

# Adieu **Stress!** Willkommen **Erfolg!**

Wenn Sie morgens mit einem Lächeln auf den Lippen aufstehen und energiegeladen, motiviert und happy Ihren Aufgaben nachgehen, können Sie hier aufhören weiterzulesen. Denn dann haben Sie sehr wahrscheinlich eine ausgewogene Work-Live-Balance.

Was uns im Alltag und im Beruf begeistert und vital und leistungsfähig erhält, besteht aus einer Vielzahl an Faktoren. Viele Menschen neigen jedoch dazu, die meiste Zeit darauf zu verwenden, was sie nicht im Leben haben möchten oder was sie falsch machen. Anstatt sich darauf zu konzentrieren, wie es jetzt besser wäre oder was sie richtig machen.

## **Bringen Sie mehr Freude in Ihr Leben. Feiern Sie sich!**

Kennen Sie diese Gedanken? „Das hätte ich noch besser machen können“ - „Warum habe ich das schon wieder getan?“ Oder „Ich hätte heute noch mehr leisten können – ich war aber nicht diszipliniert genug.“ Unsere inneren Kritiker sind Non-Stop auf Sendung. Wir hadern oft Stunden mit uns. Würden andere Menschen so mit uns umgehen, wir hätten ihnen schon längst die Freundschaft gekündigt. Unser Ego ist überzeugt, dass es sicherer ist, sich mehr auf Negatives zu konzentrieren; dass wir nicht genug leisten, dass wir dran bleiben müssen, um produktiv zu sein. In Wahrheit trifft das Gegenteil zu.

Was einfach nicht geht – das geht einfach nicht. In dem Augenblick, in dem wir anfangen, uns unsere Erfolge zu verdeutlichen, wird alles leichter und wir fangen an zu Leben. Zeit sich zu feiern!

## **Eigenlob stimmt!**

Legen Sie öfter Augenmerk auf das, was sie richtig gemacht haben. Schreiben Sie ihre Erfolge am Ende des Tages in Ihren Kalender!

## **Belohnen Sie sich!**

Sorgen Sie für feste Dates mit sich selbst! Kleine und große Auszeiten, die in Ihrem Kalender stehen, um Ihre Kraftressourcen zu füllen. Ruhephasen sind notwen-

dig, um gesund zu bleiben (bzw. zu werden). Die Dauer der Ruhephase sollte sich mit der Länge der Stressphase in etwa in der Waage halten.

## **Lassen Sie Raum für Unvorhergesehenes!**

Wir leben in einer schnelllebigen Zeit, die alles Unvorhergesehene als Unterbrechung deklariert. So können auch liebe Menschen zur Störung werden. Ein Zeitmanagement, das sich nur auf die Uhr konzentriert, verliert den Blick für das Wesentliche.

## **Bewegen Sie sich! Denn wer sich bewegt – der bewegt was!**

Im Business sind Vitalität, Tempo und Leistungsstärke gefragt, um wettbewerbsfähig zu bleiben. Bewegung hält fit und auf Dauer gesund. Sie fördert unser Immunsystem und bringt das Herz-Kreislaufsystem in Schwung. Außerdem ist Bewegung die beste Methode, unsere Stresshormone im Körper abzubauen.

## **Lernen Sie Entspannungsmethoden!**

Finden Sie heraus, welche zu Ihrer Lebenssituation am besten passt und integrieren Sie diese in Ihren Alltag. Yoga, Qui-Gong, Pilates, PMR (Progressive Muskelentspannung), Walking und Meditationen können Ihnen helfen, schneller abzuschalten und gelassener zu werden.

## **Parken Sie ihre Sorgen und machen Sie in dieser Zeit ein POWERnapping!**

Schon 10 Minuten Pausenschlaf lassen ihr Energielevel enorm ansteigen und erhöhen Ihre Konzentration.

## **Essen Sie bewusst und gesund!**

Wer sein Business mit vollen PS auf die Straße bringen will, muss den richtigen Kraftstoff tanken. Sagen Sie Fehlernährung, denaturierter Nahrung und schlechten Essgewohnheiten Ade! Eine unausgewogene Ernährung führt zu Störungen im Magen-Darm-Bereich sowie Veränderungen im Hormon- und Immunsystem, Antriebslosigkeit, Konzent-





die eingegebenen Daten gut oder schlecht für Sie sind. Deswegen ist es enorm wichtig, die Kunst der richtigen Suggestion zu beherrschen. Denn als Ergebnis wird herauskommen, was Sie am meisten gedacht haben. Nur SIE sind der Kapitän ihrer Gedanken.

***Ihr Denken bestimmt Ihre Emotionen und Ihr Handeln. Verstärken Sie die Gedanken, die Ihnen nützen!***

rationsschwäche bis hin zu schweren Erkrankungen. Achten Sie also auf frische, vitaminreiche Ernährung. Hier gilt die Faustregel: 80% gesunde Lebensmittel und 20% darf gesündigt werden.

**Erlauben Sie es sich, authentisch zu sein!**

Wie steht es mit Ihnen – ist es Ihnen egal, was andere über Sie denken? Vermutlich nein. Das zumindest wäre die Antwort von den meisten, wenn sie ehrlich zu sich sind. Denn wir alle möchten anerkannt und beliebt sein. Doch wer stets bemüht ist, nicht aufzufallen, nicht anzuecken, nicht anders sein, der läuft Gefahr, sich selbst zu verlieren.

**Beziehen Sie klare Stellung in Ihrem Leben!**

Bleiben Sie sich treu in Ihrem Leben, in Beziehungen, in Partnerschaften oder im Beruf. Ohne Stellung zu beziehen, begehen Sie Verrat an Ihren Werten und zuletzt an sich selbst.

**Treffen Sie Entscheidungen!**

In Unentschlossenheit zu verharren, ist enorm energieraubend. Können Sie eine Situation ändern? Tun Sie es! Ist die Situation unveränderbar, nehmen Sie diese vorübergehend an und arrangieren sich. Ist der Zustand zu belastend – verlassen Sie ihn. Seien Sie ehrlich zu sich selbst und beantworten sich folgende Fragen:

*Lebe ich am richtigen Ort?  
Lebe ich das Leben, das ich mir wünsche?  
Habe ich den Partner an meiner Seite, der mir gut tut, den ich achten und auch wirklich lieben kann?*

Wenn es darum geht, unsere Träume zu realisieren, ist der Drang nach Sicherheit meist grösser als der Impuls, die erlösende Veränderung einzuleiten. Dabei hilft es, Vorfreude auf das Neue zu entwickeln und sich daran zu erinnern, warum man einen Lebensumstand verlässt. Fakt ist: Ohne die Bereitschaft zur Veränderung bleibt alles beim Alten.

**Es ist nie zu spät für einen Neuanfang!**

Es ist der Perfektionsgedanke, der uns oft ausbremst neue Dinge anzufangen. Die vier Fragen, die Sie zu neuer Energie bringen, lauten:

- Was hindert Sie – privat oder beruflich – daran, etwas Neues zu beginnen?
- Stellen Sie sich bitte vor, Ihr Traumziel hätte sich schon erfüllt, was alles würde sich verändern?
- Was können Sie konkret die nächsten 48 Stunden tun, um dieses Projekt – zumindest im ersten Schritt– auf den Weg zu bringen?
- Was brauchen Sie dazu und welcher kompetente Ansprechpartner hilft Ihnen dabei, Defizite zu überwinden?

**Wenn nicht jetzt – wann dann?**

Setzen Sie sich ein Ziel, wann sie voll durchstarten wollen! Erzählen sie möglichst vielen davon und auch davon, was Sie tun werden, wenn Sie das selbstgesteckte Ziel nicht erreichen.

**Achten Sie auf Ihre Gedanken!**

Ihr Unterbewusstsein nimmt alles für wahr und speichert pro Minute tausendfach mehr als Ihr Verstand. Aber gleich einer Cloud, unterscheidet es nicht, ob

**Behalten Sie die Fernbedienung ihrer Emotionen in ihrer Hand**

Machen Sie sich immun gegen den „Ärgervirus“. Schütteln Sie ihn ab! Lächeln Sie (die Geheimwaffe!!!) und laden Sie sich stattdessen mit klaren Zukunftsbildern auf. Nehmen Sie Kritik nicht persönlich. Wenn Sie kritisiert werden, setzt sich jemand mit Ihnen auseinander. Bringen Sie die Diskussion auf die sachliche Ebene.

**Ich wünsche Ihnen, dass Sie dem Stress adieu zurufen und viele Erfolge feiern!**



**Kirsten Reimer**

Expertin für authentisches Business, Mentorin für Businessfrauen auf der Überholspur, Motivations- und Mentaltrainerin

Sie führt Unternehmerinnen in ihre Freiheit, die ihnen mehr Kunden bringt.

Sie brauchen dringend mehr Leistungsstärke und wollen mehr Kraft, Gelassenheit und Begeisterung, um ihr Leben privat oder beruflich voran zu bringen? Dann holen Sie sich ihre Energybooster als kostenfreien Download auf

[www.kirstenreimer.de](http://www.kirstenreimer.de)

Fotos: Privat (L), Fotolia.de (Antonioguillerm, fotogestoeber)