



KLEINE
SCHRITTE
IN RICHTUNG
"WENIGER STRESS"

.....

#momeditation



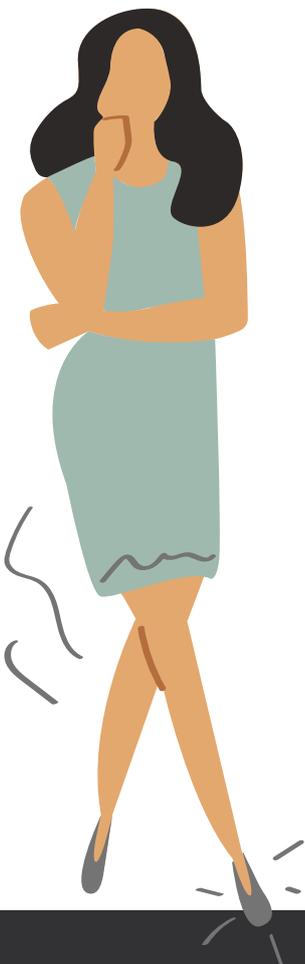
"Ich hab keine Zeit für sowas,
ich bin ne Mama."

Ich weiß. Ich auch. Und genau deswegen ist's umso wichtiger, dass du das hier durchziehst, denn weniger Stress heißt auch wieder mehr Zeit und einen freieren Kopf für die schönen Dinge des Lebens.

Entspannung, Stressbewältigung, Gerümpel aussortieren, Neues lernen, Selfcare,... All das sind Dinge, mit denen wir uns meist nur beschäftigen, wenn wir Zeit dafür haben. Aber hey... Wann haben wir Mamas eigentlich mal Zeit "über"?!

Nimm es wichtig. Nimm dir aktiv die Zeit hierfür.

Es wird sich lohnen. Für dich. Für deine Familie. Versprochen. Also... Deal?!



"Deal! Wo starten wir?!"

*"Das Geheimnis des
Vorwärtkommens 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 schaust, 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.

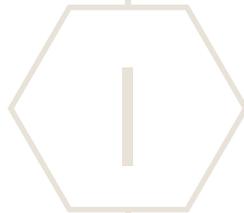
Hier geht es nun erstmal um die "offensichtlichen Stressfaktoren". Die, die wir leicht erkennen können. Die, die von Außen auf uns hereinprasseln: die äußeren Stressfaktoren.



3 ERSTE SCHRITTE

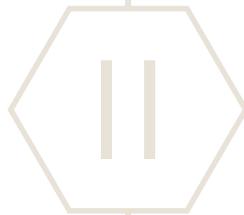
IN RICHTUNG "WENIGER STRESS"

Stresstagebuch



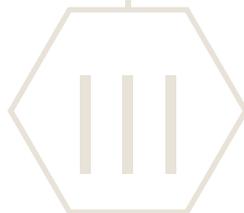
Tracke deinen Stress.
Stresstagebuch erstellen
und Stressfaktoren ausfindig
machen .

Stress Bubble



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

Anti-Stress-Plan



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



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 später einen effektiven „Anti-Stress-Plan“ erstellen und loslegen.

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

BEISPIEL:

Stress Diary

Was hat mich gestresst? Stressfaktor	Datum Uhrzeit	Wie hab ich mich gefühlt? Stressreaktion	Bemerkungen:	Stresslevel 1 2 3 4 5
Frühstück Toast alle die Kids tröclein	Montag 01.03.21 6:45 - 7:15	ungecluidig, schlecht gelaunt, heulisch	unfair und laut zu den Kindern Schon wieder zu spät "	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Stau auf'm Weg ins Büro	7:30 - 8:00	geheht, Schweißausbrüche	immer die selben Diskussionen...	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Laura ging mir diemaßen auf den Keks	Kompletter Vormittag	Wut im Bau, einmal heimlich heulen	Vielleicht war der Tag einfach zu voll. Eigentlich ne Kleingkeit...	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Der Mann hat schon wieder vergessen ein zu kaufen	20:30 zu spät!	enttäuscht, wütend, überlastet		<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
nachmal umziehen - Kaffee verkippt	Donstag 02.03 6:30	tolpatschig, heulisch		<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Über Kinderschuhe im Flur gestolpert	- "-	genernt, gestresst, überall liegt was rum...	* Dur Chaos hier... "	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



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

STRESS BUBBLE

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 nochmaligen **Visualisierung** (also... nicht schummeln und weglassen!).



Alternativ kannst du deine Stressfaktoren im Stresstagebuch auch im Ampelverfahren kennzeichnen. Rot für den höchsten Stresslevel, Gelb für mittleren Stress und Grün für die kleineren Stressfaktoren. Also... ran an die Buntstifte.

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.

**Bei einigen Stressfaktoren wirst du sofort merken, dass du sie nicht beeinflussen / ändern kannst (z.B. dein schlechtgelaunter Chef und das anstehende Projekt). Hier gilt es, deine Einstellung / dein Denken zu betrachten und evtl. zu überdenken. Hierauf kommen wir aber gleich nochmal zu sprechen...*

"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 äußeren Stressfaktoren ganz gut und hast dir'n Überblick 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
<i>Konflikt / Streit mit Laura</i>	<i>sachliche Konfliktanalyse und danach Gespräch vereinbaren</i>	<i>bis zum 15.03. (danach ist sie im Urlaub. Vorher klären!)</i>
<i>Unstimmigkeiten / Vergesslichkeit Ehemann</i>	<i>Gespräch:</i> <ul style="list-style-type: none">• <i>Prioritäten erarbeiten / abstimmen</i>• <i>von meinem Anti-Stress-Plan erzählen</i>	<i>diesen Samstag, wenn die Kinder im Bett sind</i>
<i>häufige Wartezeiten / Stau</i>	<i>eBook Reader immer dabei haben / Podcasts hören</i>	<i>ab sofort</i>



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.

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

Im Stresstagebuch hast du vermutlich zu 85 - 90 % äußere Stressfaktoren notiert. Nicht alle deine äußeren Stressfaktoren lassen sich kontrollieren, ändern oder gar komplett beseitigen.

Oft lassen sich kleinste Schraubchen 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 kannst.

**Wenn du Dinge nicht verändern kannst,
ändere deine Einstellung ihnen gegenüber.**

Oft ist 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.

Hinter einigen - augenscheinlich - äußeren Stressfaktoren in deinem Alltag können bestimmte Denkmuster stecken, die oft wie automatische Programme ablaufen und somit dein Denken und Handeln beeinflussen. Diese Denkmuster nennt man **innere Antreiber**. Den Antreibertest und weitere Erklärungen hierzu findest du im Downloadbereich. Das ist Step 2. Wir haben hier erstmal ganz locker "im Außen" angefangen.

#MOMPOWER
go for it!

Schritt 3: Zieh's durch!

Es lohnt sich nicht, wenn du's nicht umsetzt und dranbleibst.

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. "Es ist eben so. Kann ich nicht ändern..." Nein. Man kann **IMMER** etwas ändern.

Der Weg weg vom Stress ist Arbeit. Gerade als Mama mit kleinem 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 oft 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, halte 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 in deinem Alltag verändert? Welche Stressfaktoren sind noch da? Was kannst du noch tun? Wie kann es weiter gehen? Was möchtest du noch erreichen?

Und...

SEI STOLZ AUF DICH!



Bonus

Erste-Hilfe-Maßnahme

...für akute Stresssituationen,
die du im Außen nicht beeinflussen kannst.

In akuten Stresssituationen ist unser Körper meist angespannt und verkrampft. Wir merken förmlich das Adrenalin in unseren Adern. Wir schwitzen, das Herz rast, wir atmen flach oder haben vielleicht weiche Knie. Stress äußert sich bei jedem Menschen anders. Wenn sich dann auch der Kopf meldet und akuten Stress signalisiert, in dem sich das Gedankenkarussell in Höchstgeschwindigkeit dreht oder wir einfach keinen klaren Gedanken mehr fassen können, dann ist es höchste Zeit für eine Erste-Hilfe-Maßnahme.

KLEINE ATMENÜBUNG

Unsere Atmung verbindet Körper und Geist. Umso wichtiger, dass wir in akuten Stresssituationen **bewusst** atmen.

Die einfachste Übung hierzu kommt in ihrer Ursprungsform vom Zen Meister Thích Nhất Hạnh. Es geht darum, sich des Ein- und Ausatmens bewusst zu werden.

Vereinfacht geht sie so: beim Einatmen denkst du "Ein", beim Ausatmen "Aus". Konzentriere dich hierbei wirklich nur auf deinen Atem.

Idealerweise atmest du mindestens genauso lange aus wie du einatmest, am Besten sogar 2 Sekunden länger.

Ich habe die Übung für mich abgewandelt, indem ich beim kurzen Einatmen "Lass" und beim längeren Ausatmen ein gedehntes "Los" sage. Die Anspannung loslassen...
Viel Spaß beim Ausprobieren und Üben.

BETTER TOGETHER.

Du brauchst bei irgendetwas Hilfe | Ideen | Anregungen, kommst nicht weiter oder willst die nächsten Schritte nicht alleine gehen?

Zusammen schauen wir uns deinen Alltag / deine Stressfaktoren an und schmieden einen Plan. In meiner Weiterbildung als Stressmanagementtrainerin habe ich einige Techniken und Tools lernen dürfen, die ich gern an dich weitergebe.

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...

Ich freu mich, wenn ich dir helfen kann!*

Anna



<https://www.fraeulein-stressfrei.de>



https://www.instagram.com/fraeulein_stressfrei



<https://www.pinterest.de/frlstressfrei>



kontakt@fraeulein-stressfrei.de

*Da ich mittlerweile Dreifachmama bin, biete ich aktuell keine längere Zusammenarbeit an. Ich nehme mir trotzdem gern Zeit für eine oder zwei Stunden Zoom, Sprachnachrichten über WhatsApp und/oder E-Mail-Korrespondenz inkl. Vorgespräch und Zusammenfassung / Checkliste für dich.