

stress away® - erfolgreiche Strategien gegen Stress und Burnout



«Die einen leiden unter Stress, die anderen gewinnen Lebensfreude und -qualität. Zu welcher Gruppe gehören Sie?» Evi Giannakopoulos, Gründerin und Inhaberin von stress away®

Ihr Herz schlägt nicht mehr. Es trommelt. Die Emotionen laufen Sturm. Sie sind mehr als gestresst – teilweise sogar ausgebrannt. Einfach leer. Oder: Seit Stunden wälzen Sie sich hin und her, sind todmüde und finden doch keinen Schlaf. Ihre Aufgaben lassen Sie nachts nicht mehr zur Ruhe kommen. Oder: Sie strampeln sich pausenlos ab, um die vielen Arbeiten, Verpflichtungen und Erwartungen aus Geschäft und Familie zu erfüllen. Sie fühlen sich wie eine Maschine, die pausenlos auf Hochtouren läuft. Stress hat viele Gesichter, er wirkt sich bei jedem Menschen anders aus.

Mehr Lebensfreude statt Stress

Stress ist kein unabwendbares Naturphänomen, Sie können etwas dagegen tun! Freuen Sie sich auf mehr Lebensqualität!

Dank seines ganzheitlichen Ansatzes wirkt sich stress away® auf verschiedenen Ebenen positiv aus:

- Sie werfen Ballast ab, schalten ab und entspannen.
- Sie verschaffen sich Durchblick und erreichen Ihre Ziele.
- Sie verstärken Ihre mentalen und emotionalen Fähigkeiten.
- Sie bauen Ängste und negative Emotionen ab und erhöhen - Ihre Lebensfreude.
- Sie entwickeln und entfalten Ihre Persönlichkeit ganzheitlich (Körper, Geist und Seele).
- Sie aktivieren Ihre Selbstheilungskräfte.
- Sie verbessern Ihre Intuition.
- Sie lernen Meditieren und die eigene Mitte finden.
- Sie lernen Wege, mit Tod und Verlust umzugehen.

Das Märchen vom guten Stress

«Ein Leben ohne Stress? Nicht in unserer Welt. Stress und stressbedingte Erkrankungen nehmen weiter zu. Unternehmen Sie etwas dagegen, werden Sie stressresistenter – und Sie gewinnen Lebensqualität zurück.» Evi Giannakopoulos, Expertin zum Thema Stress, Stresscoach, Dozentin und Seminarleiterin, Autorin

«Ich habe wieder einmal auf den letzten Drücker mit meiner Arbeit begonnen, aber unter Druck arbeite ich am effizientesten.» Diese Aussage haben Sie sicher schon gehört. Wenn jemand so über Druck und Stress spricht, meint er den **Eustress**. Das ist eine kurzfristig positive Stressform. Er führt zu gesteigertem Blutdruck und Puls, Sie sind aufmerksamer, konzentrierter und Ihre Muskelspannung ist erhöht. Körper und Geist sind auf hohe Leistungsfähigkeit eingestellt.

Das funktioniert, solange die besagte Person sich grundsätzlich in der Lage fühlt, ihre Aufgabe zu meistern und durch ein Erfolgserlebnis für ihre Höchstleistung belohnt wird. Ist sie hingegen überfordert und unternimmt nichts, dann bleiben die positiven Erlebnisse und der Erfolg aus – es kommt zu **Distress**. Im Alltagsgebrauch ist fast immer dieser (negative) Distress gemeint.

Stressoren, Stressverstärker und Stressreaktionen

Die Entstehung von Stress ist grundsätzlich von drei Faktoren abhängig, den **äusseren Stressoren**, den **persönlichen Stressverstärkern** und der **Stressreaktion**. Ein Beispiel aus dem Alltag zeigt, was damit gemeint ist:

1. Äussere Stressoren

Linda, eine junge, fleissige Bankangestellte im Back Office, bekommt zum ersten Mal Führungsverantwortung übertragen. Dafür zügelt sie den Arbeitsplatz ins Grossraumbüro ihres Teams. Die gestandenen Mitarbeitenden äussern mehr oder weniger offen ihre Bedenken gegen die junge Vorgesetzte. Ihr Kalender füllt sich rasend schnell mit Meeting-Einladungen.

2. Persönliche Stressverstärker

Linda hat sehr hohe Ansprüche an sich. Sie gehört eher zu den ängstlicheren Menschen, ist grüblerisch veranlagt und zweifelt schnell einmal an sich. Ihr Selbstvertrauen ist mässig ausgeprägt, im Moment sogar angeknackst. Ihr Verlangen nach möglichst hoher Sicherheit hat sie zur Perfektionistin gemacht.

3. Stressreaktionen

Die vielen Stressoren und ihre persönliche Veranlagung lösen bei Linda heftige Stressreaktionen aus. Jeden Morgen kommt sie mit einem Knoten im Bauch zur Arbeit. Nach Feierabend nimmt sie nicht nur Dossiers sondern auch Kopfschmerzen mit nach Hause. Ihr Partner erlebt sie als zunehmend gereizt und aggressiv. Das hängt vor allem mit ihren Ein- und Durchschlafproblemen zusammen.

Schlafprobleme oder Schmerzen aller Art sind häufige aber bei weitem nicht die einzigen Stressreaktionen. Sie können dagegen etwas unternehmen.

stress away® - die wirksame und erfolgreiche Methode

«Mit der stress away®-Methode verhält es sich wie mit der Textverarbeitung Word: Je besser ich sie verstehe, desto erfolgreicher wende ich sie an und umso mehr hilft sie mir.» Evi Giannakopoulos, Inhaberin stress away®, Seminar- und Kursleiterin zum Thema Stress

stress away® ist eine vielseitige und ganzheitlich Methode, um Stress und seine negativen Auswirkungen zu vermindern und vermeiden. Die langjährig praxiserprobte Methode wirkt auf Körper, Geist und Seele und bewirkt dauerhafte Änderungen von Einstellungen und Verhalten gegenüber Situationen sowie Personen.

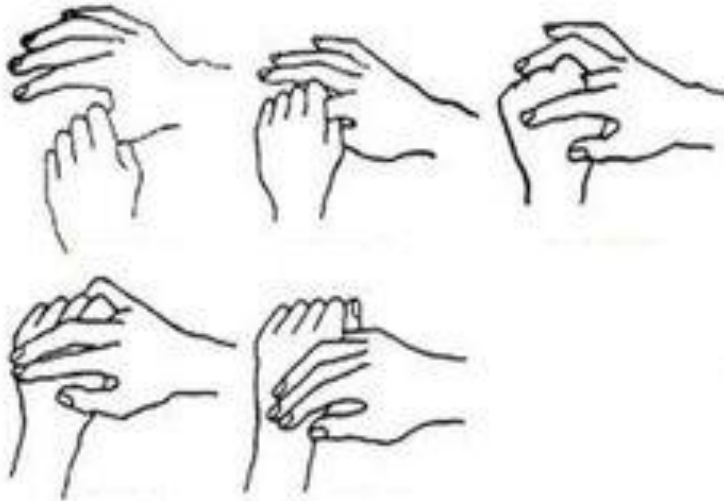
Die stress away® -Methode bezieht folgende Trainingsbereiche mit ein: Achtsamkeit, Kognition und Mentaltraining, Emotionale Intelligenz, psychisches Gleichgewicht, Zeit- und Organisationsmanagement, Ernährung, Bewegung, Entspannung sowie Genuss (siehe Grafik).



Heilströmen – Heilen mit den eigenen Händen

Ganz automatisch legen wir bei Schmerz oder Unwohlsein unsere Hände nicht nur an die entsprechende Stelle, sondern auch an wichtige Energiepunkte des Körpers.

Dieses Handauflegen – gezielt in Form des Jin Shin Jyutsu eingesetzt – harmonisiert die Energieströme des Körpers und löst Energieblockaden oder Energiestaus. Ein neues Wohlgefühl und mehr Gesundheit auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene ist die angenehme Folge.



Der Daumen (Geborgenheit – Stress, Sorgen, Anspannung)

Der Daumen ist mit Herz und Lunge verbunden. Heftiges Herzrasen oder Kurzatmigkeit kannst Du lindern, indem Du an deinem Daumen reibst und ziehst. So kannst Du deinen Herzschlag beruhigen und deine Atmung verlangsamen.

Der Zeigefinger (Angst – Verdauung, Rücken)

Dickdarm und Magen sind mit dem Zeigefinger verbunden. Wenn Du unter Bauchschmerzen oder aber Verstopfungen leidest, drücke circa eine Minute auf deinen Zeigefinger und reibe und ziehe daran. Nach kurzer Zeit sollte sich eine merkliche Besserung einstellen.

Der Mittelfinger (Wut – Erschöpfung, Unentschlossenheit, Frust)

Mit deinem Mittelfinger kannst Du Herz, Dünndarm, Kreislauf und Atmungssystem beeinflussen. Solltest Du während einer Reise unter Übelkeit, Schwindel oder Schloßproblemen leiden, reibe und strecke diesen Finger.

Der Ringfinger (Vertrauen – Atmung, Freundschaft, Kummer)

Dieser Finger hat einen unmittelbaren Einfluss auf deine Stimmung. Für den Fall, dass Du das Gefühl bekommst, in eine negative Stimmung zu fallen oder ungeduldig wirst, hilft eine Massage an diesem Finger, um diesem Empfinden entgegen zu wirken. Im besten Fall verspürst Du schon bald ein angenehmes Gefühl der Ruhe und Entspannung.

Der kleine Finger (Übertreibung – Herz)

Wenn Du den kleinsten Deiner Finger massierst, kannst Du damit dafür sorgen, dass Kopfschmerzen und Muskelschmerzen im Nacken behoben werden. Eine direkte Verbindung hat dieser Finger zu deinen Nieren.

Die grosse Umarmung - die 36 bewussten Atemzüge

Das Geheimnis unseres Wohlbefindens liegt im Atem!

Nicht ein Arzt oder Therapeut heilt uns, sondern nur wir selber heilen uns durch die unserem Wesen innewohnende Weisheit und Lebensenergie. Der Atem ist die Essenz unseres Seins und damit unser letztendlicher Heiler. Und so lange wir atmen, können wir auch etwas verändern!

Bewusst Ausatmen lässt uns Spannungen, Belastungen loslassen - bewusst Einatmen schenkt uns neue Energie, Vitalität, Lebensfreude. Die grosse Umarmung ist ein wunderbares Geschenk, das ich mir jederzeit selber machen kann.

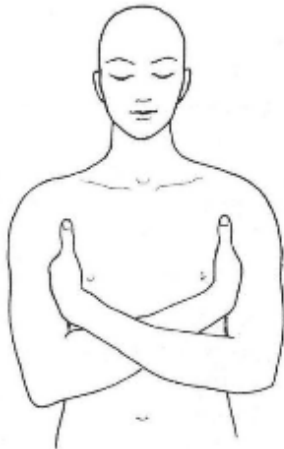
Die grosse Umarmung - die 36 bewussten Atemzüge ©

Der Atem wird in verschiedenen Weisheitslehren als „der letztendliche Heiler“ genannt. Der Atem ist die Essenz unseres Seins, auch die universelle Lebensenergie. Mary Burmeister sagt: *„Es gibt immer eine Möglichkeit, es ist nie zu spät. Solange wir atmen, können wir etwas verändern.“*

Mit der Ausatmung strömen alle belastenden Spannungen aus dem Körper. Die Einatmung bringt neue Energie und Lebensfreude für Körper, Geist und Seele.

Ausatmen – Einatmen – das Geheimnis unseres Wohlbefindens liegt im Atem.

Die grosse Umarmung



- ✿ Setzen Sie sich aufrecht, aber möglichst entspannt auf einen Stuhl! Der Rücken sollte gerade sein.
- ✿ Verschränken Sie die Hände wie im Bild!
- ✿ Lassen Sie die Schultern fallen!
- ✿ Versuchen Sie, Ihre Anspannung im Körper zu lösen, so es Ihnen gelingt!
- ✿ Schliessen Sie die Augen und lenken Ihre Aufmerksamkeit nach innen!
- ✿ Atmen Sie ohne Anstrengung aus!
- ✿ Geben Sie beim Ausatmen einfach alles mit, was jetzt gerade für Sie nicht wichtig ist!
- ✿ Beim Ausatmen fliesst die Lebensenergie vom Kopf zu den Zehen hinunter.
- ✿ Nun atmen Sie ohne Anstrengung ein! Bleiben Sie in der Haltung eines Beobachters und nehmen Sie wahr, wie der gereinigte Lebensatem wie ein Geschenk in seiner ganzen Fülle in Sie einströmt.
- ✿ Beim Einatmen fliesst die Lebensenergie auf der Rückseite des Körpers von den Füßen hinauf bis zum Kopf.
- ✿ Schenken Sie störenden Gedanken, die Sie vom bewussten Atmen wegziehen möchten keine Aufmerksamkeit und bleiben oder finden Sie zum bewussten Atmen zurück!
- ✿ Denken Sie für sich: „Dort, wo meine Aufmerksamkeit ist, ist auch meine Kraft. Ich richte meine Aufmerksamkeit auf den Atem und meine Kraft ist im Jetzt, denn das Atmen geschieht immer in diesem Augenblick.“
- ✿ Stehen wir vor einer Veränderung, oder müssen für uns eine Situation überlegen, genügen 36 bewusste Atemzüge, um einen Schritt in eine neue Richtung zu gehen.