3 WICHTIGE SCHRITTE IN RICHTUNG "WENIGER STRESS"

.....

#momedition

"Ich hab keine Zeit für sowas, ich bin ne Mama."

Ich weiß. Ich auch.

Und genau deswegen ist's umso wichtiger, dass du das hier durchziehst.

Denn wenn du dich tatsächlich einmal intensiv mit deinen Stressfaktoren im Alltag auseinandergesetzt und die 3 Schritte abgearbeitet hast, dann bleibt garantiert wieder ein bisschen mehr Zeit übrig.

Für dich. Für die Kids. Für die schönen Dinge des Lebens.

"Ok, was muss ich machen?!"

"Das Geheimnis des Vorwärtskommens besteht darin, den ersten Schritt zu tun."

- Mark Twain

Let's do this!

Zum Einstieg ins Thema „Stressbewältigung im Alltag“ ist's einfach sinnvoll und unerlässlich, dass du erstmal guckst, warum du ständig Stress hast.

Wer oder was ist dafür verantwortlich? Wann und woher kommt der meiste Stress? Erst analysieren, dann entschärfen.

Wir wissen zwar meistens, dass wir uns scheiße fühlen, gestresst sind und einfach alles zu viel ist, aber warum und wieso das so ist... – das können wir oft gar nicht so genau sagen.

"Das Leben als Mama ist eben anstrengend." Ja, klar. Spagat zwischen Kindern, Haushalt, Mann, Job und anderen Verpflichtungen ist ne riesen Nummer... Ich weiß. Das ist es auch für mich. Aber lasst uns das Gesamtpaket doch einfach mal in kleine Teile brechen und anschauen...

3 erste Schritte
IN RICHTUNG "WENIGER STRESS"

Stress Diary

I

Tracke deinen Stress. Stresstagebuch erstellen und Stressfaktoren ausfindig machen .

Stress Bubble

II

Erstelle eine Mindmap und ordne die einzelnen Stressauslöser nach ihrem Stresslevel.

Anti-Stress-Plan

III

Jetzt kannst du'n Plan machen und die ersten Baustellen angehen.

I. Stress Diary

DEIN STRESSTAGEBUCH

In den nächsten 2 Wochen beobachtest du:

- Welche Situationen, Ereignisse oder Personen lösen bei dir Stress aus?
- Wie fühlst du dich, was tust du...? Wie äußert sich deine Stressreaktion?
- Wie stark empfindest du den Stress auf ner Skala von 1-5?
- Hängt das Stressgefühl oder die Intensität mit einer bestimmten Tageszeit zusammen? z.B. abends oder im "Mittagstief", wenn du völlig erschöpft bist? (Bemerkungen)

Schreib dir echt alles ganz genau auf. Beispiele findest du auf den folgenden Seiten.

Es hört sich erstmal komisch an und manch eine Mom wird jetzt denken: "Ach, das brauch ich mir doch nicht aufschreiben - ich weiß doch was und wer mich stresst!", aber... Es macht wirklich einen Unterschied, ob du nur darüber nachdenkst oder es aufschreibst. Glaub mir...

Notiere wirklich **alle** stressigen Situationen – große und klitzekleine. Denn auch die können das Stressfass irgendwann zum Überlaufen bringen...

Das Gesamtpaket ist wichtig.

Für die *"Bestandsaufnahme"* ist alles wichtig: Je genauer du weißt, was | wer dich *wie* stresst, desto besser kannst du etwas daran ändern.

Natürlich kannst du nicht von heute auf morgen ***alles*** ändern (das wäre ja zu einfach, oder?!), aber durch die genaue Aufzeichnung deiner persönlichen Stressfaktoren und Einteilung in die Stresslevel 1 - 5 kannst du dir einen genial effektiven „Anti-Stress-Plan“ erstellen und loslegen.

...und immer dran denken: Je weniger Stress - desto mehr Zeit für die schönen Dinge des Lebens.

BEISPIEL

Du arbeitest lieber am Smartphone oder Laptop? Dann nutze doch **https://trello.com**. Erstelle hier ein Board (Stress Diary), für jeden Tag eine Liste und für jede Stresssituation eine Karte. Pro Stresslevel ein anderfarbiges Label verwenden. Du kannst sogar Bemerkungen etc. hinzufügen.

II. Stress Bubble

STRESS-MINDMAP

Wenn du dein Stresstagebuch zwei Wochen lang ausgefüllt hast, schau es dir nochmal in Ruhe an. Schnapp dir'n Kaffee oder Tee, ein großes Blatt Papier, ein paar Stifte und mach's dir gemütlich...

In die Mitte des Blattes schreibst du das Wort „**STRESS**“. Nun trägst du auf diesem Blatt alles ein, was bei dir Stress auslöst. Je näher ein Stressauslöser am Wort "Stress" steht, desto größer ist der Stresslevel. Nach außen zu den Rändern hin nimmt dein Stressgefühl ab.

Die Stresskarte ist wichtig zur **Visualisierung** (also... nicht schummeln und weglassen!).

Alternativ kannst du deine Stress Bubble auch ganz easy online als digitale Mindmap erstellen. Ich nutze zum Beispiel das Tool **https://www.mindmeister.com**.

III. Anti Stress Plan

Schritt 1:
Was willst du ändern? | Auswahl der Stressfaktoren

Hier gilt - wie so oft - nicht alles auf einmal und "Kleinvieh macht auch Mist"! Alles auf einmal funktioniert nicht. I tried.

Nimm dir **3 bis 4 Stressfaktoren** vor, die du innerhalb der nächsten **2 Wochen** angehen kannst. Schnapp dir auch nur einen oder höchstens zwei Stressauslöser aus Lvl 4 oder 5.

Das sind nämlich meistens auch die, die sich nur sehr schwer ändern lassen bzw. es einfach mega viel Energie kostet, sie zu ändern.

Kleine Schritte, wenig Zeit investieren, schnelle Erfolge sehen - mamatauglich eben. Du bleibst motiviert und siehst trotzdem schon eine Veränderung im Großen und Ganzen.

"Auf Veränderung zu hoffen, ohne selbst etwas dafür zu tun, ist wie am Bahnhof zu stehen und auf ein Schiff zu warten."

- Albert Einstein

Deine Auswahl:

1.

2.

3.

4.

Schritt 2:
Wie sieht dein Schlachtplan aus? | Anti-Stress-Plan

Mittlerweile kennst du deine Stressfaktoren ganz gut und hast dir'n Überlick verschafft. Jetzt heißt's: Arsch hoch, anfangen und dranbleiben!

Erstell dir einen Plan für die kommenden **zwei Wochen**. Du musst natürlich nicht detailliert aufschreiben, was du an jedem einzelnen Tag in diesen zwei Wochen tun willst. Es genügt, wenn du deine ausgewählten Stressfaktoren, die entsprechenden Maßnahmen / Ideen und ein Datum oder Zeitfenster notierst.

Zum Beispiel so:

Stressfaktor	Maßnahme / Idee	am / bis
Konflikt / Streit mit Laura	*sachliche Konfliktanalyse und danach Gespräch vereinbaren*	*bis zum 15.03. (danach ist sie im Urlaub. Vorher klären!)*
Unstimmigkeiten / Vergesslichkeit Ehemann	*Gespräch:* • *Prioritäten erarbeiten / abstimmen* • *von meinem Anti-Stress-Plan erzählen*	*diesen Samstag, wenn die Kinder im Bett sind*
häufige Wartezeiten / Stau	*eBook Reader immer dabei haben / Podcasts hören*	*ab sofort*

Falls du dein Stresstagebuch in Trello geführt hast, kannst du deinen Anti-Stress-Plan bzw. die entsprechenden Maßnahmen dort einfach integrieren.
Zum Beispiel als Checkliste bei der entsprechenden Karte.

Du kannst dort sogar Fristen und Erinnerungen eintragen.

Schritt 3:
Zieh's durch!

#MOMPOWER *go for it!*

Es lohnt sich nicht, wenn du's nicht umsetzt und dranbleibst. Zieh's durch! Einmal. Und du wirst sehen, dass es sich lohnt.

Es ändert sich nichts, wenn du nichts änderst. Manchmal ist man so sehr in seiner eigenen Blase, dass man den Wald vor lauter Bäumen nicht sieht.

Der Weg weg vom Stress ist Arbeit. Gerade als Mama mit kleinen und/oder mehreren Kindern. Aber es lohnt sich. Versprochen.

Und ja, es kann anstrengend und ungemütlich werden. Es kostet erstmal Energie und Zeit, die wir ja eh nicht haben... Du triffst vielleicht auf Widerstände und Unverständnis.

Aber... **Es ruckelt immer ein bisschen, bevor das Leben in den nächsten Gang schaltet.**

Sei nicht zu ungeduldig, halt dich an deinen Plan und zieh's durch. Ein Schritt nach dem anderen bringt dich näher ans Ziel.

Nach 3 bis 4 Wochen nimmst du dir nochmal ein bisschen Zeit zum Reflektieren. Was hat sich verändert? Welche Stressfaktoren sind noch da? Was kannst du tun? Wie kann es weiter gehen? Was möchtest du noch erreichen?

Und... *Sei stolz auf dich!*

Wenn du die Vorlagen und auch die Onlinetools nicht magst,
besorg dir'n richtig schönes Notizbuch.
Erstell darin dein Stresstagebuch, die Mindmap & den Anti-Stress-Plan.
...und ganz wichtig: Notier deine Erfolge! Das motiviert zum Weitermachen.

Wichtig:

"Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden."

- Reinhold Niebuhr

Nicht alle deine Stressfaktoren lassen sich ändern oder gar komplett beseitigen.

Oft sind es die Betrachtung aus einem anderen Blickwinkel, deine eigene Haltung gegenüber den Dingen und deine innere Einstellung, die die Situation entschärfen / umwandeln / positiv verändern können.

Oft lassen sich kleinste Schräubchen drehen und große Dinge verändern sich. Und manchmal... Manchmal bringt man Unmengen an Zeit und Energie auf und es tut sich rein gar nichts.

Die Kunst ist es, ein Gefühl dafür zu entwickeln, was du "im Außen" beeinflussen oder womit du dich arrangieren kannst.

Und jetzt... **Loslegen**!
Geh die ersten Schritte auf dem Weg in ein Leben
mit **weniger Stress und mehr Zeit**!

"Du rockst das! Für dich. Für deine Kids. Für ein Leben mit weniger Stress und mehr Zeit für die schönen Dinge"

Anna

Better together.

Du brauchst bei irgendetwas Hilfe | Ideen | Anregungen, kommst nicht weiter oder willst die nächsten Schritte gehen? Zusammen entstressen wir deinen Alltag und kümmern uns um die Frau hinter der Mama. Schreib mir einfach ne Mail oder eine Nachricht bei Instagram und wir schauen zusammen, was wir tun können. Manchmal braucht es nur einen kleinen Schubser in die richtige Richtung...

https://www.fraeulein-stressfrei.de

https://www.instagram.com/fraeulein_stressfrei

https://www.pinterest.de/frlstressfrei

kontakt@fraeulein-stressfrei.de