



Peter Buchenau *Hrsg.*

Chefsache Gesundheit II

Der Führungsratgeber
fürs 21. Jahrhundert

 Springer Gabler

Chefsache Gesundheit II

Peter Buchenau
Herausgeber

Chefsache Gesundheit II

Der Führungsratgeber fürs 21. Jahrhundert

 Springer Gabler

Herausgeber

Peter Buchenau
Waldbrunn, Deutschland

ISBN 978-3-658-06961-2
DOI 10.1007/978-3-658-06962-9

ISBN 978-3-658-06962-9 (eBook)

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer Gabler

© Springer Fachmedien Wiesbaden 2016

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Einbandabbildung: fotolia.de

Lektorat: Claudia Hasenbalg

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier.

Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media (www.springer.com)

Geleitwort

Solange es uns gut geht, denken wir selten über unsere Gesundheit nach. Wir nehmen sie als gegeben hin und treiben nicht selten Raubbau mit ihr. Erst wenn unsere psychischen und/oder körperlichen Kräfte nachlassen, fangen wir an, deren Wert zu schätzen. Dabei ist Gesundheit nicht nur ein kostbares Gut, sondern auch ein wichtiger wirtschaftlicher Faktor. Durch krankheitsbedingte Ausfälle gehen jährlich riesige Summen verloren. Höchste Zeit also, die Gesundheit zur Chefsache zu erklären.

So ist es auch höchste Zeit zu begreifen, dass gestresste Menschen nicht in der Lage sind, eine gute Arbeitsleistung zu erbringen, weder als Chef noch als Mitarbeiter. Jeder Mensch hat jedoch ein Recht auf ein erfolgreiches und erfülltes Berufsleben. Um dieses Ziel zu erreichen und somit dieses Recht ausleben zu können, sollten Sie sich das notwendige Wissen aneignen. Genau dazu wollen Ihnen die Autoren dieses Buches Hilfestellung leisten.

Dank der Lektüre dieses Buches vollkommen gesund zu bleiben ist natürlich eine Illusion, denn Krankheiten gehören seit Anbeginn der Menschheit zum Leben. Es geht vielmehr darum, sich ein Instrumentarium zuzulegen, wie man sich immer wieder in die innere Balance bringen kann, so dass Krankheiten wenig Chancen haben, sich zu größeren Katastrophen auszuweiten und so Ihre Lebensenergie und Arbeitskraft mehr und mehr zu schwächen.

Nach der Lektüre dieses Buches werden Sie jedoch besser verstehen, wie notwendig es ist, nicht nur körperlich fit, sondern auch seelisch und emotional im Lot zu bleiben. Sie werden mehr über die schädlichen Auswirkungen von Stress wissen – und darüber, wie Sie Stress zukünftig weniger Chancen geben, sein zerstörerisches Werk zu vollenden. Es geht in diesem Buch auch nicht um die medizinischen Folgen von Stress. Diese sind vielfältig und reichen von harmlosen, aber lästigen Erscheinungen wie ständigen Erkältungen bis zum plötzlichen Herztod in jungen Jahren. Es geht vielmehr darum, die negativen Auswirkungen von Stress zu erkennen, ehe diese ärztlicher Behandlung bedürfen. Denn lange bevor Sie wegen stressbedingter Beschwerden einen Arzt aufsuchen müssen, hat der Stress schon erhebliche, negative Auswirkungen auf Ihre Leistungsfähigkeit.

Chefsache Gesundheit bedeutet auch, dass Sie als Chef die Fallen erkennen, mit denen Sie sich selber gefangen halten. Der Stress ist nämlich gerade in der Chefetage ein hausgemachtes Problem. Wer, wenn nicht der Chef, hat die Möglichkeit, seinen Angestellten

anstelle eines stressigen und ungesunden Lebensstils einen achtsamen und aufmerksamen Umgang mit den eigenen Kräften und Möglichkeiten vorzuleben? Ein gutes Vorbild im Sinne der Gesundheit ist also nicht der Chef, der als Erster im Betrieb ist und als Letzter nach Hause geht, sondern der Chef, der dafür sorgt, dass er – und seine Mitarbeiter – genügend Pausen einlegen und zu einer vernünftigen Zeit nach Hause gehen, so dass ein normales Familienleben neben der Arbeit stattfinden kann. Ein Chef, der erkennt, wann er seine eigene und die Leistungsfähigkeit seiner Angestellten torpediert. Und der sich selber ernst genug nimmt, nicht nur Zeit in den Aufbau und Erhalt seines Unternehmens zu investieren, sondern auch in den Aufbau und Erhalt seiner Gesundheit.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen nicht nur eine fruchtbare Lektüre, sondern auch die Kraft zur Umsetzung der vielen Tipps. Denn es ist nicht immer leicht, sich für die Gesundheit zu entscheiden und gegen den Strom zu schwimmen. Vielleicht hilft Ihnen ja die Erkenntnis, dass Topperformance nicht nur durch hohen, sondern vor allem durch klugen Einsatz ermöglicht wird.

Zürich, im Juli 2015

Dr. med. Ursula Pfister

Inhaltsverzeichnis

1	Wissen führt zum Erfolg	1
	Reinhold Bartha	
2	Menschen und Organisationen reagieren unterschiedlich auf Stress	25
	Hans-Harry Bittner	
3	Mythos Glück – Warum der Sinn Ihres Lebens täglich an die Haustür klopft	39
	Peter Buchenau	
4	Chefsache Egoismus. Die Dos und Don'ts.	55
	Ralf Gasche	
5	Entspannt erfolgreich mit System in die Märkte von morgen	83
	Johannes Glatzle	
6	Die Körpersprache	101
	Michael Hannig	
7	Selbst-Führung und Gesundheit	111
	Yvonne Natascha Heum	
8	Führungskräfte sind in einer Sandwich-Position zwischen Unternehmensleitung und Teams	131
	Gudrun Holtz	
9	Entschlossen und dabei gelassen: Der gesündere Weg zur Zielerreichung .	149
	Bernhard Kipper	
10	Resilienz und Bewegung	171
	Bärbel Langer	

11	Veränderungsfreude statt Veränderungsfrust – Die Kunst der „gesunden Veränderung“	191
	Dieter Lederer	
12	Warum gesunde Kommunikation Chefsache ist	215
	Dagmar Möbius	
13	Mit 7 Leitfragen zur leidenschaftlich authentischen Führungskraft	239
	Elisabeth Pine	
14	Die Stufen zur Achtsamkeit im Unternehmen	259
	Bettina Sabath	
15	Pflegebedürftigkeit und Beruf mit der Gesundheit vereinbaren – Mitarbeiter mit pflegebedürftigen Angehörigen in häuslichen Pflegesituationen	281
	Birgit Vosseler	

Unter Stress entstehen keine Geistesblitze

Reinhold Bartha

Inhaltsverzeichnis

1.1	(Irr)Sinniger Stress?	1
1.2	Die Erkenntnis – Ihr <i>Recht auf Erfolg</i>	6
1.3	Fazit	23
1.4	Über den Autor	24

Sie haben ein *Recht auf Erfolg*, dazu müssen Sie aber auch die Voraussetzungen richtig anwenden.

1.1 (Irr)Sinniger Stress?

Wie passt das zusammen? Wir reden seit zwei Jahrzehnten über Work-Life-Balance und trotzdem steigen die stressbedingten Gesellschaftskrankheiten. Wir versuchen unser Leben zu kontrollieren. Dazu nutzen wir Uhren, Kalender und Reminder. Aber welchen Teil unseres Lebens haben wir wirklich unter Kontrolle? Lernen wir denn nichts daraus?

Dann lassen Sie uns mal genauer schauen woran es liegen könnte. Ich glaube, dass Ihnen die Ursachen sogar ganz bekannt vorkommen.

Zum einen werden die Zeiten schwieriger

Wohin man auch schaut, die Menschen um einen herum wirken oftmals immer in Eile, sie haben kaum Zeit. Sie sind mit den Anforderungen der Gesellschaft oftmals überfordert. Wir wissen alle, dass die Schere zwischen Arm und Reich immer weiter auseinanderklafft. Die Mittelschicht verschwindet immer mehr. Dies bringt es mit sich, dass sich der Bereich

Reinhold Bartha ✉
Töpferstrasse 58, 61273 Wehrheim, Deutschland
e-mail: info@kanzlei-bartha.de

der armen Bevölkerung mit mehr Problemen beschäftigen muss. Unsere Gesellschaft ist nun einmal so aufgebaut, dass für jegliche Leistung, sei es Nahrung, Freizeit oder auch nur eine Wohnung ein entsprechender Beitrag in Geld zu leisten ist. Und dann gibt es noch Annehmlichkeiten und Luxus. Und wenn man nicht zu den oberen Zehntausend gehört, hat man bereits mit den Alltagsherausforderungen ganz schön zu tun.

Im Rahmen meiner anwaltlichen Beratung in meiner Kanzlei habe ich oftmals mit Mandanten zu tun, bei denen es juristisch nicht immer ganz einfach ist, den Gewinner eines Prozesses vorauszusagen. Oftmals geht es gar nicht um die Frage, wer tatsächlich Recht hat, sondern vielmehr darum, wer etwas beweisen kann. Dies bringt es mit sich, dass man oft in einen Fall viel Zeit und Nerven investieren muss – vor allem als Mandant. Teilweise haben diese Fälle gerade einmal einen Streitwert von unter 1000 Euro. Selbstverständlich sind 1000 Euro viel Geld. Wenn ich jedoch meinen Mandanten das Prozesskostenrisiko ausrechne und dazu noch die Zeit und die Nerven hinzuaddiere, so stellt sich oftmals die Frage, ob dieser Prozess wirklich geführt werden soll. Ich frage meine Mandanten dann immer ganz direkt: „Glauben Sie, es macht Sinn viel Energie in die Sache zu stecken?“ Als Rückfrage kommt dann in der Regel: „Was schlagen Sie vor? Welche Möglichkeiten habe ich?“ Und die regelmäßige Antwort ist – wen würde es wundern – die Suche nach dem goldenen Mittelweg. Ich frage meinen Mandanten dann: „Können Sie sich vorstellen, dass wir auf die Gegenseite zugehen, um einen Vergleich anzustreben? Damit wäre die Angelegenheit relativ schnell erledigt. Und dies ist weit kostengünstiger als das Prozesskostenrisiko im Falle des Unterliegens sein würde.“

Was passiert aber in der Realität leider viel zu oft? Der Mandant antwortet mir, dass die Idee des goldenen Mittelwegs zwar wunderbar sei und er sich dies eigentlich auch so wünschen würde. Aber selbst der Vergleichsbetrag übersteige seine Möglichkeiten. Es ist nicht selten, dass ich dann zu hören bekomme: „Entweder wir gewinnen oder ich weiß nicht mehr, was ich tun soll. Ich kann mir ein Verlieren nicht leisten.“

Ganz konkret bedeuten solche Sachverhalte, dass sich der Mandant in eine Situation begeben hat, die ihm nur noch die Flucht nach vorne gestattet. Wir kennen das aus dem Tierreich, wenn ein Tier angegriffen wird. Die Reaktion ist entweder Flucht oder Angriff. Ein entspanntes „Mal schauen, was so kommt, und wir reden da einfach mal drüber“ gibt es in diesem Fall nicht. Ich brauche Ihnen hier sicherlich nicht näher auszuführen, dass eine solche Situation extrem belastend ist. Und damit sind wir mittendrin in einer Stresssituation. Natürlich gibt es immer mal Ausnahmen, die Mehrheit entspricht jedoch diesem Bild.

Und da die Zeiten schwieriger werden, haben wir das Phänomen, dass die Anforderungen an uns immer größer werden. Die finanziellen und/oder zeitlichen Möglichkeiten hingegen werden aber immer geringer.

Somit muss es niemanden mehr verwundern, wenn sich mehr und mehr Mitmenschen Stress ausgesetzt fühlen.

Zum anderen hilft „Gas geben“ oder „eine Schippe drauflegen“ nicht mehr

Sie kennen bestimmt die folgende Situation: Jemand hat ein paar Probleme, und wie löst man die? Man strengt sich etwas mehr an. Man „gibt etwas mehr Gas“ oder „legt eine Schippe drauf“.

Manchmal ist dies auch durchaus die Lösung. Aber was ist, wenn man aus dem Gas geben einfach nicht mehr rauskommt, gezwungen wird dauernd mit Bleifuß durch die Welt zu rasen?

Es ist zu beobachten, dass insbesondere auf dem Arbeitsmarkt ein Wandel vorliegt. Früher waren Arbeitsplätze noch „sicher“ und man konnte sich in einem Betrieb bis zur Rente einbringen. Heutzutage ist es keine Seltenheit, dass man innerhalb eines Arbeitslebens mehrmals den Arbeitgeber wechseln muss. Ich gehe sogar noch einen Schritt weiter und behaupte, dass sich der Arbeitsprozess mehr und mehr nicht arbeitgeberspezifisch orientiert, sondern vielmehr projektbezogenen Charakter haben wird.

Dies entspricht gerade dem Übergang weg vom industriellen Zeitalter hin zum Wissenszeitalter. Früher konnte man oftmals noch ausrechnen, dass wenn die Herstellung von zehn Stück „Schrauben“ eine Stunde dauerte, man nach zehn Stunden 100 Stück produziert hat. Und durch die Automatisierung der letzten Jahre ist ein Rund-um-die-Uhr-Betrieb auch kein Problem. Alles war kalkulierbar, und das bedeutete Sicherheit. Was ist aber heutzutage, wenn man in der immer komplexer werdenden Arbeitswelt aufgrund der Fülle nicht mehr genau abschätzen kann, wie lange etwas dauert? Dann geraten die Beteiligten recht schnell ins Schlingern und zack – der Stress ist vorprogrammiert.

Die Arbeitsanforderungen und damit auch die Abläufe haben sich in vielen Bereichen grundlegend gewandelt. Deswegen muss man sich umstellen, umlernen und neue Wege gehen. Mit einfach etwas „mehr Gas geben“ kommt man da leider nicht weiter.

Seit zwei Jahrzehnten beschäftigt sich die Gesellschaft besonders intensiv mit dem Phänomen Stress. Dabei wird immer über Work-Life-Balance gesprochen. Aber seien wir einmal ehrlich: Hat uns das denn definitiv geholfen und weiter gebracht? Es gibt unzählige Werkzeuge in diesem Bereich, mit denen wir unser Leben angenehmer gestalten sollen, aber haben uns diese nachhaltig geholfen?

Ist es nicht ohnehin viel erfüllender, wenn man sich um die Balance keine Gedanken machen muss?

Dieser Beitrag soll Ihnen grundlagenbezogen aufzeigen, was die Werkzeuge uns eigentlich bringen. Werkzeuge, vor allem gute Werkzeug, sind auf jeden Fall eine Hilfe. Die Frage bleibt aber jedes Mal: Beherrsche ich mein Werkzeug auch und bringt es mir den erhofften Nutzen, um mich meinem Ziel zu nähern?

Zunächst einmal ein wenig Theorie, gepaart mit einer Erfahrung aus dem Leben. Sie denken, Sie wissen, was Stress ist? Ihre Lebenseinstellung ist eine der Folgenden:

- „Das passiert immer nur den anderen!“
- „Mich kann so schnell nichts umhauen!“
- „Da geht noch was!“

- „Nur noch ein bisschen!“
- „Nicht mehr lange, und dann . . .“

Na dann seien Sie mal gespannt.

1.1.1 Das wissen alle: Schlechter Stress ist böse!

Stress wird als negativ empfunden, wenn er häufig oder dauerhaft auftritt. In Kombination dazu steht als weiterer Faktor, dass er körperlich und oder seelisch nicht kompensiert werden kann, so dass er als bedrohlich und überfordernd anzusehen ist. Er wird oftmals als negativ empfunden, wenn die betroffene Person keine Möglichkeiten hat, sich darauf vorzubereiten oder die Situation zu bewältigen. Stress ist somit eine übermäßige Beanspruchung des Körpers, woraufhin eine Reaktion und gegebenenfalls Anpassung auf diese Faktoren eintritt.

Schlechten Stress kennt jeder. Viel interessanter ist jedoch die Beschäftigung mit dem eher unbekanntem Stress.

1.1.2 Das denken viele: Guter Stress ist OK!

Kennen Sie Situationen, in denen Sie extrem viel zu tun haben, dabei jedoch zu Höchstleistungen auflaufen? Erleben Sie dabei kurzzeitige Glückszustände und emotionale Aufgeregtheit? Spornt Sie solch eine Situation an, indem Sie sich toll fühlen und stolz auf das sind, was Sie gerade leisten?

Das ist genau das, was viele „guten“ Stress nennen. Es herrscht das Märchen, dass man sich nur vor schlechtem Stress hüten soll. Guter Stress sei unschädlich und mache dem Körper nicht aus.

Die wunderbare Seite von Stress, und was in Ihrem Körper passiert: Es geht um Rauschgifte! Sie heißen Epinephrin, Norepinephrin und Glucocorticoide. Diese werden unter Stress von Ihrem eigenen Körper erzeugt und sind verantwortlich für die oben beschriebenen Gefühle. Ihre körperlichen und seelischen Schmerzempfindungen werden dabei drastisch gesenkt. Einsamkeit, Hunger, schlechte Erinnerungen oder momentan miese Beziehungen treten in den Hintergrund. Ihre gesamte Umgebung scheint durch Ihre chemisch angestachelte Aufmerksamkeit lebendiger und intensiver zu sein.

Mediziner nennen diesen Zustand Eustress („guter Stress“), da er viele positive Effekte beinhaltet.

1.1.3 Das ahnt kaum jemand: Guter Stress schadet!

Doch auch der gute Stress hat negative Nebenwirkungen. Dies zeigen zahlreiche Untersuchungen aus jüngerer Zeit. Die genannten Stoffe werden unter Stress in Ihrem Körper in die Venen gepumpt. Als Folge können Magengeschwüre, Herzkrankheiten und eine dramatische Schwächung Ihres Immunsystems entstehen. Unter Eustress sinkt Ihr Schlafbedürfnis, damit zwangsläufig aber auch Ihre Aufmerksamkeit. Dies sogar, ohne dass Sie es subjektiv merken. Daraus können schlimme Folgen resultieren, gegebenenfalls sogar Depressionen in Form eines Unglücksgefühl bis hin zu kompletten körperlichen Zusammenbrüchen. In solch einem Fall können Sie sich sicherlich auch die Auswirkungen auf Ihre sozialen Beziehungen vorstellen.

Sie können sich dies wie eine Sucht vorstellen. Der Stress-Abhängige erzeugt unbewusst Situationen, die ihm so das ersehnte Rauschmittel liefern. Biochemisch gesehen bleibt der Stress-Hormonspiegel dauerhaft hoch, so dass eine Entspannung vor der nächsten Aufgabe nicht mehr stattfindet. Dies führt mittel- und langfristig zu physischen und psychischen Folgen. Das ganze wird lange Zeit nicht als besonders negativ erlebt, denn er fühlt sich doch bei der ganzen Anspannung glücklich – und gleichzeitig wird man erfolgreich. Medizinische Anzeichen für eine Schädigung wären aber bereits eindeutig erkennbar.

Warten Sie nicht, bis es zu einem Zusammenbruch kommt, selbst wenn Ihr persönlicher Stress-Level noch nicht bedrohlich wirkt.

1.1.4 Die Stressebenen

Um richtig mit Stress umzugehen ist es wichtig, sich in diesem Bereich Wissen anzueignen. Dazu gehört vor allem den Stress zu erkennen, um dann in der Folge Kompensationsmechanismen aufzubauen. Stress findet immer auf zwei Ebenen statt.

Die erste Ebene sind externe Stressoren. Diese liegen in den äußeren Anforderungen, hervorgerufen durch unser Umfeld. Dies sind beispielsweise anspruchsvolle Kunden, anstrengende Kollegen oder nervige Bekannte. Ebenso eine hohe fachliche Komplexität oder immenser Zeitdruck.

Die zweite Ebene sind persönliche Stressverstärker. Dies ist die eigene persönliche Wahrnehmung und Bewertung der äußeren Anforderungen, welche im limbischen System im Gehirn des Menschen erfolgt.

Die Unterscheidung zwischen Stressoren und persönlichen Stressverstärkern bietet Ihnen eine Möglichkeit, das persönliche Stressempfinden einzuordnen und dann Lösungsansätze auf der jeweiligen oder manchmal auch auf beiden Ebenen zu entwickeln.

Die Empfehlung lautet, sich mit verschiedenen Handwerkszeugen zu wappnen, um den jeweiligen Stress auf der entsprechenden Ebene aktiv anzugehen. Beispielsweise kann man sich bei externen Stressfaktoren mit den Mitteln einer guten Zeitplanung, einer klaren Zielsetzung und eindeutigen Priorisierung von Aufgaben helfen. Zusätzlich ist es not-

wendig, dort, wo Sie auf externe Stressoren keinen großen Einfluss nehmen können, das Bewusstwerden und die Veränderung Ihrer eigenen inneren Einstellung zu trainieren. Sie können oftmals nicht entscheiden, wie andere Menschen oder Situationen Ihnen begegnen, jedoch haben Sie es immer in der Hand, was Sie wie annehmen und was Sie in der Folge daraus machen. Hier helfen die Handwerkszeuge der Achtsamkeit, Gelassenheit und Geduld.

Es ist also überaus hilfreich, je mehr Werkzeuge Sie kennen. Sie müssen die Art und die Definition kennen lernen, die Art und Weise der Handhabung sowie die Vor- und Nachteile.

Mit fortschreitender Anwendung Ihrer Lieblingswerkzeuge werden sie darüber hinaus auch noch Bereiche und Anwendungsmöglichkeiten entdecken, an die Sie vorher überhaupt nicht gedacht haben. Wichtig ist nur, dass Ihnen das bewusst ist, damit Sie auch effizient damit arbeiten können. Dies führt dann zu der Vernetzung von Gelegenheiten und damit der exponentiellen Steigerung in den Handhabungsmöglichkeiten.

1.1.5 Die Maschine und der Strom

Im nachfolgenden wollen wir uns anhand einiger Beispiele mit solchen Handwerkszeugen beschäftigen. Vorab jedoch dazu noch ein wichtiger Gedanke: Achten Sie bei allem, was Sie tun, auf Ihren individuellen Energiehaushalt und beziehen Sie in Ihre Planungen und Strategien den Faktor Zeit mit ein. Wir Menschen neigen dazu, dass wir in unseren Plänen und Konstrukten versuchen, alle objektiven Kriterien mit einzukalkulieren. Jedoch ändern sich durch fortlaufenden Zeitablauf auch die Rahmenbedingungen.

Stellen Sie sich und Ihren Körper als eine Maschine vor, die von Strom angetrieben wird. Achten Sie stets darauf, mit dem Wissen an Ihre Ziele heranzugehen, dass sich Energiepegel des Stroms auch ändern können. Es ist hinreichend bekannt, dass einem gewisse Dinge beim Älterwerden nicht mehr so leicht fallen wie in jüngerem Alter. Zwar bekommt man Unterstützung durch die Erfahrung, jedoch muss man wissen, dass bei Langzeitprojekten gerade der Faktor Zeit unkalkulierbar ist. Insbesondere auf Ihre Stressfaktoren hat dies erhebliche Auswirkungen. Versuchen Sie immer mit einzukalkulieren, dass Sie irgendwann einmal für die gleiche Maschine weniger Strom zur Verfügung haben.

1.2 Die Erkenntnis – Ihr *Recht* auf *Erfolg*

Nun beschäftigen wir uns mit konkreten Anti-Stress-Tipps bezogen auf verschiedene Lebensbereiche. Mein Slogan „*Ihr Recht auf Erfolg*“ drückt aus, dass individueller Erfolg für jeden möglich ist und sogar darüber hinaus in den heutigen Zeiten jeder einen Anspruch darauf haben kann.

Es kann jedoch durchaus sein, dass man sich dafür anstrengen muss.

Wenn Sie denken: Man ist so, wie man ist, dann hoffe ich, dass Sie mit Ihrer Art und Weise hoch erfolgreich sind. Ansonsten reicht „man ist so, wie man ist“ nicht aus, und Sie sollten einmal über den Satz „man kann sich ändern“ nachdenken.

Stress ist eigentlich nicht das Problem, sondern vielmehr unser Unvermögen, mit ihm umzugehen. Und der erste sowie wichtigste Schritt ist, sich Strategien anzugewöhnen, damit Stress erst überhaupt nicht entsteht. Sie werden es nicht schaffen, ihn ganz zu vermeiden, aber ich denke, Sie werden mir zustimmen, dass es einen erheblichen Unterschied macht, ob Sie pro Woche dreimal oder 30-mal in Stress geraten.

1.2.1 Der Baum des Lebens

Um Stress wirksam entgegenzutreten, muss man zunächst einmal die Spielwiese kennen. Sie müssen wissen, wo und wie Ihnen überall in Ihrem Leben Stress begegnen kann. Die Möglichkeiten sind, was die Lebensbereiche angeht, gar nicht so vielfältig. Im Großen und Ganzen ist es bei jedem gleich. Also lassen Sie uns die Spielwiese kennenlernen.

Kennen Sie die Geschichten vom Baum des Lebens?

Hier die Version im Alten Testament

Gott ließ den Baum des Lebens und den Baum der Erkenntnis von Gut und Böse in der Mitte des Gartens in Eden wachsen. Er verbot den Menschen aber, von den Früchten des Baumes der Erkenntnis zu essen, da dies den Verlust des Lebens bzw. ewigen Lebens zur Folge hätte. Nachdem Adam und Eva von den verbotenen Früchten gegessen hatten, vertrieb Gott den Menschen, so dass dieser nicht die Hand ausstrecken konnte, um auch vom Baum des Lebens zu nehmen und ewig zu leben.

Hier die Version in der Kabbala

Der Baum des Lebens symbolisiert den Pfad der Wandlung und Entwicklung. Nach der Kabbala geht alles Leben auf Erden auf einen immateriellen Schöpfer zurück, der bereits vor der Schöpfung der Materie existierte. Er enthüllte elf Qualitäten, deren Studium die Menschen zum Göttlichen führt. Jeder Kreis im Baum des Lebens symbolisiert eine dieser Qualitäten:

Krone (Anwesenheit Gottes in der Schöpfung),

Ewigkeit,

Weisheit,

Erkenntnis,

Güter (allumfassende Liebe),

Schönheit,

Verstand,