) entdeckst und sie dir zugestehst. Dass du einfach deinen Weg gehst, und keine Energie mehr darauf verschwendest, es irgendwie anders zu machen. Plötzlich gingest du entspannter durch dein Leben! Keine Spur mehr vom Stress, es allen recht machen zu müssen und dabei doch nie ans Ziel zu kommen.

Also, **wenn du Stress willst, musst du ein eigenes Leben vermeiden**, unbedingt. **Mach es allen Recht!**

Regel #2 - Sei stets perfekt!

Nicht umsonst hat der Aufdruck „Made in Germany“ weltweit immer noch einen hohen Stellenwert. Denn er zeugt von Qualität, die ja wohl nur erreicht werden kann, wenn man perfekte Arbeit geleistet hat. Perfekt zu sein ist der perfekte Weg in den Stress. Wer perfekt ist, **wird eigentlich nie fertig**, weil es immer noch etwas zu verbessern gibt. Ein Knoten nicht richtig geknüpft, ein Staubkorn noch in der Ecke, der Zeilenabstand nicht überall gleich - wer das hinnimmt, ruht sich womöglich aus und strengt sich nicht genug an! Geht gar nicht, wenn du ordentlich Stress haben willst!

Wie profitierst du von der Regel Nummer 2?

Strebst du immer und beständig nach Perfektion, ist es ja so, dass du keinen Fehler machen darfst. (Wenn doch, darf es bloß keiner bemerken!) Du hast entsprechend hohe Erwartungen an dich und forderst alles von dir. Es kann sein, dass du mit der Zeit auch unentschlossen wirst, immer zweifelnd, ob das Ergebnis denn nun tatsächlich perfekt ist. So wirst du auch nie richtig fertig mit etwas, es sei denn, äußere Gegebenheiten wie feste Termine zwingen dich dazu.

In dir macht sich die Gewissheit breit, dass deine Freunde und Kollegen dich nur akzeptieren und lieben können, wenn du in allem 100%ig korrekt bist. Das **erhöht deinen inneren Druck** zusätzlich. Womöglich ziehst du dich zurück, um deine Unzulänglichkeiten niemanden sehen zu lassen. Und ganz sicher wirst du **immer mehr arbeiten** für ein perfektes Ergebnis.

Machst du tatsächlich mal einen Fehler, oder lieferst eine unperfekte – in deinen Augen nicht fertiggestellte – Arbeit ab, kannst du dir das natürlich nicht verzeihen. Es kostet dich schlaflose Nächte mit **Gedankenkreisen** wie „Was denken die anderen jetzt bloß von mir? Wie kann ich das jetzt wieder gerade biegen? Wie konnte es so weit kommen?“ Mildernde Umstände? Gibt es für dich nicht!

Diese ganze innere Anspannung, Selbstzweifel, immer weniger Sozialkontakte und dazu womöglich noch zu wenig Schlaf – der perfekte Weg in den Dauerstress!

Was passiert, wenn du dich nicht an die Regel Nummer 2 hältst?

Es könnte sein, dass du Aufgaben zu Ende bringst.

Es könnte sein, dass Nachtschichten wegfallen, die du sonst benötigt hast, um noch die 385. Folie für deine Präsentation richtig perfekt hin zu bekommen.

Stell dir vor, du könntest plötzlich **genug Schlaf** bekommen! Oder unerwartet **mehr Freizeit** haben!

Du könntest dich plötzlich schön **gemütlich** mit einem Buch in der Hand auf dem Sofa wiederfinden, oder endlich mal wieder mit Freunden im Biergarten sitzen, oder dich bei anderen **entspannenden Momenten** ertappen! Geht gar nicht, oder?

Oder es könnte passieren, dass du völlig relaxed deinen Besuch empfängst, weil du nicht bis kurz vorher noch die Bude in einen perfekten Zustand gebracht hast. Mal abgesehen davon, was die anderen von dir denken könnten (das behandeln wir ausführlich noch in Regel #12), kannst du so viel Entspannung doch nicht wollen!

Es könnte dir auch passieren, dass du einfach Dinge tust, mit Neuem anfängst, weil du **Spaß daran hast**, auch wenn du niemals ein Meister darin wirst. Egal, wie weit du damit kommst. Oder anderen damit einfach Freude machst. Wie zum Beispiel Bilder malen oder ein Instrument spielen lernen. Wie, mit 40 noch Klavier spielen lernen? Da wirst du doch nie perfekt drin!

Willst du wirklich Stress haben in deinem Leben? Dann strebe nach Perfektion. Sieh Fehler als deine Feinde an. Nur die Besten können es zu etwas bringen. Und wenn du noch nicht perfekt bist? **Dann streng dich gefälligt noch mehr an!**

Regel #3: Handle gegen deine Werte!

Jeder von uns hat bestimmte innere Werte, wie zum Beispiel Freiheit, Ehrlichkeit, Freude, Glück, Beständigkeit, Sicherheit, Treue, Verlässlichkeit, Mut, Einfühlsamkeit, Gerechtigkeit, Solidarität, Toleranz, Spaß, Humor, Flexibilität, Abenteuerlust...

Diese sind wie ein innerer Kompass, der uns ein Gefühl für „richtig“ und „falsch“ gibt.

Wenn du Stress haben willst, ist es eine tolle Idee, sukzessive gegen diese Werte zu handeln, weil dann dein inneres System in Unruhe und Alarmbereitschaft gerät.

Besonders pfiffig dabei ist, dass wir oft noch nicht einmal merken, dass es unser Wertesystem ist, das Alarm schlägt. Denn unsere inneren Werte sind so tief in uns verwurzelt, dass wir uns ihrer oft gar nicht bewusst sind. Und entsprechend gar nicht unbedingt bewusst danach oder dagegen handeln. Je unbemerkter du also gegen deine Werte verstößt, desto besser ist das für deinen Stress-Pegel!

Wie profitierst du von der Regel Nummer 3?

Die Regel kann in allen Lebenssituationen angewendet werden. Damit du verstehst, was ich meine, hier ein paar Beispiele.

Hast Du zum Beispiel den Wert *Ehrlichkeit*, wäre es eine gute Idee, immer wieder Kunden übers Ohr zu hauen. Im Kontakt erzählst du ihnen das Blaue vom Himmel herunter. Das wird dich innerlich unruhig machen, weil du eigentlich was ganz anderes möchtest. Du könntest auch anfangen, deinen Freunden Lügen zu erzählen. Berichte zum Beispiel von Situationen, die nie stattgefunden haben. Hier kommt noch der Kitzel hinzu, dass deine Märchen auffliegen und deine Freunde dich als Lügner bezeichnen könnten. Wunderbar! Das macht Stress!

Ist einer deiner Werte *Sicherheit*, solltest Du dich unbedingt selbständig machen! Warum? Ja, gibt es denn einen größeren inneren Konflikt, als dann ständig mit den Unsicherheiten über dein Einkommen, deine Zukunft, ausbleibende Aufträgen und deine Rente zu hadern?

Ist dein Wert hingegen *Freiheit*, könntest du dir einen Job suchen, in dem möglichst viel vorgeschrieben wird. Einige Behörden bieten hier großes Potential ;-) . Privat könntest du in eine Kleingartenkolonie ziehen, in der die Regeln für die Rasenlänge, Pflanzenaufteilung, Lautstärke und so weiter sehr genau eingehalten und kontrolliert werden.

Für dich hat *Verlässlichkeit* einen hohen Wert? Dann umgib dich möglichst mit Menschen, die unzuverlässig sind, und lerne von ihnen!

Generell funktioniert es gut, sich mit lauter Menschen zu umgeben, die ein völlig anderes Wertesystem haben, und sich diesen dann anpassen zu wollen. Ist dir zum Beispiel *Ordnung* sehr wichtig, könntest du dir eine möglichst chaotische Wohngemeinschaft suchen. Ist doch toll, wenn du schon beim Aufstehen am Morgen über fremde Flaschen und Socken stolperst, in der Küche (sauberes) Geschirr und das Brot suchen musst und die Dusche voller fremder Haare ist! Kann ein Tag stressiger für dich beginnen, wenn einer deiner Werte „Ordnung“ ist?!

Wenn Du also die Regel Nummer 3 einhältst, wirst du dich Stück für Stück immer weiter von dir entfernen. Das bringt den Glauben an dich und damit dein inneres System systematisch aus dem Gleichgewicht, und das ist super für Stress!

Was passiert, wenn du dich nicht an die Regel Nummer 3 hältst?

Handelst du im Sinne deiner inneren Werte, bist du im **Einklang** mit dir selbst. Das reduziert maßgeblich deinen Stresslevel, denn du hast viel **weniger innere Anspannung**. Du weißt, was du willst und brauchst, du umgibst dich mit Aufgaben und Menschen, die deinem Wertesystem entsprechen – wo bleibt denn da das Konfliktpotential???

Womöglich setzt du dich nun auch noch hin und machst dir **Gedanken über deine inneren Werte**. Womöglich schreibst du sie auch noch auf?! Damit sie dir so richtig deutlich werden. Das würde bedeuten, dass du sie erkennst und dann auch danach handeln willst. Ganz schlecht, wenn du richtig andauernd und unkontrolliert Stress haben willst!

Natürlich gerätst du hin und wieder in Situationen, in denen du bewusst oder unbewusst gegen deine Werte handelst, vielleicht auch handeln musst. Aber da du diese nun kennst und darum weißt, findest du schnell eine Möglichkeit, dich mit der Situation entsprechend zu arrangieren. Und wieder sinkt dein Stresspegel. Das kannst du doch nicht wollen?!

Du **willst richtig dolle Stress**? Möglichst bis zum Burnout? Dann, verdammt noch mal, **verrate dein inneres Wertesystem und damit dich selbst, und handle gegen deine Werte!**

Regel #4: Nimm dich selbst sehr wichtig!

Wer ist der wichtigste Mensch in deinem Leben? Richtig, DU SELBST bist das. Leider kapieren das die anderen oft nicht. Es ist also gut, dass du sie immer wieder darauf hinweist, durch Worte und Taten. Beschäftige dich ausführlich damit, dass möglichst alle möglichst viel um dich kreisen. Wenn sie es nicht tun, heißt das womöglich, dass sie deine Wichtigkeit noch nicht erkannt haben. Also stoße sie immer wieder darauf, das macht das Leben (deins und das der anderen!) richtig schön anstrengend.

Wie profitierst du von der Regel Nummer 4?

Wenn du dich selbst sehr wichtig nimmst, gehst du selbstverständlich davon aus, dass die Welt um dich kreist. Das bedeutet, dass andere Menschen natürlich nichts anderes zu tun haben, als beispielsweise über dich zu reden. Vielleicht kennst du das: du gehst einen Flur oder eine Straße entlang, da stehen zwei oder drei Menschen, die sich unterhalten. Während du näher kommst, lachen sie womöglich, tuscheln und hören ganz auf zu reden, wenn du auf ihrer Höhe angekommen bist. Logisch, dass sie über dich gesprochen haben! Allerdings freut dich das jetzt nicht unbedingt. Denn da sie aufhören zu sprechen, haben sie wohl etwas zu verbergen, also reden sie womöglich schlecht über dich! Das macht dich unsicher, wütend, beleidigt. Und das – erzeugt Stress, wunderbar!

Da du so wichtig bist, ist es auch ganz einfach, dich mit ein bisschen Kritik aus der Bahn zu werfen. Denn **Kritik** ist natürlich **immer persönlich** zu nehmen! Da will dir jemand an den Kragen! Dich womöglich von deinem Sockel stoßen! Wahrscheinlich merkt er noch nicht mal, wen er da vor sich hat! Grund genug, dich richtig von der Kritik treffen zu lassen und dich ordentlich aufzuregen! Oder, wenn du eher der stille Charakter bist, den Groll in dich hineinzufressen. Könnte ein wunderhübsches Magengeschwür hervorbringen ;-).

Vielleicht tust du mal was Dummes oder dir passiert ein Missgeschick. Nimmst du dich jetzt sehr wichtig, dann lach jetzt bloß nicht über dich selbst! Du könntest damit der Situation die Schärfe nehmen. Geht gar nicht!

Wenn du so ein richtiger Wichtigtuer bist, geht das oft auf Kosten anderer. Denn du stellst dich oft selber dadurch aufs Podest, indem du andere für unwichtig erklärst oder gar erniedrigst. Oder du erwartest ständig von den anderen, dass sie nach deiner Pfeife tanzen. Oder du tust Dinge, um die anderen auf dich aufmerksam zu machen, kommst zum Beispiel häufig absichtlich zu spät. Das ist wunderbar! Denn auf längere Sicht wird es dazu führen, dass die anderen Menschen sich von dir abwenden, weil keiner das lange mit sich machen lassen will. Der **Verlust sozialer Kontakte** ist ein großer, nicht zu unterschätzender Stressfaktor. Gerade für einen wichtigen Menschen wie dich ist das eine tolle Sache!

Was passiert, wenn du dich nicht an die Regel Nummer 4 hältst?

Nimmst du dich selbst nicht so wichtig, dann gehst du grundsätzlich davon aus, dass jeder Mensch sein eigenes Leben lebt, das nicht um dich und dein Leben kreist. Die Bedeutung, die du für andere hast, ist tatsächlich oft sehr gering. Und weil das für dich in Ordnung ist, beziehst du zum Beispiel das Reden anderer erst mal nicht auf dich. Ja, oft bemerkst du es nicht mal. Das verhilft dir zu **innerer Entspannung**, nach dem Motto „was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß!“ Ganz schlecht, wenn du doch eher Stress haben willst!

Je weniger du dich als Mittelpunkt der Welt siehst, desto eher hast du die Fähigkeit, negativen Situationen positive Seiten abzugewinnen und dich nicht aus der Ruhe bringen zu lassen. Womöglich kannst du sogar über bestimmte Situationen und auch über dich selber lachen?! Leider ist es erwiesen, dass in Folge von „guten“ Gedanken und durch Lachen der Stresspegel sofort sinkt. (Es gibt sogar so verrückte Leute, die „Lach-Yoga“ betreiben, gaaaanz schlecht für innere Anspannung!) Solch eine Haltung wird dir demnach nie ein Magengeschwür und schon gar nicht den Burnout-Zustand bescheren!

Möchtest du also **ordentlich gestresst** sein, dann **nimm dich richtig wichtig!** Erkläre dich zum **Nabel der Welt und lasse deine Umwelt das auch wissen und spüren!**

Regel #5: Nimm dich selbst nicht wichtig!

Willst du wirklich Stress haben, dann vermeide alles, was darauf hinweist, dass du dich irgendwie wichtig und ernst nehmen könntest. Was zählt schon die einzelne Ameise im Ameisenhaufen? Nichts! Und so ist es doch auch mit dir, oder? **Ignoriere deine Bedürfnisse**, lass andere auf dir herumtrampeln, erfülle allen ihre Wünsche und habe selbst keine eigenen. Du wirst sehen, nach kurzer Zeit wird der Stress bei dir anklopfen.

Wie profitierst du von der Regel Nummer 5?

Richtig gut stressig kann dein Leben werden, wenn du in dir selber das Gefühl kultivierst, dass du keine Ahnung von nix hast und im Zweifelsfall immer die falschen Entscheidungen triffst. Du bist sozusagen ein Nobody :-). Dafür kannst du anfangen, bei jeder Gelegenheit immer andere nach ihrer Meinung zu fragen, und dich dann auch danach zu richten. Je mehr verschiedene Meinungen und Ratschläge du zu einer Sache bekommst, umso besser. Das stürzt dich dann immer mehr in ein Gefühls-Wirrwarr. Mach dich richtig abhängig von der Meinung anderer. Gehe so weit, dass du wirklich keine eigene Meinung mehr hast. Dadurch wirst **du immer unsicherer**, und das macht richtig schön Stress. Wenn du so weit bist, immer zu tun, was die anderen wollen, wenn du so richtig schön wie ein Ball hin- und hergeworfen wirst, zerrieben zwischen den unterschiedlichsten Meinungen und Ratschlägen, die du alle befolgen willst, geht früher oder später auch der Rest deiner Selbstachtung verloren. Ähnlich, wie wir es auch schon in Regel Nummer 1 "Mach es allen recht!" besprochen haben.

Hier noch ein paar andere Beispiele, wie du die Regel Nummer 5 gut umsetzen kannst.

Du hast das Bedürfnis nach Ruhe, und dein Freund will auf die Piste gehen? Geh natürlich mit! Sonst hält er dich für eine Schlaftablette und mag dich nicht mehr.

Du liebst die Natur, aber dein Freund will nur in Städte reisen? Du musst nur richtig wollen, dann findest du Asphalttreten auch toll!

Dein Freund liebt Outdoor-Abenteuer, du kriegst schon die Krise bei einer kleinen Fliege? Stell dich nicht so an! Logisch, dass du trotzdem mit raus gehst.

Du wolltest eigentlich Feierabend machen, aber dein Kollege hat noch was ganz dringliches auf dem Zettel für dich? Klar bleibst du und machst Überstunden, gerne jeden Tag!

Du hast ein Versprechen gegeben, merkst aber, dass du das eigentlich nicht einhalten kannst? Egal! „Versprochen wird nicht gebrochen!“ lautet ein alter, weiser Ratschlag. Gib möglichst viele weitere Versprechen ab, vor allem, wenn du insgeheim schon vorher weißt, dass du sie nicht einhalten

kannst!

Verzichte auch darauf, die Warnsignale deines Körpers zu beachten. Du fühlst dich schlapp? Naja, vielleicht war die letzte Nacht zu kurz. Du kannst dir nichts mehr merken, dich nicht konzentrieren? Da gibt's super Programme, wie man sich ganz schnell ganz viel merken kann. Such doch gleich mal im Internet danach! Du hast bist dauernd erkältet, hast sozusagen die Nase voll? Oder dein Rücken zickt ständig rum? Wechsel den Arzt! Wahrscheinlich ist dein jetziger nicht auf dem neuesten Stand, sonst würde er dir ja wirksame Medikamente verschreiben.

Was passiert, wenn du dich nicht an die Regel Nummer 5 hältst?

Nimmst du dich selbst und deine eigenen Wünsche und Bedürfnisse wichtig, hat das großen Einfluss auf die Qualität deines Lebens. Wenn du zum Beispiel auf die Idee kommst, auf dich selbst und deine innere Stimme zu hören, könnte es sein, dass du dort die besten Antworten findest. Vielleicht willst du dann die wichtigen Entscheidungen für dein Leben selbst treffen?! Vielleicht fragst du noch den einen oder anderen nach Meinung und Ratschlag, aber letzten Endes entscheidest du, wie du es für richtig hältst. Es könnte sein, dass dein **Selbstvertrauen** dadurch **steigt**. Oh je, wo nimmst du dann die Stressfaktoren her?

Es könnte sein, dass du keine Angst mehr vor Ablehnung hast, wenn du die Bitten deiner Mitmenschen ausschlägst und nicht mehr allen ihren Wünschen nachkommst. Es könnte tatsächlich passieren, dass du deinen **eigenen, zu dir passenden Lebensrhythmus** findest. Wie sollst du da noch in Stress geraten? Zumindest dauerhafter Stress kann so nicht dein Begleiter sein!



© drubig-photo - Fotolia.com

Wenn du deinen Bedürfnissen nach Ruhe, Ausgleich, Spaß, Spannung, gutem Essen, Freude, netten Mitmenschen, sinnvoller Arbeit usw. Raum gibst, könnte es sein, dass du so typische Stresssymptome wie Rückenschmerzen, Schlafstörungen, ständige Gereiztheit, Konzentrationsschwierigkeiten, dauernde Erkältungen und vieles mehr nicht mehr genießen kannst. Weil sie einfach nicht auftauchen! Blöd! Wo du doch Stress willst!

Was kannst du also tun, um deinem Ziel näher zu kommen? Die Lösung lautet: Nimm dich selbst nicht wichtig, **sei ein Nobody!** Mach deinen Job als Ameise, egal, wie es in dir schreit! DANN hast du bestimmt bald ein Burnout-Syndrom!

Regel #6: Suche - und finde! - immer das Haar in der Suppe!

In uns gibt es einen Anteil im Gehirn, der ständig auf der Suche nach Gefahren, Veränderungen und Unannehmlichkeiten ist. In jeder noch so netten Situation scannt dieser Anteil die Umgebung und unser Inneres, ob nicht irgendwo doch ein Haar in der Suppe zu finden ist. Das bedeutet, für ein normales Stresslevel reicht es schon, diesen Anteil einfach machen zu lassen.



Aber wenn du ein wahrer Meister im Stresserzeugen werden willst, dann kannst du diese Eigenschaft noch perfektionieren!

Wie profitierst du von der Regel Nummer 6?

Selbst in der besten, perfektsten Situation gibt es noch etwas zu entdecken, worüber du nörgeln kannst. Zum Beispiel hast du endlich Urlaub, aber das Hotel ist kleiner als du dachtest. Oder du gehst richtig lecker essen, aber der Tisch steht irgendwie falsch. Oder endlich ist es Sommer, aber warum musst man da immer so schwitzen?

Mach dabei „**ABER**“ zu deinem Lieblingswort! Ein guter Gedanke ist zum Beispiel (und ich selbst bin eine Meisterin in diesem Gedanken, ich weiß also, wovon ich rede! ;-)) „Das ist ja eine tolle Situation, richtig schön. **ABER** wer weiß, ob das von Dauer ist/jemals wieder so kommt/nicht gleich schon wieder vorbei ist/man das überhaupt wiederholen kann...“ Es ist schön, dass ich im Sommer draußen sitzen kann. **ABER** bald ist wieder Herbst, und dann ist das vorbei. Solche Gedanken führen dazu, dass du eigentlich nie mehr richtig zufrieden bist. Auf die Dauer wächst dadurch deine innere

Anspannung, und du bekommst ordentlich Stress!

Gute Fortschritte wirst du auch machen, wenn du dir jeden Abend im Bett vor dem Einschlafen aufzählst, **was alles mies war am Tag**. Wo überall Haare in der Suppe waren. Erwähne für dich jede auch noch so kleine Kleinigkeit. Dadurch nimmst du diese Gedanken mit in den Schlaf, dein Unterbewusstsein beschäftigt sich auch noch in der Nacht damit, und die Chancen sind gut, dass du gerädert und schlecht gelaunt wieder aufwachst. Außerdem ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass du mit dieser Vorgehensweise am kommenden Tag gleich noch besser im Nörgeln wirst!

Und lass auch deine Mitmenschen daran teilhaben! Dann profitierst du gleich doppelt. Einmal werden sie irgendwann von dir genervt sein, weil du ihnen jeden Spaß, alle gute Laune und jedes unschuldige Vergnügen verdirbst. Stell dir zum Beispiel folgende Situation vor. Zwei Menschen sitzen in einer lauen Sommernacht draußen. Sie: „Ach, ist das herrlich, schau die Sterne, wie schön!“ Er: „Ich höre schon die Mücken!“ Ich denke, du verstehst, was ich meine. Weise die anderen immer direkt auf die Haare in der Suppe hin.

Zum anderen kannst du andere auch in die Flucht schlagen, indem du immer an ihnen etwas auszusetzen hast. Zum Beispiel: „Danke für deine Hilfe, aber du hättest wirklich ein bisschen mehr machen können.“ „Gute Arbeit, aber Ihr Auftreten...“ „Schönes Hemd, aber die Farbe passt nicht zu deinen Haaren.“

Wenn du derart mit anderen umgehst, sorgst du dafür, dass sie von dir genervt sind, dich nicht mehr leiden können, sich abwenden, dich angreifen usw. Das wird dir Stress bereiten, denn als soziale Wesen, die wir sind, können wir auf Dauer nur entspannen und in unserer Mitte sein, wenn auch das Miteinander stimmt.

Manchmal ist es vielleicht gar nicht sooo leicht, das Haar in der Suppe zu finden. Vor allem, wenn deine Mitmenschen nicht mitziehen wollen. Dann sieh es einfach als sportliche Herausforderung, sie auf genau dieses Haar hinzuweisen. Und gib nicht auf, bis du es gefunden hast!

Was passiert, wenn du dich nicht an die Regel Nummer 6 hältst?

Bist du zufrieden, könntest du entspannen. Und das ist ja eine Grundregel auf dem Weg in den Burnout: entspanne möglichst nie!

Stell dir vor, du würdest über störende Kleinigkeiten wie ein unperfektes Essen, Mücken am See, hustende Menschen im Kino oder eine ausgefallene Veranstaltung einfach hinwegsehen. Womöglich noch etwas Gutes in der Situation finden! Welche Gelegenheiten für Stress du dann verpassen würdest!

Oder stell dir vor, du würdest deine Aufmerksamkeit bewusst auf alles lenken, was dir gut tut, was

dich freut, was du schön findest. Und, in der Steigerung, du wärest vielleicht sogar noch dankbar für all das! Oh weh, da hätte der Stress bei dir aber schlechte Karten!

Gefährlich – für deinen Stresspegel - wäre auch, wenn du deinen Mitmenschen wohlwollend begegnetest. Ihr könntet zusammen Spaß haben, euch am Leben freuen. Und womöglich wärest du gern gesehen und geschätzt, weil du an jedem immer die guten Seiten sehen könntest.

Also, wenn du **wirklichwirklich Stress** haben willst im Leben, dann mache „ja-aber“ zu deiner liebsten Redewendung und übe dich darin, **in wirklich jeder Situation das Haar in der Suppe zu finden!**

Regel #7: Sei undankbar! Oder - sei einfach nie dankbar!

Diese Regel schließt eigentlich nahtlos an die vorhergehende Regel Nummer 6 „Suche – und finde! – immer das Haar in der Suppe!“ an. Denn wenn du schon mal das Haar gefunden hast und am Rummeckern bist, hast du auch gleich einen guten Grund, undankbar zu sein.

Wie profitierst du von der Regel Nummer 7?

Undankbar sein kannst du, wenn du in jeder Situation, sei sie auf den ersten Blick auch noch so nett/schön/beglückend, das Schlechte siehst. Die Vögel singen endlich wieder nach langem Winter, der Frühling ist da! Aber nun haben sie dich geweckt, viel zu früh. Freunde haben dich eingeladen? Da hätten sie ruhig auch mal dein Lieblingsessen kochen können!

Oder du kannst undankbar sein, weil du meinst, dass dir eigentlich immer noch etwas besseres zusteht. Du hast 1 Euro gefunden? Verdammt, warum war es nicht mehr? Du hast ein Lob vom Chef bekommen? Und wieso hat er dich nicht gleich befördert?

Du kannst aber auch einfach ignorieren, was dir Gutes widerfährt.

Dir hat jemand die Tür aufgehalten? Pah! Das Essen war lecker? Ist doch wohl selbstverständlich! Du kannst jeden Morgen selbständig aus dem Bett aufstehen? Na und, ist doch nichts besonderes. Je undankbarer du bist, umso schlechter kommst du drauf.

Deine Aufmerksamkeit liegt auf dem Mangel in deinem Leben. Auf dem Unangenehmen, dem Ungerechten, dem Schweren, der Last, dem Kampf. Lass dir einmal diese Worte auf der Zunge zergehen und spüre in dich hinein. Du wirst sogleich eine Veränderung feststellen – der Stress kriecht in dir hoch! Super!

Was passiert, wenn du dich nicht an die Regel Nummer 7 hältst?



"Die Menschen murren, weil keine Rose ohne Dornen wächst. Warum danken sie eigentlich nicht dafür, dass Gott auf dornigen Stängeln so schöne Rosen wachsen lässt?"

Ich weiß nicht mehr, wo ich diesen Spruch gelesen habe. Er ist wohl für Menschen geschrieben, die versuchen, in jeder Situation das Gute zu sehen und dann dafür auch noch dankbar zu sein. Das kann unglaublich entspannend sein, denn so besteht das Leben aus lauter guten Momenten, über die ich mich freue. Nichts für Stressliebhaber also!

Bist du im Dankbarkeits-Modus, liegt Deine Aufmerksamkeit darauf, was du alles hast in deinem Leben (und das bezieht sich nicht nur auf Materielles!). Was alles gut ist, was gut läuft, was sich gut anfühlt. Du freust dich über alles, das funktioniert, anstatt zu gucken, was alles nicht geht. Zum Beispiel kannst du eigenständig laufen, auch wenn der Rücken mal zwickt. Oder du lernst eine neue Sorte Eis kennen, wenn es deine Liebessorte gerade nicht gibt. Oder du kannst noch mal fünf Minuten die Nase in die Sonne halten, weil deine Verabredung sich verspätet. So kannst du dein Leben immer besser wertschätzen.

Vielleicht kommst du auf die Idee, dir ein **Dankbarkeits-Büchlein** anzulegen. In das du jeden Abend drei Dinge des Tages hineinschreibst, für die du dankbar bist. Ganz kleine Dinge könnten das sein! So würdest du dir einen dankbaren Blick quasi angewöhnen. Aber du willst doch Stress haben?! Dann unterlass das bloß!

Wenn du dich also **regelmäßig gestresst fühlen** willst, **sei bloß nie dankbar!** Mache dir stattdessen eine **möglichst undankbare Sicht auf die Dinge und das Leben zur Gewohnheit!**

Regel #8: Missachte schöne Dinge, pfeif auf Musik und andere Ablenkungen!

Alles, was uns gut tut, entspannt unseren Körper und unseren Geist. Denn es lenkt uns, kurzfristig oder auch länger, ab von zum Beispiel ängstlichen, frustrierenden, ärgerlichen oder anderweitig anstrengenden Gedanken. Das wollen wir ja nicht! Wir wollen uns ja darauf konzentrieren, richtig gut Stress zu haben, möglichst dauerhaft.

Wie profitierst du von der Regel Nummer 8?

Unser Verstand kann sich ja immer nur mit einer Sache zur Zeit beschäftigen. Darum ist es wichtig, dass du dich nicht - auch nicht kurz! - ablenken lässt durch entspannende Gedanken, gute Gerüche, nette Gespräche, schöne Bilder oder sonstiges.

Jemand hat *frischen Kuchen* mitgebracht? Iss ihn ruhig, aber achte dabei nicht auf den herrlichen Duft und den leckeren Geschmack. Das lenkt nur ab von deiner Anspannung.

Es läuft ein *schönes Lied im Radio*? Schalte bloß aus oder verlasse schleunigst den Raum. Musik, die uns gefällt, kann uns in eine heitere, ausgelassene, womöglich fröhliche Stimmung versetzen. Dabei willst du doch angestrengt bleiben!

Eine *Katze oder ein Hund* laufen vorbei? Komm bloß nicht auf den Gedanken, das Tier streicheln zu wollen. Denn schlaue Forscher haben nachgewiesen, dass das Streicheln von Tieren unter anderem den Blutdruck senkt. Man setzt sogar gezielt Tiere ein, zum Beispiel in Altenheimen oder Krankenhäusern, damit es den Menschen dort schneller besser geht. Das ist ja wohl Beweis genug, dass so ein Tier ganz und gar nicht in unsere Stress-Mach-Strategie passt!



Das Sahnebonbon obendrauf: wenn wir gestresst sind und es uns schlecht geht, sind wir meistens nicht in der Lage, uns an all das zu erinnern, was möglicher Weise den Stresspegel senken könnte. Du profitierst also doppelt! **Du vermeidest Stress-Bewältiger, und dadurch vergisst du sie auch immer mehr!** Super!

Was passiert, wenn du dich nicht an die Regel Nummer 8 hältst?

Umgeben wir uns mit (für uns) schönen und angenehmen Dingen, so kann das dazu führen, dass wir uns wohl fühlen. Fühlen wir uns wohl, entspannen wir uns auch. Womöglich schüttet unser Körper auch noch das Glückshormon Serotonin aus. Und das, das ist der größte Feind vom Stress!

Etwas für dich selbst zu tun, auch wenn es nur eine Kleinigkeit ist wie zum Beispiel

- + eine Tasse duftenden Kaffee oder Tee bewusst trinken
- + dein Lieblingslied hören
- + ein schönes Bild an der Wand betrachten
- + ein Spaziergang in der Natur
- + dem Regen lauschen
- + ein Tier streicheln
- + sich am Blumenstrauß auf dem Tisch erfreuen
- + eine Ausstellung besuchen
- + ein Glas Wein genießen
- + ein leckeres Essen kochen und dabei ganz bewusst die Gerüche und die Farben aufnehmen

all diese Dinge wirken **beruhigend, aufmunternd, entspannend**. Man braucht sie aber nicht zum Überleben. Sie lenken ab, kosten Zeit und sind garantiert nicht geeignet, dir Stress zu bereiten!

Wenn du also **deinen Stress kultivieren** willst, dann **pfeif auf all die angenehmen, schönen Dinge!** Und leg dir **bloß keine Liste an von allem, was dir gut tut** (so ähnlich, wie ich das oben gemacht habe)! Du könntest dich sonst wieder daran erinnern, wenn dein Stresspegel schon richtig hoch ist!

Regel #9: Halte hartnäckig an alten Gewohnheiten fest!

Viele Dinge, die wir uns im Laufe des Lebens angewöhnt haben, bereiten uns Stress. Auch wenn wir das, weil wir sie ja so gewöhnt sind, gar nicht mehr merken. Wenn du solche Gewohnheiten an dir entdeckst, bist du schon auf einem guten Weg zu einem hohen Stressniveau und womöglich auf gerader Strecke in einen Burnout. Halte unbedingt an deinen alten, Stress bringenden Gewohnheiten fest, denn Veränderung könnte der Tod von Anstrengung und Stress sein! Frei nach dem Motto: „Das habe ich doch schon immer so gemacht. Warum sollte ich es ändern?“

Wie profitierst du von der Regel Nummer 9?

Gewohnheiten sind Abläufe im Handeln, Denken und Fühlen, die zur Routine geworden sind. Die also ablaufen, ohne dass wir darüber nachdenken (müssen). Richtig gute Stress-Gewohnheiten können sein:



© Ana Blazic Pavlovic - Fotolia.com

- + *Unruhiger Tagesbeginn.* Also morgens zig-mal auf den Wecker hauen, in letzter Minute gequält aufstehen, unter die Dusche springen, etwas überwerfen, im Stehen den Kaffee runterschütten (möglichst mit Mund verbrennen) und ab durch den längst überfüllten Verkehr ins Büro.
- + *Viel und ungefiltert fernsehen.* Nach einem langen Tag haust du dich auf die Couch und siehst genüsslich fern. Dabei ist es gut, dass 90% aller gesendeten Nachrichten schlechte Nachrichten sind, und dass in den meisten Filmen geschossen, getötet, erniedrigt und verletzt wird. Da unser Unterbewusstsein nicht zwischen Realität und Fiktion unterscheidet, glaubt es, selbst im Krisengebiet zu sein, sich in Gefahr zu befinden, Angst haben zu

- müssen usw. Und dein Körper reagiert mit entsprechenden Stress-Symptomen. Zeitungen und Radio hören können übrigens den gleichen Zweck erfüllen, wenn du entsprechend auswählst! Beziehungsweise nicht auswählst, sondern dich einfach berieseln lässt.
- + *Wenig Bewegung*. Mit Bewegung könnten wir unseren Körper dazu bringen, Stresshormone abzubauen. Nichts, was wir wollen!
 - + Immer zu *spät schlafen gehen*. Schlafmangel führt auf Dauer dazu, dass weder dein Körper noch dein Geist sich regenerieren können. Und das macht – richtig! Stress.
 - + *Vergiss die Pausen*. Pausen sind für Weicheier. Wer braucht schon Entspannung und Ablenkung, wenn er auch im Dauerstress sein kann?!
 - + Ungefähr 50 Mal am Tag die *Emails abrufen*. So unterbrichst du ständig deine Arbeitsabläufe, lenkst dich ab, bekommst nichts richtig fertig. Das alles zusammen lässt dich am Ende des Arbeitstages richtig schön gestresst fühlen.
 - + *Unangenehme Aufgaben aufschieben*. Dann begleitet dich ständig das Gefühl, sie noch erledigen zu müssen. Wunderbar anstrengend!
 - + *Immer die gleichen – destruktiven – Gedanken denken*. Reagiere immer wieder mit Ärger auf bestimmte Verhaltensweisen deiner Mitmenschen, sieh möglichst oft schwarz, habe Angst vor der Zukunft und so weiter. So kannst du deinen Stresspegel dauerhaft hoch halten.
 - + Die vorhergehenden Regeln 1-8 einhalten ;-)

Was passiert, wenn du dich nicht an die Regel Nummer 9 hältst?

Auf keinen Fall solltest du deine Gewohnheiten ersetzen! Zum Beispiel durch:

- + Eine *entspannte Morgenroutine*. Früh genug aufstehen, ein Glas Wasser trinken, ein paar Dehnungsübungen oder Yoga machen, 10 Minuten in Stille sitzen, in Ruhe duschen, ein Tee oder Kaffee und ein gesundes Frühstück, etwas Inspirierendes lesen, deine Ziele für diesen Tag visualisieren. Und dann mit genügend Puffer ins Büro fahren.
- + Nur *gezielt fernsehen*, nur bestimmte Zeitungen (oder keine) lesen, gezielt und ausgesucht Radio hören. Die Medien danach aussuchen, ob dir gefällt, worüber sie berichten, oder ob sie dir tatsächlich einen Mehrwert bieten. Reiseberichte sind entspannender und lehrreicher als Kriegsberichterstattungen, zum Beispiel.
- + Regelmäßig flott spazieren gehen oder Sport treiben.
- + *Früher ins Bett gehen*. Oder ein Power Napping (Kurzschlaf) zwischendurch einschieben. Auch ein regelmäßiger Mittagschlaf fördert nicht gerade dein Stressempfinden.
- + Nur ein- oder zweimal am Tag deine Emails abrufen. Womöglich könntest du ohne diese Unterbrechungen viel konzentrierter arbeiten. Dann hättest du am Ende des Tages wahrscheinlich die meisten Aufgaben erledigt, wärst vielleicht sogar zufrieden mit dir! Und welche unerledigten Dinge könntest du dann noch, total gestresst, im Kopf mit nach Hause nehmen?
- + Unangenehme *Dinge möglichst sofort erledigen*. Stell Dir vor, Du hättest schon in den ersten Stunden des Tages alles getan, was Dir die meisten Nerven raubt! Da bliebe doch gar

nichts mehr, was unangenehm im Hinterkopf rumort!

- + Gezielt *andere Gedanken denken*. Eher die positiven Seiten einer Sache sehen. Deine Mitmenschen mit mehr Wohlwollen betrachten. Dankbar sein. Ein Glückstagebuch schreiben.

Du siehst, es gibt viele Gewohnheiten, die man sich aneignen kann, die völlig kontraproduktiv sind, wenn es um Dein gewünschtes Stresserlebnis geht. Für ein **perfektes Stresserleben halte** also unbedingt **an deinen alten, Stress erzeugenden Gewohnheiten fest!**

Regel #10: Gib deine Eigenverantwortung ab!

Du hast heute schlechte Laune, weil dein Partner dich angemault hat? Du hast auf der Arbeit Fehler gemacht, weil dein Chef ein mieser Hund ist? Dein Feierabend ist gelaufen, weil die Kassiererin so unfreundlich war? Du hast Geld verloren, weil du auf einen Freund gehört hast?

Wenn du so denkst und tickst, bist du schon gut gewappnet für Regel Nummer 10 und auf einem guten Weg, dem Stress in deinem Leben einen festen Platz zu geben.

Wie profitierst du von der Regel Nummer 10?

Indem du deine Eigenverantwortung abgibst, begibst du dich ganz schnell in die Rolle eines **Opfers**. Des Opfers deiner Umstände, deiner Vergangenheit, deiner Mitmenschen. Super! Denn in diesem Moment bist du hilflos, weil du deine Macht abgibst, und das versetzt dein **Körpersystem in Alarmbereitschaft**. Was nichts anderes bedeutet als: Stress!



Denke möglichst oft: ich muss das ja tun, denn XXX (hier die Personen deiner Wahl eintragen) will das so. Und denke möglichst oft: ich kann ja gar nicht anders handeln/denken/fühlen, denn DIE UMSTÄNDE (hier eintragen, was für dich passt) zwingen mich. Noch besser klappt es, wenn du

denkst (und sagst) „MAN muss das tun, MAN kann ja nicht anders...“ Je allgemeiner formuliert, umso weniger Verantwortung trägst du! Und je mehr große und kleine Entschuldigungen du findest, umso besser!

Hast du bereits Stress-Symptome wie Schlafstörungen, innere Unruhe, dauernde Kopfschmerzen, Magenprobleme und anderes? Die kannst du gut verstärken! Mach dir klar, dass du dafür nichts kannst. Weiß man doch, dass die Belastung von uns allen ständig zunimmt! Und dann noch diese blöden Kollegen, wenn die nicht immer... müsstest du auch nicht... Vielleicht trinkst du zu viel jeden Abend, aber was sollst du denn machen, wenn alle immer was von dir wollen? Da muss man ja auch mal Abstand zu bekommen! Und dann geh zum Arzt, der weiß Bescheid und wird dir schon die richtige Pille geben. Und wenn die nichts nützt? Naja, du hast halt besonders schwere Umstände. Kannst du ja nichts für!

Gut funktioniert auch, die Vergangenheit verantwortlich zu machen. Denn die lässt sich ja auch nicht mehr ändern! Hier ein paar Beispiele: Deine Eltern haben immer gestritten, kein Wunder, dass du keine harmonische Beziehung hinbekommst! Als Kind musstest du immer deinen Teller leer essen, ist doch klar, dass du dein Übergewicht nie in den Griff bekommen wirst. Dein letzter Partner hat dich betrogen, da kannst du doch niemandem mehr vertrauen und wirst für immer allein bleiben.

Was passiert, wenn du dich nicht an die Regel Nummer 10 hältst?

Ein wesentlicher Punkt, wenn du deine eigene Verantwortung für dein Leben wahr nimmst ist, dass du die **Opferrolle verlässt**. Du bekommst sofort **mehr Handlungsspielraum**, sowohl was deine Taten als auch, was deine Gefühle (!) angeht. Deine Lebensqualität und deine persönliche Zufriedenheit steigen an – Gift für deinen Stresspegel!

Solltest du öfter denken (und womöglich sagen!) „ich will“ statt „ich muss“, könnte es zu größerer Motivation bei dir führen. Es könnte eine Menge Druck von dir nehmen, wenn du feststellst, dass du viel öfter eine Wahl hast als du bisher dachtest. Und nicht einfach ein Spielball von Mitmenschen und Umständen bist.

Vielleicht hast du schon das eine oder andere Stress-Symptom. Kommst du nun auf die Idee, dich für dein Leben selbst verantwortlich zu fühlen, könntest du dich fragen, wie du das Ruder wieder herumreißen könntest. Damit es nicht noch schlimmer, sondern eher besser wird. Zum Beispiel mit Sport als Ausgleich zum Job. Öfter mal „Nein“ sagen und dich dadurch abgrenzen. Achtsam durch den Tag gehen. Vielleicht willst du dann auch mit Hilfe von Büchern oder einem Coaching deine Denkmuster verändern. Oder mit Gleichgesinnten neue Wege ausprobieren. Das alles könnte dazu führen, dass deine Stress-Symptomatik wieder nachlässt. Oh je!

Für ein **ordentliches Maß an Stress** solltest du also deine **Eigenverantwortung für dein Leben** und damit deine **Macht** und **Handlungsmöglichkeiten abgeben**! Die einzige Macht, die du dir

erhalten solltest, ist, die Stress-Regeln regelmäßig anzuwenden! ;-)

Regel #11: Verplane all deine Zeit!



© Rudie - Fotolia.com

Die Regel Nummer 11 folgt einem Zitat von *Lucius A. Seneca*, der da sagte:

„Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist zu viel Zeit, die wir nicht nutzen.“

Im Bereich Zeitmanagement (also die Lehre davon, wie man mit seiner Zeit sinnvoll umgehen kann) gibt es ja viele tolle Methoden und Sprüche. Zum Beispiel „Jede Aufgabe braucht die Zeit, die man ihr gibt“, das Pareto-Prinzip, Puffer schaffen usw. Das ist toll, denn als wahrer Anhänger der gelungenen Stressbeschaffung kannst du nun hingehen, und deine eigene Vorgehensweise daraus ableiten.

Wie profitierst du von der Regel Nummer 11?

Das eigentlich Wichtigste ist: verplane den ganzen Tag mit Terminen und Aufgaben. Dann wirst du viele davon nicht oder **nicht vollständig oder nicht gut erledigen** können, das liegt in der Natur der Sache. Alleine das **Hetzen** von Termin zu Termin und von Aufgabe zu Aufgabe bringt dich schon in Wallung. Und wenn du nie das schaffst, was du dir vorgenommen hast, **demotiviert** dich das auch noch zusätzlich. Ein schöner Stressfaktor!

Hinzu kommt: nimmst du dir immer zu viel vor und verplanst damit alle deine Zeit, wirst und bleibst du unflexibel. Das stresst dich und in der Folge auch andere. Die werden dir dann dankbar sein . Es gibt im Zeitmanagement den irrwitzigen Rat, man solle nur rund 50 – 60% seiner Zeit einplanen. Die restliche Zeit soll als Puffer für unvorhergesehene Dinge dienen, den Plausch mit dem hereinplatzenden Kollegen, die unerwartete Beschwerde des Kunden, den Computerabsturz. Aber ehrlich gesagt: Puffer sind doch was für Weicheier. Also: plane keine Puffer ein! Bei der Planung deiner Zeit solltest du auch beachten, dass du keine Prioritäten setzt.

Für den richtig Stressbegeisterten gibt es keine wichtigen, weniger wichtigen oder dringenden Aufgaben und Termine. Nein, alles ist gleich wichtig und muss darum einen gleichberechtigten Platz im Kalender finden. Denn seien wir ehrlich: wenn du manche Termine oder Aufgaben als unwichtiger wahrnimmst als andere, könntest du in Versuchung geraten, das eine oder andere sein zu lassen. Eines solltest du jedoch auf keinen Fall einplanen. Und das sind Pausen. In den Pausen könntest du nämlich einen Gang runterfahren, das willst du doch nicht?! Pausen kannst du machen, wenn es sein muss, weil gerade nichts ansteht und dir auch so auf die Schnelle keine neue Aufgabe einfällt, um die Pause auszufüllen.

Was passiert, wenn du dich nicht an die Regel Nummer 11 hältst?

Kommst du tatsächlich auf die Idee, nur 50 bis 60 Prozent deiner Zeit zu verplanen, könnte es passieren, dass du spontan und flexibel reagierst, sollte etwas unerwartetes auf dich zukommen. (Dies gilt übrigens für Arbeits- und Frei-Zeit gleichermaßen.) Vielleicht würdest du entspannt von Termin zu Termin gleiten, immer im Wissen, **genügend Puffer** zu haben. Kein Stau, keine Reklamation, kein Computerabsturz könnten dich wirklich aus der Ruhe bringen. Und wenn nichts unvorhergesehenes eintritt, hättest du Zeit, in der du einfach mal aus dem Fenster schauen, entspannt eine Tasse Tee trinken, mit einem Kollegen plaudern könntest. Wo bleibt denn da der Stress???

Vielleicht hast du ja auch schon mal vom Pareto-Prinzip gehört? Es ist benannt nach Vilfredo Pareto (1848–1923). Es besagt, dass 20% der Gesamtzeit für ein Projekt bzw. eine Aufgabe, für 80% der Ergebnisse verantwortlich sind. Für die restlichen 20% Ergebnis braucht man dann 80% der Gesamtzeit. Das bedeutet, nur ein kleiner Teil dessen, was wir tun, hat tatsächlich einen Einfluss auf das Gesamtergebnis. Das könnte dich nun dazu führen, dass du Prioritäten setzt, um deine Kraft gezielt dort zu investieren, wo sie auch Ergebnisse bringt. Stell dir vor, wie viel Zeit du dadurch freisetzen könntest! Zeit, in der du effektiv deine Energie für eine weitere Aufgabe nutzen könntest. Oder die du als Puffer nutzt.

Wenn du dann auch noch Pausen einplanst, hat der Stress kaum noch ein Chance. Verdammt, das willst du doch nicht! Daher:

Vergiss Pareto, Puffer & Co. und **verplane** stattdessen **all deine Zeit**, wenn du in deinem Leben so

richtig gut **Stress bekommen** und vor allem **auch behalten** willst!

Regel #12: Die Meinung anderer über dich sei dein Maßstab!

Unsere heutige Regel passt ein bisschen zur Regel Nummer 1 "Mach es allen recht!". Bei der Regel ging es jedoch hauptsächlich ums Tun. In der Regel Nummer 12 geht es mehr um dein Denken und das, was daraus dann folgt.

Wie profitierst du von der Regel Nummer 12?

"Die Hölle, das sind die anderen." – J.P. Sartre ("Geschlossene Gesellschaft")

Es ist wichtig, was die anderen über dich denken und sagen. Deshalb solltest du dir auch immer Feedback einholen, und dich dann nach der Meinung der anderen richten!

Wenn du Angst vor deren Ablehnung oder Kritik hast, dann fühlst du dich ihnen ausgeliefert. Du fühlst dich gut, wenn das Feedback gut ist, und miserabel, wenn die Meinung eine ablehnende ist. Dieses Gefühl von Ausgeliefertsein ist sehr unangenehm, und es wird dich in deinem Verhalten und in deinen Entscheidungen hemmen.

Letzten Endes führt es dazu, dass du gar nicht mehr Nein sagen kannst, dass du deine Wünsche nicht mehr äußern kannst (oder sie gar nicht mehr kennst), dass du deine Meinung nicht mehr sagen kannst (oder keine eigene Meinung mehr hast), dass du nicht mehr über deine Gefühle sprechen kannst, und dass du dich selbst verurteilst.

Dein Selbstwertgefühl sinkt zunehmend. Du hältst immer weniger von dir und glaubst womöglich, dass du nicht in Ordnung bist. Das ergibt eine wunderbare **Negativ-Schleife**. Denn wenn du dich selbst für wenig wertvoll hältst, wirst du noch abhängiger von der Meinung anderer, dein Selbstwertgefühl sinkt noch mehr, du wirst noch abhängiger...

Vielleicht verspürst du im Zusammensein mit anderen Menschen körperliche Symptome wie Anspannung, Herzklopfen, innere Unruhe, Schwindel, Übelkeit, Schweißausbrüche, Beklemmungen und Konzentrationsstörungen. Das kommt dir bekannt vor? Prima, denn es sind ganz typische Stresssymptome, du bist also auf einem guten Weg!

Es gibt noch eine andere Möglichkeit, mit der Regel #12 richtig gut Stress zu erschaffen. Und zwar, wenn du süchtig wirst nach dem Lob und der Anerkennung anderer. *Laotse* sagt dazu im *Tao Te King*:

*„Lob und Missbilligung sind beide problematisch.
Lob beflügelt Dich; Missbilligung wirft Dich zurück.
Beides hängt von der Meinung anderer ab*

und führt dazu, dass Du Dich aus Deiner Mitte entfernst.“

Die Sucht nach Lob wird nämlich dazu führen, dass du lieber das tust, was dir Komplimente einbringt, als das, was du eigentlich gut und richtig findest. Du wirst lachen, wenn andere lachen, du wirst Menschen mögen, die auch von anderen Leute gemocht werden, du wirst weinen, wenn andere weinen. Und wenn jemand eine Sache plötzlich ablehnt, die er gestern noch gut fand, wirst du sie ebenfalls plötzlich ablehnen. Super, dann bist du gar nicht mehr du selbst!

Und – du wirst noch anfälliger für Kritik, weil du ja von der Anerkennung der anderen abhängig bist für dein Wohlbefinden! Hier beißt sich die Katze in den Schwanz, und damit hast du ein weiteres Feld für ein hohes Stresspotential geschaffen!

Was passiert, wenn du dich nicht an die Regel Nummer 12 hältst?

Viele Menschen verwenden eine Menge Energie darauf, darüber nachzudenken, was andere Menschen über sie denken könnten. Das ist eigentlich vergeudete Energie, denn in der Regel bleibt es bei Gedanken und Phantasien; was andere wirklich über uns denken (und ob überhaupt!) können wir ja gar nicht wissen. Solltest du dich also nicht an die Regel halten und die Meinung anderer nicht zu deinem Maßstab machen, könnte es passieren, dass du plötzlich viel mehr Energie für andere Gedanken, Ideen, Projekte usw. zur Verfügung hast.

- + Du könntest deinen wirklichen Bedürfnissen und Wünschen Ausdruck verleihen.
- + Du könntest deine Meinung angstfrei sagen.
- + Du könntest Menschen ansprechen, die du interessant findest, oder auch den Mann/die Frau deiner Träume. Ohne Angst vor Ablehnung.
- + Du könntest tun, was dir wirklich Freude bereitet, beruflich genauso wie privat.
- + Du würdest deine eigenen Entscheidungen treffen.
- + Du wärest entspannter, lockerer, freier, dein Leben wäre um einiges unkomplizierter und gelassener.

Na, wie klingt das? Doch ziemlich schlimm nach einem eigenen Leben ohne emotionalen Stress, oder? Also Vorsicht!

Willst du ein Leben **voll** mit richtig gutem **Stress**, dann gib der **Meinung anderer über dich die volle Macht**, indem du sie zu deinem Maßstab machst!

Regel #13: Bewerte alles, was geschieht! Und zwar möglichst negativ!

Die meisten unserer (spontanen) Bewertungen sind subjektiver Natur. Das heißt, sie kommen durch dein ganz persönliches Wertesystem zustande. Andere Menschen würden die Situationen vielleicht ganz anders sehen und anders reagieren. Je nachdrücklicher du allerdings bewertest, desto objektiver erscheint dir das Ganze. Das ist gut, denn so glaubst du, dass es ja gar nicht anders sein kann. Und schwupp – bist du schon im Ärger-Frust-Aufreg-Kampf-Stress-Modus.

“Nicht die Dinge an sich, sondern unsere Sichtweise auf die Dinge ist das, was uns beunruhigt”. Epiktet, griechischer Philosoph

Wie profitierst du von der Regel Nummer 13?

Stell dir vor, du stehst kurz vor Ladenschluss an der Kasse im Supermarkt. Du kaufst nur eine Kleinigkeit, und bezahlst mit einem großen Schein. Daraufhin sagt die Kassiererin sichtlich genervt zu Dir: „Haben Sie es nicht kleiner???“ Nun kommt dein großer innerer Bewertungsauftritt. Sofort solltest du Dinge denken wie: „Ist die blöd? So was unfreundliches! Die spinnt wohl, das gehört sich nicht! Oder findet sie mich etwa doof?“ Noch wirkungsvoller wird es, wenn du diese Gedanken dann auch noch ihr gegenüber aussprichst. Da geht das Adrenalin hoch! Stresshormone pur! Und nimm diese Gedanken auch mit nach Hause, hänge dich den ganzen Abend daran auf! Lasse auch deine Familie, deine Freunde daran teilhaben!

Weitere Beispiele für spontane Bewertungen können sein:

- + Der Nachbar läuft mit dem Laubsauger durch die Gegend?“ Das ist total unverschämt! Das geht gar nicht, dass er solchen Lärm macht! Die Dinger müssten verboten werden!“
- + Jemand schneidet dich im Straßenverkehr? „Das ist ja wohl das Letzte! Unmöglich! Unhöflich! Armleuchter! Niemand außer mir kann offensichtlich Auto fahren!“
- + Ein Kollege lästert über dich? „Unglaublich! Gerade der! Was plustert der sich eigentlich auf? Der hat’s wohl nötig! Dem werde ich was erzählen!“ Oder: „Da kann ja was an mir nicht stimmen, wenn Leute über mich reden, die haben sicherlich recht, dass sie mich doof finden.“
- + Es regnet? „Totales Sch...Wetter! Da muss man doch schlechte Laune kriegen!“
- + Die Sonne scheint? „Es ist viel zu warm! Wozu habe ich geduscht, wenn ich jetzt schon wieder schwitzen muss? Und überhaupt, wenn ich das gewusst hätte, hätte ich meine Sonnenbrille mitgenommen, aber so?!“

Du siehst, der Alltag hält eine Menge Gelegenheiten bereit, wo du etwas bewerten und damit deinen Stresspegel in die Höhe treiben kannst. Und je weniger rational deine Gedanken zu einer Sache sind, umso besser. Denn dann entwickeln sie noch viel eher ein Eigenleben in dir, das in die Stress-Spirale

führt.

Was passiert, wenn du dich nicht an die Regel Nummer 13 hältst?

Wenn du ohne Bewertungen (naja, oder wenigstens mit weniger negativen Bewertungen) durchs Leben gehst, kann dir das eine Form von **Gelassenheit** geben. Und Gelassenheit, wie auch innere Ruhe, sind nun enorme Stress-Killer. Also der Feind eines jeden Stress-Jüngers!

Bei der Kassiererin an der Kasse könntest du zum Beispiel denken: „Die Arme ist vermutlich voll im Stress, kein Wunder, so kurz vor Feierabend. Vielleicht hat sie auch Ärger zu Hause und ist deswegen so unausgeglichen. Nutzt es mir, ihr Verhalten unhöflich, unangemessen oder auf mich bezogen zu finden? Nein, darum lächel ich sie lieber an und wünsche ihr einen guten Abend.“ Mit solchen Gedanken nimmst du dir nicht nur in diesem Augenblick die Gelegenheit für Stress, sondern auch für die kommenden Minuten und Stunden, in denen du dich sonst so wunderbar hättest weiter ärgern können!

Weitere Gedanken könnten dir kommen, die dazu beitragen, dass du gelassen bleibst.

- + „Der Nachbar mit dem Laubsauger ahnt vermutlich nicht, dass das Geräusch mich stört. Ich könnte es ihm sagen, oder ich setze solange Kopfhörer mit meiner Lieblingsmusik auf.“
- + „Ein Kollege lästert? Naja, wenn er es braucht . Nicht mein Problem.“
- + „Es regnet? Tut den Pflanzen gut, und ich nehme einen Schirm.“

Eine entspannte Grundhaltung könnte dich in der jeweiligen Situation **handlungsfähiger** machen. Weil du viel mehr Möglichkeiten sehen und in Betracht ziehen kannst. Ganz schlecht für dein Stresslevel!

Wenn du also auf einem **guten hohen Stressniveau** bleiben willst, nimm dir Regel 13 zu Herzen und **bewerte einfach alles**, was dir den lieben langen Tag begegnet. Und zwar **so negativ wie möglich!**

Zusatz-Regel #14: Informiere dich regelmäßig über alles Schlechte, was in der Welt passiert!

Sich über alles Schlechte auf dieser Welt zu informieren, ist gar nicht schwer. Denn Fernsehnachrichten, Zeitungen und das Internet informieren uns täglich, und wenn wir wollen auch rund um die Uhr, über alles, was so abgeht in der Welt. Alles? Naja, es gibt doch einen eindeutigen Fokus auf das, was in der Welt schlecht ist. Umso besser für dich, den mit diesen Nachrichten kannst du richtig gut Stress in deinem System erzeugen.

Wieso das? Weil wir Nachrichten, vor allem die, die über Bilder, also z.B. über das Fernsehen, zu uns kommen, nicht nur bewusst und kognitiv aufnehmen und verarbeiten. Sondern unser Stammhirn liest, sieht und erlebt mit. Und es nimmt alles ernst und wahr, was es bemerkt. Das bedeutet, es wird durch Bilder und Geräusche von Erdbeben, hungernden Menschen, Kriegshandlungen, blutenden Wunden und so weiter in **Alarmbereitschaft** versetzt. (Das funktioniert übrigens auch mit solchen Bildern, die wir beim Lesen selbst in unserem Kopf erzeugen!) Meist geschieht das unbewusst. Ehe wir uns versehen, befindet sich unser Körper im **Kampf- oder Fluchtmodus**. Stress pur!

Wie profitierst du von der Regel Nummer 14?

Wenn du Nachrichten siehst, hörst oder liest, versetzt du dich schon fast automatisch in den Stressmodus. Da dein Stammhirn "Alarm" signalisiert, erhöht sich dein Herzschlag, deine Atmung verändert sich, dein Denken engt sich ein. Paralysiert sitzt du vor dem Fernseher oder dem Rechner, dein Körper geht in den Kampf- oder Fluchtmodus. Da du aber gar nichts weiter tun kannst, als zuzugucken, kreisen die Stresshormone ohne Sinn und Verstand durch deine Blutbahnen.

Das gleiche passiert übrigens auch, wenn du Katastrophenfilme guckst. Mit einem Unterschied - und dadurch hast du von Nachrichten gleich den doppelten Nutzen - in Katastrophenfilmen gibt es immer eine wie-auch-immer-aussehende (Auf-) Lösung der Sache. Und du könntest dich zwischendrin daran erinnern, dass es ja "gar nicht echt" ist. (Was allerdings dein Stammhirn, wie gesagt, nicht interessiert...) Bei Nachrichten gibt es das nicht. Schlechte Nachrichten enden und bleiben schlecht. Und in den allermeisten Fällen bleiben wir wie gelähmt zurück, weil wir nichts Konkretes tun können. Wir verharren im Schreck, in der Angst, in der Anspannung. Super, der Stress bleibt dir erhalten!

Was passiert, wenn du dich nicht an die Regel Nummer 14 hältst?

Vielleicht kommst du nun auf die Idee, ein Art Schlechte-Nachrichten-Diät für dich zu beginnen. Vielleicht willst du auf Nachrichten-Entzug gehen. Dann könnte es passieren, dass dir deine tägliche Dosis Stress verloren geht! Statt der Nachrichten-Dröhnung liest du vielleicht in einem schönen Buch, unterhältst dich mit netten Menschen oder gehst spazieren. Dadurch tätest du gleich doppelt etwas für Entspannung.

Es könnte sogar sein, dass du den Eindruck bekommst, die Welt sei gar nicht so schlecht, wie du immer gedacht hast. Dein **Fokus** könnte sich auf die **schönen Nachrichten hin verschieben**. Du könntest feststellen, dass es viele Dinge gibt, die du tatsächlich tun kannst. Das Gefühl von **Selbstwirksamkeit** ist ein wichtiger Faktor, um mit weniger Stress durchs Leben zu gehen.

Willst du also **angespannt und im Stressmodus bleiben**, so **informiere** dich möglichst oft und möglichst mit Bildern über **alles Schlechte auf dieser Welt!**

The End

Das waren sie, die „14 wichtigen Regeln, sich richtig gut Stress zu machen“. Ich hoffe, ich konnte dir einige Anregungen geben, und du bist auf deinem Weg zum Stress-Junkie ein gutes Stück weiter gekommen!

Vielleicht magst du mich und andere Leser an deinen Erfahrungen teilhaben lassen? Mich interessiert zum Beispiel sehr, welche der Regeln dir am meisten zugesagt hat, von welcher Regel du am meisten profitieren konntest. Oder welche andere Regel du mit Vorliebe anwendest. Wenn du magst, schreibe mir doch eine Email an hallo@petra-manthey.de. Ich würde mich freuen!

Wenn du dir Unterstützung auf deinem Stress-Weg - oder auch auf dem Weg in ein entspannteres, selbstbestimmtes Leben :-)) - wünschst, lass es mich ebenfalls wissen. Ich bin gern für dich da.

Weitere Infos findest du unter www.petra-manthey.de . Hier kannst du auch meinen Neuigkeiten-Brief bestellen. Hierin gebe ich Tipps für ein entspannteres Leben nach eigenen Wünschen.



Petra Manthey-Petersen

Ich habe große Freude daran, Menschen auf dem Weg in **ihr ganz eigenes Leben** zu begleiten. Vielleicht gingen die Ziele verloren, vielleicht stellten sie plötzlich fest, dass nie eigene Ziele da waren. Es gibt so viele Gründe, aus dem Gleichgewicht zu geraten, wie es Menschen gibt.

Zweimal in meinem Leben war ich **selbst von dem betroffen, was man heute als Burn Out bezeichnet**. Beim ersten Mal waren die Gründe beruflicher Natur, beim zweiten Mal führte in erster Linie eine Partnerschaft, in der ich mich völlig aufgegeben und verausgabt hatte, dazu, dass ich komplett ausgebrannte. (Womit auch deutlich wird, dass ein Burnout nicht auf die berufliche Ebene begrenzt sein muss.) Zweimal zog ich mich selbst an den Haaren wieder aus dem Sumpf heraus. Dies war extrem anstrengend, und es dauerte entsprechend lange, bis ich wieder auf die Beine kam.

Im Nachhinein sehe ich vieles, was damals schief lief, deutlicher. Hätte mir eher jemand gesagt, was mit mir los ist, wäre es vielleicht nicht erst so weit gekommen. So aber bin ich selber zur **Expertin des Burn-Out-Syndroms** geworden. Dies möchte ich nun nutzen und *andere Menschen dabei unterstützen, rechtzeitig einen anderen Weg einzuschlagen*.

Mittlerweile bin ich auch eine **Expertin für "Burn on"** 😊.