

BAUEN SIE STRESS WIRKSAM AB. GEWINNEN SIE UND SEIEN SIE „SPITZE, WENN`S DRAUF ANKOMMT!“

Die Belastungen in Beruf, Sport, Schule und Privatleben nehmen kontinuierlich zu: hoher Druck und Stress bestimmen Ihren Alltag. Erfolg verlangt Ihnen immer mehr Einsatz ab, mehr Zeit, mehr Energie. Was aber nützt es Ihnen und anderen, wenn Sie bereits nach kurzer Zeit körperlich und geistig ausgepowert sind? Wenn Ihnen Zeit und Energie für gute Ideen, neue Lösungen, Ihre Partnerschaft, Familie, Freunde, Hobbys fehlen?

Leider gibt es Erfolg auf allen Ebenen mit mehr Lebensqualität und -energie nicht auf Rezept oder als Pille zum Schlucken. Sie können jedoch aktiv etwas dafür TUN.

Die Deutschen nehmen sich für 2011 einen gesünderen Lebenswandel vor. Ganz oben auf der Hitliste der guten Vorsätze 2011 steht der Wunsch nach „Stressabbau“. 8 von 10 Deutschen sind überzeugt, dass der Stress immer weiter zunimmt. So wollen laut einer aktuellen Studie der DAK 59 % der Befragten Stress abbauen. Nur wie wird der gute Vorsatz Realität? Um den gefühlten Stress zu reduzieren und zukünftig mehr Erfolg und Lebensqualität zu haben, erhalten Sie im Folgenden wirksame Methoden.

Methode 1: Schärfen Sie Ihre Säge

Beispiel: Stellen Sie sich vor, Sie sind im Wald und haben die Gelegenheit, Baumfäller bei ihrer Arbeit zu beobachten. Die Aufgabe der Baumfäller ist, innerhalb von 24 Stunden so viele Bäume wie möglich mit einer Handsäge zu fällen. Ein Baumfäller, den Sie beobachten, arbeitet 24 Stunden durch - wie ein Verrückter. Innerhalb der 24 Stunden schafft er eine Menge Bäume. Es fällt Ihnen jedoch auf, dass der Waldarbeiter nach mehreren Stunden Mühe hat, mit der Handsäge die Baumstämme zu fällen. Nach einer Weile fragen Sie ihn: „Entschuldige, warum tauschst du das Sägeblatt nicht aus? Das ist doch schon ganz stumpf?“ Der Waldarbeiter sägt unbeirrt weiter und antwortet Ihnen nur mürrisch, ohne Sie eines Blickes zu würdigen: „Du bist mir ein Komiker. Schau dich einmal um. Den



ganzen Stapel Baumstämme will ich noch bis heute Abend um 20 Uhr in kleine Stücke gesägt haben. Und jetzt meinst du, ich hätte noch Zeit, das Sägeblatt zwischendurch zu wechseln?“

Sie beobachten darüber hinaus eine zweite Person, die es anders macht. Er legt alle 88 Minuten ca. acht minütige Pausen ein. Was meinen Sie: „Wer hat nach 24 Stunden mehr Bäume gefällt?“ Nach 24 Stunden hat die Person, die Pausen gemacht hat, tatsächlich mehr Holz gefällt. Sie sind überrascht, sprechen den Holzfäller an und fragen ihn: „Wie hast du das gemacht? Dein

Methode 2: Stellen Sie sich morgens bereits vor, was Sie abends Schönes tun!

Eine unglaublich einfache und gleichzeitig sehr wirksame Übung, um Ihr Stressempfinden innerhalb von Sekunden zu reduzieren, ist die folgende: Nehmen Sie sich morgens eine Minute Zeit und stellen sich vor, was Sie abends noch an angenehmen Aktivitäten unternehmen werden, auf die Sie sich jetzt bereits freuen können.

Sie gehen z.B. mit Freunden ins Kino, machen sich einen schönen



sächlich gemachten Erfahrung. Es empfindet diese Gedanken als real. Je mehr Sinne Sie einsetzen - sehen, hören, fühlen, schmecken, riechen - desto stärker sinkt das Adrenalin.

POSITIVE GEDANKEN ERZEUGEN POSITIVE GEFÜHLE

Kollege hat die ganze Zeit durchgearbeitet und du hast regelmäßig eine Pause eingelegt und hast dennoch mehr Holz gefällt.“ Darauf antwortet Ihnen der Holzfäller: „Na ja, ich habe in meinen Pausen, in denen ich den traumhaften Ausblick genossen, mein leckeres Frühstück eingenommen und erfrischendes Wasser getrunken habe, nebenbei meine Säge geschärft.“

- Wann haben Sie das letzte Mal Ihre Säge geschärft - Ihre Sägeblatt ausgetauscht?

Abend mit Ihrem Partner, gehen zum Sport an die frische Luft oder trainieren noch ein wenig auf dem Balance Board der Wii.

Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass der Stresshormonspiegel anschließend um durchschnittlich 50 % sinkt, obwohl Sie sich zunächst nur vorstellen, dass Sie diesen oder anderen Aktivitäten am Abend nachgehen. Positive Gedanken erzeugen sofort positive Gefühle. Ihr Gehirn kann nicht unterscheiden zwischen der intensiv vorgestellten und tat-

Methode 3: Nutzen Sie Musik für Ihren Spitzenzustand!

Eine ausgezeichnete Methode, mit der Sie innerhalb von Sekunden in einen „Spitzenzustand“ gelangen, ist der gezielte Einsatz von Musik. Sie kennen sicher das „Schmuseprogramm“: Sie sind mit Ihrer großen Liebe das erste Mal in der Disco, Sie sind auf der Tanzfläche und legen eine flotte Sohle aufs Paket. Der DJ wechselt die Musikrichtung. Es folgt eine Schmusenummer. Sie lassen sich nicht zwei Mal bitten, nutzen die Gelegenheit und Sie kuscheln auf der Tanzfläche. Ab dem Tag ist das Lied bei Ihnen als Programm gespeichert. Was geschieht,

MEHR LEBENSQUALITÄT

wenn Sie Ihr Lieblingslied im Radio hören? Da gehen die Teletubbies mit Ihnen Gassi! Sie singen mit – vor allem unter der Dusche, klatschen rhythmisch in die Hände oder klopfen auf Ihre Oberschenkel und bewegen sich im Takt – mal mehr, mal weniger professionell. Ihre Lieblingslieder sorgen auch bei Ihnen sofort für positive Emotionen - Ihr Energielevel steigt.

Nutzen Sie diese Wirkung und hören Sie vor einem wichtigen Termin motivierende Musik – am besten laut. Musik können Sie heute auf fast jedes Handy laden, dazu gibt es passende Kopfhörer. Gehen Sie zukünftig gut gelaunt im Spitzenzustand in Ihre Termine. Das funktioniert vor wichtigen Prüfungen genauso wie bei Sportwettkämpfen. Ich kenne viele Sportler, die direkt vor dem Wettkampf Musik nutzen, um sich in die richtige Stimmung zu bringen.

Wenn Sie vor einem Termin dazu neigen, zu überdrehen oder abends Probleme haben, „herunter zu kommen“ und einzuschlafen, nutzen Sie die Kraft der entspannenden Musik. Das kann Klassik oder auch langsame Chartmusik sein, die Sie leise hören. Schnell spüren Sie eine entspannende, angenehme Wirkung – Ihr Herzschlag sinkt, der Stress wird abgebaut, Sie werden ruhiger und können abends besser einschlafen.

Methode 4: Wenn Sie irgendwann darüber lachen, tun Sie es jetzt!

Übung: Drehen Sie Ihren Kopf einmal nach hinten. Jetzt stellen Sie sich vor, dort ist eine ärgerliche Situation wie die folgende: Sie verlassen kurz Ihre Wohnung, um den Müll raus zu bringen. „Das mache ich im Bademantel“, sagen Sie sich. Da Sie gleich wieder zurück sind, lassen Sie den Haustürschlüssel im Haus liegen und die Tür einen Spalt offen. Was passiert? Richtig. Sie ahnen es bereits. Die Tür fällt ins Schloss, Sie hatten ein Fenster offen gelassen. Jetzt können Sie sich tierisch darüber ärgern, dass Sie den Schlüsseldienst bestellen dürfen. Sie können sich noch mehr aufregen, dass der Ihre Haustür wieder geöffnet hat, bevor Sie „Sesam öffne dich!“ sagen kön-

nen und Sie anschließend eine saftige Rechnung erhalten. Schauen Sie sich diese Situation mit Ihrem finsternen „Ich ärgere mich“-Blick an. Ich meine die Aufgabe ernst. Spüren Sie, wie der Ärger in Ihnen hochsteigt, wenn Sie sich diese Situation vorstellen? Die Situation ist unreal – nur erfunden – doch kommen Emotionen des Ärgers bei Ihnen hoch. Schauen Sie wieder nach vorne. Inzwischen ist ein viertel Jahr vergangen. Nun sorgt die „Sesam öffne dich“-Geschichte bei jeder Party für beste Unterhaltung. Bei jeder Erzählung wird sie spannender und lustiger: Plötzlich hatten Sie gar nichts mehr an, als Sie den Müll rausgebracht haben - je nach Stammtischniveau. Drehen Sie sich nochmals nach hinten, wo der Ärger liegt. Wenn Sie in Zukunft in einer ärgerlichen Situation sind und Sie wissen: „In spätestens drei Monaten lache ich darüber.“ Warum lachen Sie nicht jetzt sofort? Wie lange wollen Sie warten? Tun Sie es gleich. Nutzen Sie das und Sie erleben, wie Sie mit Ärger und Stress ruhig und entspannt umgehen. Dabei haben Sie in Zukunft ein Lächeln im Gesicht. Keep smiling.



Diese Seiten werden Ihnen präsentiert vom

VEREIN SYLTER UNTERNEHMER

Geschäftsstelle: „Alte Post“
Stephanstraße 6
Sylt / OT Westerland

Tel.: 0 46 51 / 2 36 68

Fax: 0 46 51 / 2 88 41

E-Mail:

sylter-unternehmer@f-online.de

Internet:

www.sylter-unternehmer.de

1. Vorsitzender:

Karl Max Hellner



ZUM AUTOR:

Matthias Herzog ist Dipl. Wirtschafts-Ingenieur (u.a. Studium an der University of California, Berkeley) und hat Sportwissenschaften studiert. Er ist Vortragsredner, Seminartrainer und Autor und gilt als führender Experte für persönliche Bestleistungen - im Beruf, Sport und Alltag. Matthias Herzog gehört zu den „Top 100 Excellent Speakers“.

Matthias Herzog begeistert mit seinem informativen, interaktiven, humorvollen und natürlichen Vortragsstil. Er ist präsent, mitreißend und kommt auf den Punkt. Offen spricht er die Themen an, die bewegen. Matthias Herzog gibt Impulse, bestehende Verhaltensmuster und Denkweisen zu hinterfragen und zu verbessern. Emotional vermittelt er praxisnahe Strategien und sofort umsetzbare Tipps aus dem Spitzensport und der Wirtschaft für den Umgang mit den eigenen Ressourcen.

SIE KÖNNEN DEN ERLEBNISVORTRAG VON MATTHIAS HERZOG „LIVE“ AUF SYLT ERLEBEN:

Holen sie sich entscheidende Anstöße für die tägliche Praxis. In Kooperation mit dem Verein Sylter Unternehmer finden gleich zwei Workshops mit dem Titel „Spitze sein, wenn's drauf ankommt“ auf Sylt statt:

DONNERSTAG, 17. FEBRUAR 2011, IM HOTEL RUNGHOLT, KAMPEN
DONNERSTAG, 24. MÄRZ 2011, IM HOTEL ROTH, WESTERLAND

Beginn des rund 4-stündigen Workshops ist jeweils um 14.04 Uhr. Besonders angesprochen sind Führungskräfte und Mitarbeiter, die über den Workshop nachhaltige Impulse und direkt umsetzbare Tipps für mehr Leistungsbereitschaft, -fähigkeit und Lebensqualität erhalten. Erleben Sie einen Nachmittag voller Energie, die sich direkt auf Sie überträgt.

Anmeldeunterlagen und weitere Infos sind über die Geschäftsstelle des Vereins Sylter Unternehmer (Tel. 0 46 51 / 2 36 68 oder Mail info@sylter-unternehmer.de) erhältlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt! Weitere Informationen zum Referenten unter www.matthiasherzog.com

ZUM BUCH

„SPITZE SEIN, WENN'S DRAUF ANKOMMT“

Sie wollen mehr vom Leben!? Dafür tun Sie oft zu wenig und das falsche. Sie „sitzen im Quark“ und sabotieren sich selbst. Denken Sie um. Wie das geht, zeigt Ihnen Matthias Herzog in seinem neuen Buch „Spitze sein, wenn's drauf ankommt“. Herzog fordert einen aktiven Leser, einen, der mitmacht und das Gelesene in konkretes Handeln umsetzt.

Zahlreiche Übungen, praktische Tipps, Erfolgsgeschichten und Interviews mit prominenten Persönlichkeiten wie Rüdiger Nehberg, Ex-FIFA-Schiedsrichter Urs Meier, Biathletin Magdalena Neuner machen diesen 264 Seiten starken, mit zahlreichen farbigen Abbildungen ausgestatteten Band zu einem echten Leseerlebnis.

Unterstützt wird das Ganze von anschaulichen Ideen wie der „TrinkUhr – dem fröhlichen Trinkerinnerer“, der „75er Brille“ für den optimistischen Durchblick, dem eindrucksvollen „Lebenslineal“ und nicht zuletzt der „Tischtennisballübung“, einer scheinbar einfachen Herausforderung mit enormer Wirkung. Dieses Buch hat Konsequenzen!