

Stress ist ein Geschenk – mit WIN® packen Sie es aus

Für Menschen, die ein Leben ohne Stress führen wollen

von Christian Bremer



Wahrscheinlich kennen Sie Situationen, in denen Sie sich ärgern, obwohl Sie wissen, dass es nichts bringt. Oder Sie sagen etwas, was Sie später bereuen, weil Sie es nicht auf die Art und Weise oder in dem Tonfall sagen wollten. Manchmal verlieren Sie die Übersicht oder die Kontrolle, obwohl Sie wissen, dass diese gerade unter Stress und Druck wichtig sind. Sicherlich wissen Sie, was Sie noch tun könnten, um privat wie beruflich gelassener zu bleiben.

Es ist also festzuhalten, dass wir Menschen wider besseres Wissen unangenehmen Stress empfinden. Mit Stress sind hier alle Gefühle gemeint, die subjektiv als unangenehm erlebt werden. Beispielsweise Ärger, Wut, Überforderung, Enttäuschung, Zeitnot oder das Gefühl, ausgenutzt worden zu sein.

Ein weiterer wichtiger Aspekt besteht darin, dass im Internet- und Googlezeitalter Wissen kostenlos und leicht zugänglich ist. Das Wissen liegt für jeden Smartphone-Besitzer quasi auf der Hand und ist damit kein Engpass für mehr Gelassenheit.

Die Entstehung von WIN®

Seine Faszination für dieses Phänomen hat den langjährigen Spezialisten für Gelassenheit, Christian Bremer, dazu veranlasst, einen anderen Weg als den üblichen zu gehen, um anderen Menschen Gelassenheit zu ermöglichen. Das Ergebnis einer umfangreichen und mehr als fünfjährigen Beschäftigung sind die Entdeckung von **drei grundsätzlichen Voraussetzungen** für echte Gelassenheit statt Stress.

Die Ergebnisse basieren auf zwei unterschiedlichen Forschungsmethoden: Einerseits wurden in den fünf Jahren mehr als 1.000 Personen in Interviews und Beobachtungen eingebunden. Andererseits wurden Wissen, Erkenntnisse und Sichtweisen auf Stress der weltweit führenden Experten für Stress bzw. Gelassenheit untersucht.

Um diese Erkenntnisse der breiten Öffentlichkeit bekannt zu machen, wurde in einem interdisziplinären Team aus Psychologen, Ärzten und Wirtschaftspädagogen WIN® entwickelt. Diese praktische und einfache Strategie für ein Leben ohne Stress ermöglicht, in zur Zeit als stressvoll erlebten Situationen Ruhe, Gelassenheit und Kontrolle zu erleben.

Was bedeutet WIN®

WIN® steht für
W = „Wille zu Gelassenheit“
I = „Initiative bei Stress“
N = „Niemals aufhören“.

Wille zur Gelassenheit: Setze möglichst vor alles ein Pluszeichen

In jedem Leben gibt es Hochs und Tiefs. Diese sind an sich nicht zu beeinflussen. Ob Sie einen Autounfall haben oder nicht, liegt zum Großteil nicht in Ihrer Hand. Was allerdings in Ihrer Hand liegt, ist Ihr Wille, wie Sie mit solchen Situationen umgehen. **Wenn Sie den unendlich großen Willen haben, ein Pluszeichen vor solche Erlebnisse zu setzen, erleben Sie die**

Situation anders. Einerseits können Sie sich darüber ärgern, dass Ihr Auto beschädigt ist, Sie aufgehalten werden und Amtsgänge vor sich haben. Andererseits können Sie auch das Positive sehen: Sie sind unverletzt, das Auto kann repariert werden und es ist Ihr erster Unfall seit langem. Der Engpass ist hier nicht, ob Sie wissen, dass es gut ist, solche Vorkommnisse positiv zu sehen, weil Sie es sowieso nicht mehr ändern können. Das wissen Sie. Vom Negativen wird es nicht besser. Sorgen lösen kein Problem. Trauer bringt einen Verstorbenen nicht zurück. Der Engpass ist einzig und allein, ob Sie willens sind, vor das Geschehene ein Pluszeichen zu setzen. Es gut finden wollen. Es in Ihrem Leben haben zu wollen. Wenn Sie Ja! sagen wollen, haben Sie keinen Stress mit dem, was im Leben passiert. Wenn Sie Nein! sagen wollen, haben Sie Stress.

Wenn Sie den Willen haben, gegenüber allem und allen offen zu sein und zu akzeptieren was ist, werden Sie mehr Kraft, Kreativität und Lösungen parat haben. Wenn Sie es bei einer Grippe schaffen, diese haben zu wollen, werden Sie weniger unter ihr leiden und eher gesund.

Weil die meisten Menschen noch lernen können, auch zu unangenehmen Situationen im Leben Ja! zu sagen, gibt es WIN®.

Doch es gibt einen weiteren Grund, Ja! zum Stress zu sagen. In einigen groß angelegten Langzeitstudien wurde belegt, dass Menschen dann von Stress krank werden, wenn sie glauben, dass Stress krank macht und ihn deswegen nicht haben wollen. Sind Menschen aber

offen für Stress und wenden sich ihm zu, dann ist Stress nicht schädlich. Dies ist ein weiterer guter Grund, um den Willen, öfter Ja! zum Stress zu sagen, aufzubauen.

Initiative bei Stress: *Übernimm die Verantwortung*

Im Rahmen der Entwicklung von WIN® wurde Probanden stets die Frage „Warum sind sie gestresst?“ gestellt. Die Antworten waren zwar verschieden, jedoch alle falsch. Denn alle hatten folgenden Tenor: wegen meiner Arbeit, wegen meiner Kunden, wegen meiner Frau, wegen meiner Kinder etc. Die Wahrheit lautet aber: wegen meiner Gedanken über meine Arbeit, meine Kunden, meine Frau, meine Kinder etc.

Beweisen lässt sich das mit drei einfachen Beispielen: versuchen Sie, sich über etwas zu ärgern, ohne zu denken. Ein verspäteter Zug kann Sie nicht ärgern, weil er nicht da ist. Der Brief vom Finanzamt kann sie nicht stressen, es ist nur ein Blatt Papier, welches nichts tut. In allen Fällen sind es unsere Gedanken über etwas, die Stressgefühle auslösen.

Dieses Bewusstsein der wahren Quelle für Stress (unsere eigenen Gedanken über etwas) bestimmt darüber, ob ein Mensch unter Stress passiv oder initiativ reagiert. Wenn ein Mensch denkt, dass sein Stress durch die „moderne Gesellschaft“ ausgelöst wird, hat er zwar für sich eine Erklärung, macht sich aber zeitgleich zum Opfer. Denn die Gesellschaft wird niemand so schnell ändern. So nimmt sich der Gestresste unbewusst die Möglichkeit zu Handeln. Sobald die Initiative übernommen wird, wird aus Stress Gelassenheit. Mit Beginn der Suche nach dem eigenen Beitrag zum Stress ist die Tür zu Gelassenheit, Ruhe und besonnener Handlung geöffnet.

Die erste Reaktion unter unangenehmen Stress ist neben der möglichen Schockstarre das Motto „Laufen oder Raufen“. Diese erste Reaktion ist biologisch bestimmt und unbewusst und damit nicht frei gewählt, sondern aufgrund unseres Gehirn und Denkens bestimmt. Auch wenn Gefahren wie hungrige Säbelzahn tiger oder wilde Büffelherden in weiten Teilen Europas der Vergangenheit angehören, gibt es dieses Programm immer noch. Gute Beispiele hierfür sind spontane Aussagen, die später bereut werden oder Flüchtigkeitsfehler, die aufgrund von Druck entstehen. Oft sieht alles ganz anders aus, wenn der erste Stress vorbei ist und wieder klar gedacht werden kann.

Eine zentrale Beobachtung während der Entwicklungszeit von WIN® bestand darin, dass „Stress dumm macht“. Entgegen der landläufigen Meinung, dass Stress für Spitzenleistung gebraucht wird, führt unangenehmer Stress nicht nur zu Passivität und Krankheit, sondern je nach Mensch auch zu Mangelleistung, eingeschränkter Kreativität und Fehlentscheidungen.

Niemals aufhören: *Die Einheit des Erfolges ist der Tag*

Sobald Wille und Initiative nachlassen, nimmt Stress zu und Gelassenheit ab. Die Studie ergab, dass der dritte Faktor für ein Leben ohne Stress die tägliche Bereitschaft für Gelassenheit und ein Leben der WIN® – Strategie ist. Sie können nicht morgen gelassen sein. Sie können nicht nächste Woche anfangen, gelassener zu werden und sich mehr um sich zu kümmern. Denn morgen ist eine Erfindung des menschlichen Verstandes. Es gibt zwei unterschiedliche Arten von Zeit, die tatsächliche (das Jetzt) und Vergangenheit und Zukunft. Letztere sind durchaus wundervolle Phantasien, die jedoch dann Realität waren oder werden, wenn das

Jetzt da ist. Es nutzt nichts, sich heute Wissen anzueignen und zu glauben, dass damit zukünftige Gelassenheit garantiert ist. **Die Einheit des Erfolges ist der Tag.** Sobald das tägliche Bewusstsein und die tägliche Achtsamkeit für Gelassenheit nachlassen, entsteht Raum für unangenehmen Stress.

Sobald die Bereitschaft, in aller Ruhe täglich noch besser in Sachen Gelassenheit zu werden nachlässt, sinkt sie. Wenn Sie aufgrund einer Verletzung Arm oder Bein eingegipst hatten, kennen Sie das Phänomen der „negativen Entropie“, des „Minus-Wachstums“. Weil Sie die Muskeln des Armes oder des Beines nicht benutzen konnten, sind sie geschrumpft, auch wenn Sie vorher Bodybuilding betrieben haben.

Allerdings gibt es noch einen weiteren Grund für das Ergreifen von Initiative unter Stress: wenn in 100 Situationen Stress empfunden wird, sind das nicht 100 verschiedene Situationen, sondern 80 ähnliche und 20 neue. **Es sind oft ähnliche „Stressfallen“ und „Fettnäpfchen“, in die wir treten.** Wenn also nicht die Initiative zur Veränderung des eigenen Denkens und Verhaltens ergriffen wird, ist es sehr wahrscheinlich, dass dieselbe Situation zukünftig erneut Stress auslösen wird. Sieht man sich weiterhin als „Opfer“, wird einen das Leben dieses unangenehmen Gefühle solange als Hinweis zum Lernen schenken, bis aufgrund der eigenen Initiative gelernt wurde, diese Situationen locker, leicht und gelassen zu lösen.

Weil wir Menschen Teil der Natur sind, gelten für uns dieselben Gesetze wie in der Natur: entweder wachsen oder sterben. Mit der Idee „Niemals aufgeben“ lassen Sie Ihre Gelassenheit täglich weiter wachsen.

Die drei WIN®-Faktoren sind es, die im Leben Gelassenheit ermöglichen, wenn sie vorhanden sind. Fehlen sie, entsteht Stress. Dieselbe Situation wird mit WIN@positiv-gelassen, ohne negativ-gestresst erlebt.

Weitere Informationen zu Gelassenheit: www.christian-bremer.de. Im Bereich „Service“ finden Sie neben einem Blog mit dem Titel „Gelassenheit gewinnt“ auch einen gratis Video-Lehrgang zur Mentalen Stärke.

Autor



■ Dipl.-Päd. Christian Bremer

Seit mehr als 20 Jahren maximiert er Erfolg und Gelassenheit bei seinen Teilnehmern. Er vermittelt effektive Techniken, um Stress in aktive Gelassenheit umzuwandeln. Außerdem hat er zur mentalen Stärke bereits mehrere Bücher und Hörbücher publiziert. Unsere Leser können mit einem Rabatt in Höhe von 25% am Seminar „Tag der Gelassenheit“ teilnehmen.

www.christian-bremer.de/tgd