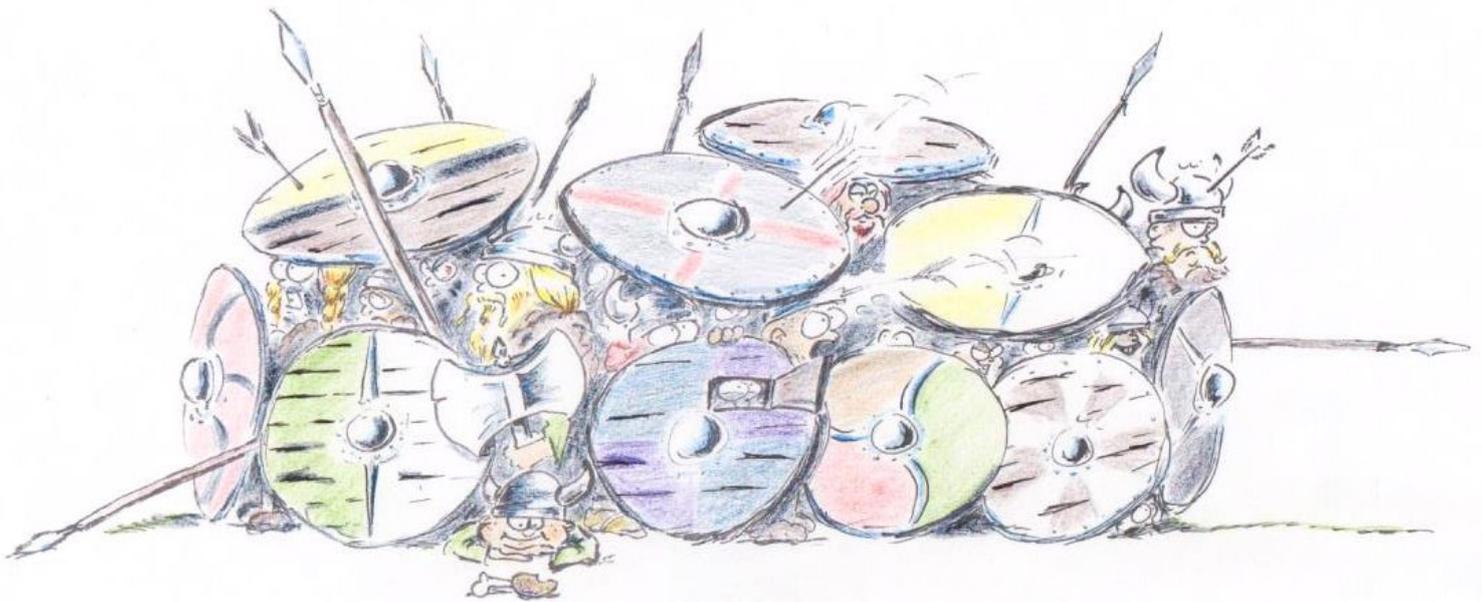


Der Schildwall gegen Stress

von Heiko Edsen



10 starke Tools
um noch gelassener und robuster zu werden

Texte, Zeichnungen und Bilder sind urheberrechtlich geschützt.

Das Werk als Ganzes sowie Teile davon dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Autors verwendet werden.

www.heiko-edsen.de

Text, Abbildungen und Zeichnungen: Heiko Edsen, Münster 1. Mai 2017

Vorwort

Häufig sind wir durch das Tempo unseres Alltages gestresst. Die folgenden Werkzeuge können Dir auf Dauer helfen, den Stress in Deinem Leben zu reduzieren. Natürlich gibt es noch viel mehr Tipps. Wenn es zum Beispiel einmal schnell gehen muss, dann verändere Deinen Zustand! Durch:

- kalte Dusche, warmes Bad, Sauna...
- Sport, spazieren gehen, spielen, toben, tanzen...
- Musik spielen/hören...

Diese Tipps kennen wir alle – wir haben schon oft die Erfahrung gemacht haben, wie gut sich Bewegung, Wasser oder Musik anfühlen kann. Sie wirken schnell, wie ein Kaffee To-Go, aber der Effekt hält nicht besonders lange an.



Im Folgenden interessieren wir uns für die besten Tools, um **nachhaltig** lästigen Stress zu verringern. Falls Du mehr zu den einzelnen Tipps erfahren magst, findest Du zu jedem Punkt Videos auf meinem YouTube Kanal – oder auch Blogs bzw. Podcast auf der Seite:

www.heiko-edsen.de

z.B. den Blog [„Es gibt mehr Tools als Kaffee und Wein“](#)

Auf die Klassiker wie „Lass einfach mal los!“ habe ich bewusst verzichtet – dazu gibt es schon genügend Bücher.

1. Sei nicht perfekt!

Oft brüsten wir uns mit unseren hohen Ansprüchen. Die Schule hat uns drei Einstellungen beigebracht:

1. Vergleiche Dich mit den Anderen und versuche besser als Sie zu sein.
2. Fehler werden bestraft – mach also selten welche!
3. Versuche, perfekt zu sein.

Das ist der Tod in Tüten! Diese Einstellung garantiert uns ein stressiges Leben. Das Ziel, vollkommen zu sein, ist unerreichbar – und somit frustrierend. Die Angst vor Fehlern lähmt uns. Wenn Du Dich konkurrierend mit anderen vergleichst, wirst Du am Ende immer verlieren. Du kannst nicht in allem der Beste sein.



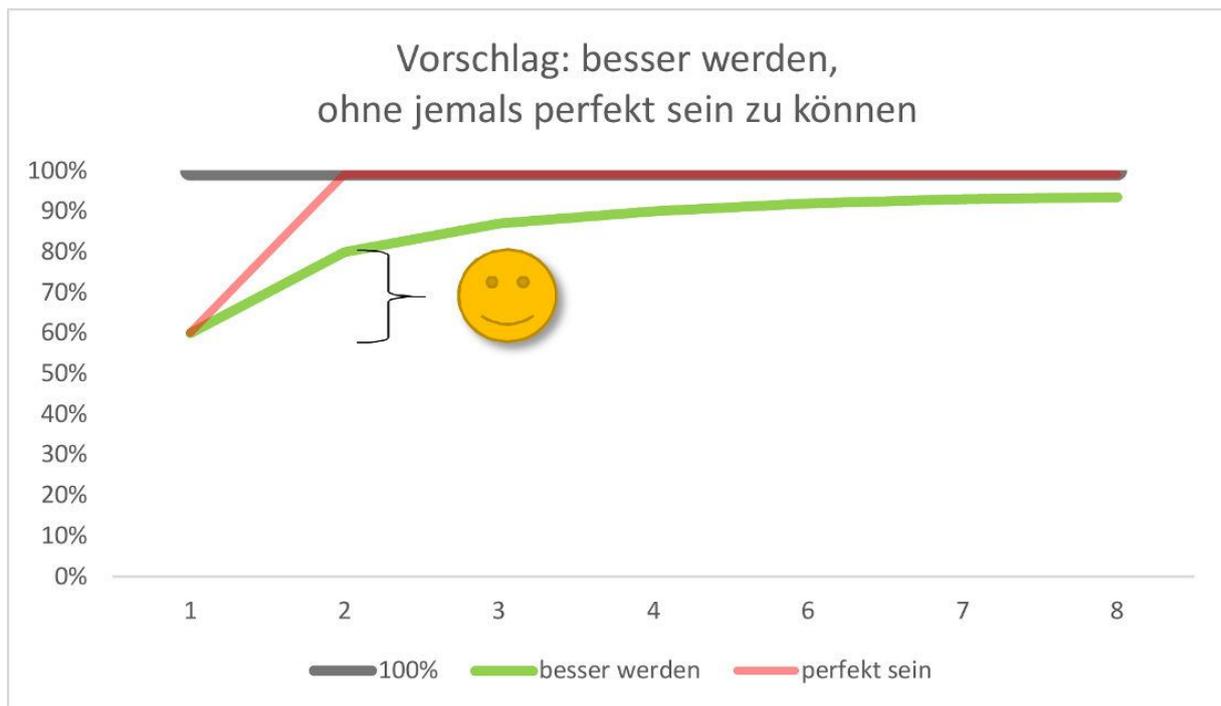
Nebenbei: Falls Du eine Ausnahmeerscheinung bist und tatsächlich in einer oder mehreren Disziplinen perfekt bist: Glückwunsch! Du kannst wunderbar brillieren oder anderen Anleitung und Motivation geben. Dennoch auch mein Beileid: Denn Du kannst nur noch verlieren. Du kannst noch so hart ackern, wirst aber niemals mehr besser werden, läufst aber ständig Gefahr, irgendwann nicht mehr perfekt zu sein. Ein Zustand, der nur Frust und Stress erzeugen kann.

Jedem klugen Menschen ist klar, dass diese Glaubens-Muster unsere Lebensqualität verringern. Das fühlt unser Herz und das weiß unser Verstand. Und trotzdem halten wir an diesen alten, unnützen Mustern fest. Mehr noch: diese Muster werden leider auch von Medien und Werbung genährt. Gestresste Menschen kaufen einfach eher Dinge, die sie nicht brauchen. Wir wissen zwar, dass der Versuch, perfekt sein zu wollen, mehr Schaden als Nutzen hat, aber unser Unterbewusstsein wurde anders programmiert.

Wir befürchten nämlich, dass wir unsere Motivation verlieren könnten, wir uns nicht mehr genug anstrengen würden. „Das Beste ist gerade gut genug!“ Keine Sorge! Perfektionisten geben im Schnitt früher auf - irgendwann merkt auch das trotzigste Unterbewusstsein, dass das Ziel nicht zu erreichen ist.

Immer mehr Menschen versuchen diese lange erlernten Muster abzustreifen und sich gegen Stress zu Wehr zu setzen. Sie haben einen anderen Anspruch an Ihr Leben. Du scheinst einer dieser Menschen zu sein, sonst hättest Du kein Interesse an Tipps gegen Stress.

Es gibt aber eine bessere Strategie, mit der Du sicherer fahren kannst:



Bei jedem Training, bei jedem Projekt oder Aufgabe versuchst Du nur ein bisschen besser zu werden – und behältst dabei eine spielerische Einstellung.

Zum Beispiel:

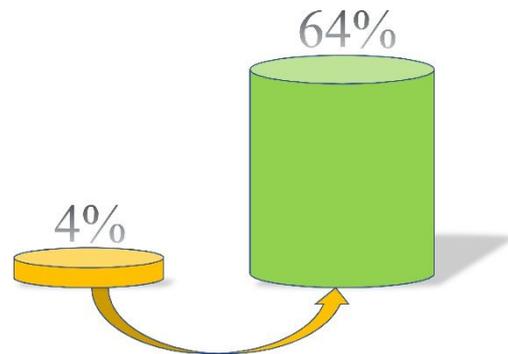
- Du machst eine Liegestütze mehr,
- Du führst den Satz Liegestütz etwas anders aus oder
- Du machst sogar weniger Liegestütze, weil Du müde bist – aber dafür machst Du sie besonders bewusst.

Ein körperliches Beispiel ist sogar ungünstig, da wir hier eher an unsere Grenzen stoßen. Denke einmal nur an Deinen Charakter: Wir können auch noch mit 90 Jahren geduldiger, mutiger, weiser, reifer oder liebevoller werden. Schlechter werden wir von allein. Wir müssen einfach nur - nichts tun.

Was sind die Vorteile dieser Einstellung? Erstens: Wachstum macht Spaß. So bleiben wir motiviert und geben nie auf. Zweitens brauchen wir keine Sorge zu haben, dass wir nicht gut genug sind. Wenn wir darauf achten, immer ein wenig besser zu werden, sind wir sicher immer auch gut genug. Der Perfektionist denkt: „Ich bin erst glücklich, wenn ich die 100% erreicht habe!“ Mit der Wachstums-Einstellung hängt Dein Erfolg oder Dein Glück nicht von einem unmöglich zu erreichenden Ziel ab. Du freust Dich über jeden Schritt – und jeden Fortschritt!

Sagen wir einmal, Du möchtest perfekt portugiesisch sprechen können. Vielleicht kannst Du das Ziel sogar erreichen, aber Du musst dafür einen sehr hohen Preis zahlen: Du musst fast 100% Deiner Zeit und Deiner Energie geben. Wenn Du mit dieser Einstellung an mehrere Projekte gehst, hast Du keine Zeit mehr und machst Dir unnötig Druck!

Wahrscheinlich kennst Du das Pareto-Prinzip: mit 20% Einsatz bekommst Du 80% Ertrag. Das Prinzip lässt sich noch auf die Spitze treiben, wenn Du beide Zahlen quadrierst: Dann schaffst Du mit 4% Einsatz immerhin noch **64%**! Die genauen Zahlen sind hier völlig Schnuppe! Es geht immer nur ums Prinzip: Mit Mini-Schritten schaffst Du immer noch sehr viel.



Löse Dich von der 100% und begnüge Dich mit 64%.

Wir sind nicht mehr in der Schule! Es gibt keine Lehrer mehr, die uns gute Noten für Null Fehler geben. In einer Sache kannst Du ja einen höheren Anspruch als die 64% haben. Aber Du kannst nicht die 100% in allem erreichen – in Schönheit, Fitness, Klavier-Spielen, Japanisch, Mutter-/ Vater-Rolle, Vereins-Vorsitzender, Arbeit...! Das zerreißt uns und bringt niemandem etwas. Wobei letzteres nicht stimmt – es nützt doch einigen: Der Konsum- und Unterhaltungs-Branche, denn übertrieben gestresste Menschen müssen sich häufiger betäuben.

Vergleiche mit anderen Menschen machen uns krank; damit meine ich aber nicht Inspiration oder den Blick auf Vorbilder. Wir sollten uns nur mit uns selbst vergleichen. Marlon Brando sagte dazu: „Nur wer seinen eigenen Weg geht, kann von niemanden überholt werden.“

Zudem demotivieren uns eigene Fehler und Rückschläge nicht im gleichem Maß, wenn wir nicht immer zu nach Perfektion streben. Wir müssen uns nicht mehr nur gut zureden „Jeder macht mal Fehler“ oder „Fehler machen ist doch menschlich“ – dies klingt im Perfektionsdrang eher wie eine Entschuldigung. Stattdessen können wir kleine Rückschläge gelassen hinnehmen – und bereitwillig aus Ihnen lernen. Ohne Frust. Ohne Stress!

Thomas Edison hatte über 1000 Fehlversuche, die ihm zeigten, wie es nicht geht. Jeder Fehlversuch ist ein Schritt näher an unser Ziel. Mit der richtigen Brille, sehen wir einen Fehlversuch als Fortschritt und Mini-Erfolg - und nicht als ein Versagen. Das nimmt uns den Druck. Erfolgreiche Menschen trauen sich, machen eine Menge Fehler und lernen daraus.

Dazu passt der Spruch von IBM-Gründer Thomas Watson: "Wenn Du Erfolg haben willst, verdopple Deine Fehlerquote."

Verdopple Deine Fehlerquote! Ein hoher Anspruch ist gut, solange wir diesen nutzen, um zu geben und zu wachsen. Aber die Dosis macht das Gift: Unsicherheit, alte Muster, Werbung, frühere Lehrer, der Vergleich mit anderen... treiben uns – und so übertreiben wir es mit unseren zu hohen Ansprüchen. Mach Dir bewusst, wir sind auch nicht liebenswerter, wenn wir perfekt wären. Ein Jongleur erzählte mir mal: „Ich kann mit 9 Bällen so jonglieren, dass es kinderleicht aussieht. Bei Aufführungen lasse ich aber immer mal einen Ball absichtlich fallen. Das Publikum mag es, wenn ich nicht zu perfekt wirke.“

2. Finde Deine Glaubenssätze, die Stress verursachen!

Wir alle haben einen ganzen Strauß an Glaubenssätzen in uns. Spannend sind jetzt die, die uns eher blockieren. Vor allem die, die Druck mitverursachen. Einen hatten wir schon: „Ich bin erst zufrieden, wenn ich perfekt bin.“

Was sind typische Glaubenssätze, die Unruhe in uns schaffen?

- Ich bin nicht genug.
- Ich bin erst genug, wenn ich...
 - ...sehr erfolgreich bin...mindestens X Euro verdiene...einen tollen Partner habe...endlich abgenommen habe...etc.
- Nur wenn ich immer hart arbeite, bin ich es wert, respektiert zu werden.
- Nur Menschen, die Stress haben, bringen es zu was.



Diese Glaubenssätze sind nicht nur Stress-Macher, sie bringen auch keinen Nutzen. Welche negativen Glaubenssätze hast Du?

Nimm Dir Stift und Zettel und beginne einfach! Nutze das Mindmapping: Nimm Dir z.B. einen der folgenden Begriffe und notiere dazu wahllos Deine Glaubenssätze:

- Stress bzw. Ruhe
- Arbeit / Leistung
- Geld
- Erfolg
- Beziehung
- Gesundheit / Körper

Sammele zunächst wild – ohne zu bewerten. Wenn Du insgesamt mindestens 10 Glaubenssätze gefunden hast, beleuchte jeden Satz genauer. Frage Dich:

1. Stimmt die Aussage wirklich?
2. Welchen Nutzen habe ich davon, wenn ich das glaube?
3. Welche Nachteile hätte ich, wenn ich das weiterhin glaube?

Mach Dir Deine Glaubenssätze bewusst: Durch die Fragen änderst Du Deine Kamera-Perspektive – Du beleuchtest Dein Leben von außen. So wirst Du zu Deinem eigenen Mentor!

Spannend sind Glaubenssätze, die direkt Dein Leben betreffen, z.B. „Ich bin ein Versager.“ Aber manchmal sind allgemeine Glaubenssätze auch interessant, z.B.: „Es gibt immer mehr Krieg und Terror in unserer Welt!“

Die letzte Aussage glauben fast alle meiner Bekannten. Fakt ist, dass es nicht stimmt (Studie: <http://huff.to/2oFSQo7>), aber aufgrund der Horror-Meldungen kann unser Unterbewusstsein gar nicht anders, als es irgendwann zu glauben. Wenn wir glauben, dass

die Welt vor lauter Kriegen auseinanderbricht, beeinflusst das unser Stress-Niveau. Dies erscheint besonders unnötig, wenn wir bedenken, dass „*wir noch nie so wenig Krieg in der Welt hatten wie heute*“ (sogar trotz IS und globalem Terror, so Harvard-Forscher Steven Pinker).

Einige Glaubenssätze wirst Du als hilfreich oder auch als „wahr“ bewerten. Andere sind wertneutral. Wir interessieren uns jetzt nur für die **blockierenden Muster**. Suche Dir Deine Top drei der ungünstigsten, negativen Glaubenssätze heraus – und fälle eine Entscheidung: Entscheide, dass Du in Zukunft das Gegenteil glauben wirst!

3. Nutze Affirmationen!

Affirmationen sind positive Glaubenssätze. Wir nutzen Aussagen, die unser Unterbewusstsein zur Zeit noch nicht so ganz glaubt. Daher fühlt sich eine Affirmation anfänglich wie eine kleine Lüge an – die Affirmation lautet z.B. „Ich bin gesund“, aber wir denken zunächst: „Wäre schön, stimmt aber eigentlich nicht!“

Beispiele für kluge Affirmationen:

- Ich habe genug Zeit.
- Ich bin gesund und fit.
- Auch wenn ich einmal viel zu tun habe, bleibe ich ruhig und begeistert.
- Auch wenn meine Kinder laut sind/Blödsinn machen, bleibe ich gelassen und voller Freude.



Affirmationen sind immer:

1. Aus der Ich-Perspektive
2. Im Präsens
3. Positiv formuliert

Damit Du Deine negativen Glaubenssätze noch effektiver loswirst, kannst Du diese Sätze auch einfach positiv formulieren. So machst Du aus einem verstaubten Glaubenssatz eine frische Affirmation. Beispiele:

- Aus „Ich bin nicht genug“ wird „Ich bin genug“
- Aus „Ich bin schnell erkältet“ wird „Mein Immunsystem ist stark genug, um alles zu heilen“

Ich denke nicht, dass Affirmationen und reines, positives Denken ausreichen. Wir sollten erst in die Tiefe gehen und uns unsere Muster bewusstmachen. Zunächst Perspektiven wechseln, kluge Fragen stellen, fühlen und verstehen. Wenn wir erkannt haben, welche Glaubenssätze uns blockieren und Stress machen, wenn wir bereit sind, hier Änderungen vorzunehmen, können uns Affirmationen helfen.

Um zu starten, reichen drei Affirmationen völlig aus. Es gibt Menschen, die mit 20 Affirmationen arbeiten, aber das ist viel zu viel für den Anfang. Du kannst sie aufschreiben, anhören, Dir vorsagen oder auch nur denken.

Ich empfehle Dir, Deine Affirmationen gleich morgens zu nutzen. Kombiniere sie mit Deinem Morgenritual, z.B. beim Zähneputzen oder unter der Dusche. So vergisst Du die neue Gewohnheit nicht. Und so stärkst Du gleich Dein Unterbewusstsein und Dein psychisches Immunsystem für einen anspruchsvollen Tag.

Am Ende meines Studiums hatte einer meiner Kumpel einen Burnout. Als er nach einer Therapie wiederkam, sagte er bei dem geringsten Anflug von Stress: „Ich habe alle Zeit der

Welt!“ Er war ein ganz cooler, sportlicher Typ, aber den Satz betonte er fast schon esoterisch – mit einer ordentlichen Portion Selbst-Ironie. Trotz überzogener Inszenierung hatte seine Affirmation die gewünschte Wirkung.

4. Lerne Deine Emotionen zu kontrollieren

Bei dem Gedanken, unsere Emotionen zu kontrollieren, schrecken die meisten von uns zurück: Es wirkt mechanisch, unmenschlich. Wir befürchten, zu kalt zu werden.

Sobald wir einen Reiz bekommen – z.B. **beleidigt werden** oder einen **unerwarteten Kuss** unseres Traumpartners bekommen – haben wir zwei Arten, unsere innere Kamera einzusetzen. Entweder wir **dissoziieren**, d.h. wir nehmen die Situation aus Distanz wahr oder wir **assoziiieren**, d.h. wir sind „richtig drin“. Wie in einem Kinofilm erleben wir die Situation aus der Ferne oder ganz nah – aus der 3-D Perspektive.



Grundsätzlich zu dissoziieren wäre langweilig – immer gleich zu assoziieren macht uns instabil. Entscheidend ist hier nicht die Balance, sondern das **Timing!** Wann ist Zeit, den Kamera-Fokus zu verändern?

Als erstes stellen wir uns jede Emotion als gerade entfachttes Feuer vor. Egal, ob wir gerade sauer werden oder uns auf die Schenkel klopfen wollen - wir sollten das Gefühl überhaupt nicht negativ beurteilen, sondern es zunächst nur als Signal betrachten.

Es kann nicht unser Ziel sein, jedes auffachende Feuer sofort zu ersticken; wir wollen Gefühle nicht unterdrücken.

Geschickter ist es, wenn wir bei Reizen von außen für einen Bruchteil einer Sekunde zunächst die distanzierte Kino-Perspektive einnehmen und die Signale kurz beobachten. Es ergeben sich immer vier Fälle:

1. **Fall:** 😊 Wir erleben ein **positives** Gefühl, wie Freude, Liebe...
 - a) Fall: In der Regel gibt es hier keinen Handlungsbedarf, wir dürfen wieder assoziieren – und in vollen Zügen das schöne XXL Gefühl genießen.
 - b) Fall: Das ist der Ausnahmefall. Wenn Deine Oma in der Küche ausrutscht und das ulkig aussieht, wirst Du vielleicht doch nicht lachen wollen. Dann nämlich, wenn sie sich wirklich stark verletzt hat. Du unterdrückst Deine Schadenfreude, weil Du ein rücksichtsvoller Mensch bist.
2. **Fall:** ☹️ Wir erleben ein **negatives** Gefühl, wie Wut, Trauer, Depression...
 - a) Fall: Diese Emotion sollten wir **früh kontrollieren** bzw. das **Muster brechen**, wenn wir keinen Nutzen haben – damit sich das Gefühl nicht zu einem „unkontrollierten Brand“ verwandelt.

Aber das Gefühl sollten wir **nicht ignorieren** oder **unterdrücken**, sondern bewusst wahrnehmen und noch einen Schritt zurücktreten. Gefühle wie Hass oder Depression schaden uns auf Dauer mehr, als

dass sie uns nutzen. Einige Fragen helfen uns, frühzeitig unsere Wut oder Trauer zu lenken, z.B. „**Was lerne ich daraus?**“ oder „Welchen Nutzen habe ich/haben andere von meinem Gefühl?“

Manchmal ist es allerdings nützlich, scheinbar „negative“ Gefühle voll auszuleben. Wir können dann sogar die Energie nutzen oder das Gefühl genießen. Somit kommen wir zum vierten Fall:

- b) Fall: Z.B. kannst Du Deine Wut nutzen, um Dich zu wehren oder Deine Trauer beim Anschauen des Films „Titanic“ genießen. Es geht aber noch viel tiefer: Wenn wir einen geliebten Menschen verlieren, dann kann eine Phase der Trauer sehr heilsam für uns sein. Wenn wir die Trauer einfach „wegdrücken“ und uns ablenken, zahlen wir später einen Preis – in Form von Ängsten, Stress, Krankheit...

Eigentlich sollten wir gar nicht von schlechten und guten Emotionen sprechen. Wir sollten uns eher fragen, welche Gefühle wir uns wünschen – noch besser: Welche Gefühle wir gerade brauchen!

Noch einmal: es geht nicht darum, grundsätzlich Gefühle zu kontrollieren oder negative Gefühle zu unterdrücken. Wir möchten ja den ganzen Blumenstrauß an Gefühlen erleben. Problematisch werden Emotionen dann, wenn sie uns oder anderen Menschen schaden. Vor allem, wenn es wiederkehrende Muster sind, die uns scheinbar gefangen nehmen.

Was haben wir davon, wenn wir jedes Mal cholerisch ausrasten, wenn uns jemand die Vorfahrt nimmt? Okay, manche haben wirklich Spaß daran, dann scheint alles in Ordnung. Aber wir sind soziale Wesen und sollten uns auch fragen: Was haben unsere Mitmenschen davon?

Die Geschichte ist voll von großartigen Beispielen: Wenn ein Nelson Mandela ohne Hass nach 27 Jahren das Gefängnis verlassen konnte, dann können wir es auch schaffen, mit kleineren Reizen des Alltages fertig zu werden, oder nicht?

Die gute Nachricht: Wir können es lernen! „Helden werden nicht geboren, sie werden gemacht“ - Simon Sinek

Am Ende sind es nur Programme in unserem Unterbewusstsein und Glaubenssätze, an denen wir festhalten. Wir können Glaubenssätze austauschen und unser Gehirn trainieren, die Programme zu fahren, die uns helfen, ein phantastisches Leben zu führen!

Na klar, das Konzept hat auch Grenzen. Aber diese Grenzen sind viel weiter weg, als wir sie uns vorstellen können. Was **kurzfristig unmöglich** erscheint, kann **langfristig** zu einem **Kinderspiel** werden! Stell Dir vor, Du würdest in Zukunft keinen Stress mehr im Straßenverkehr empfinden? Keinen Druck bei Terminen, wenn die Bahn oder der Flieger zu spät ist? Das ist möglich! Niemand hat einen Nutzen davon, wenn wir uns über die Bahn oder andere Autofahrer ärgern; wir kommen nicht früher an. Aber wenn wir uns ärgern, verbrennen wir unnötig Lebenszeit.

5. Löse Dich vom Mythos: Work-Life-Balance

Allein der Begriff Work Life Balance kann Stress verursachen! Warum? Der Begriff trennt die Arbeit vom Leben. Was ist das Gegenteil vom Leben? Der Tod.



Work Life Balance bestärkt die gängige Ansicht: Arbeiten müssen wir, das Leben beginnt mit dem Feierabend. Wir erwarten das Wochenende, retten uns zum nächsten Urlaub, arbeiten für die Rente...und dann können wir endlich entspannen und glücklich sein. Mit dieser Einstellung verschwenden wir sehr viel Lebenszeit!

Balance ist gut, aber wir brauchen die Balance zwischen zwei echten Gegenspielern. Zum Beispiel: Anstrengung und Entspannung.

Die Einstellung einer optimalen Work-Life-Balance bringt uns noch weitere Probleme: Wir bekommen schnell ein schlechtes Gewissen. Wenn Du frei hast, dann darfst Du auf keinen Fall etwas machen, was mit der Arbeit zu tun hat. Du sollst ja entspannen. Wir bekommen sozialen Druck von unserer Familie oder unseren Freunden.

Wenn wir arbeiten, dürfen wir auf keinen Fall entspannen, denn wir arbeiten ja gerade. Spaß dürfen wir nicht haben, sonst zählt die Arbeit ja „nicht so richtig“ als Arbeit. Wir sollen produktiv sein, dürfen aber auch nicht zu viel arbeiten, sonst gelten wir nachher noch als Arbeits-Junkey. Die Gesellschaft schreibt uns also eine für uns optimale Balance vor – diese zu erreichen, macht uns unnötig Druck. Ist das nicht verrückt?

Es ist viel klüger, wenn wir unsere Arbeit als Teil unseres Lebens auffassen: Arbeitszeit gleich Lebenszeit!

Vielleicht sagst Du Dir gerade: Unmöglich! Mein Job ist einfach nur langweilig oder einfach nur stressig. Mag sein. Geh nur einen Moment raus aus Deinem Leben. Nimm eine andere Kamera-Perspektive ein und beleuchte Dein Leben von außen. Was wäre, wenn Du Deine Arbeit als ein Spiel ansehen könntest?

Einer meiner Freunde macht seit 15 Jahren denselben Job. Er sagte einmal: „Du, ich bin Söldner, ich muss hier nur meine Pflicht erfüllen. Und das mache ich bis zu meiner Rente. Spaß habe ich am Wochenende.“

Inzwischen empfindet der besagte Freund kaum noch Stress, wenn er ins Büro fährt – ja, er hat sogar Spaß am Job! Dabei hat sich nichts geändert – dieselbe Firma, die gleichen Leute. Was war sein Trick? Er hat nur an einer Stellschraube gedreht: An seiner Einstellung! Er macht sich jetzt ein Spiel aus seiner Arbeit.

Frage Dich nicht: Wie kann ich möglichst schnell den Tag herumkriegen? Wie kann ich mich abends noch mehr betäuben, um den stressigen Tag zu vergessen?

Stell Dir lieber klügere Fragen:

- Wie kann ich heute meine Talente, meine Passion und meine Fähigkeiten einbringen?
- Wie kann ich etwas Neues lernen? Wie kann ich produktiver werden?
- Wie kann ich etwas beitragen? Wie kann ich anderen helfen - dem Kunden, den Mitarbeitern, meinem Chef...? Wie kann ich mehr Wert erschaffen – für die Firma oder für bestimmte Menschen in der Firma?
- Wie kann ich meinen Einflussbereich im Job vergrößern?
- **Wie** kann ich mir aus der ganzen Sache ein **Spiel** machen?

Als mein Kumpel sich diese Fragen stellte, veränderte sich seine Einstellung und damit auch seine Wahrnehmung. Das Spiel begann Spaß zu machen...

Probiere es aus! Was hast Du denn zu verlieren? Aufgeben oder kündigen kannst Du auch noch später. Aber sich selbst, seine eigene Brille zu verändern, das ist die große und schwierige Aufgabe. Der Lohn ist gigantisch! Keine Pille der Welt kann Dir das geben. Wenn Du Dir jetzt trotzdem sagst: „Das geht nicht!“ Dann hast Du Recht - und wenn Du etwas anderes glaubst, wahrscheinlich auch. Egal, was Du gerade glaubst, am Ende hast Du immer Recht.

Dies soll nicht heißen, dass wir alles akzeptieren müssen – oder es nur darum ginge sich ein Spiel aus der Sache zu machen. Folgender Spruch bringt es auf den Punkt (Wenn Du mit Religion nichts anfangen kannst, tausche einfach das Wort „Gott“ mit „Leben“ oder mit etwas anderem aus):

„Gott gebe 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, amerikanischer Philosoph

Entweder finden wir einen Weg, Spaß und wenig Druck bei der der Arbeit zu empfinden oder wir sollten unsere Arbeit ändern.

Wir müssen nicht Sklaven unserer alten, verstaubten Muster sein. Nur weil uns etwas 20 Jahre lang schlecht gedient hat, müssen wir nicht weitere 20 Jahre unsere Zeit vergeuden. Welcher Mensch hat einen Vorteil davon, wenn wir bei der Arbeit Stress statt Freude

empfinden? Niemand wird uns einen Orden auf unseren Grabstein legen: „Hat bis zur Rente die Zähne zusammengebissen!“

Die Frage ist nicht: „Wer hat Recht?“ Die Frage ist: „Welche Einstellung ist auf Dauer für Dich klüger, gesünder und stress-freier?“

Du kennst bestimmt Warren Buffett: Der Großinvestor wird bald 87 Jahre, besitzt ca. 60 Mrd. US Dollar und...tatataaaaa – arbeitet immer noch! Jeden Tag - im Büro...Warum? Weil er muss? Der sollte doch so langsam ausgesorgt haben, oder?

Herr Buffet hat Spaß an seiner Arbeit. Für ihn war und ist Arbeiten nur ein Spiel. Übrigens ist diese Einstellung eine Gemeinsamkeit vieler extrem erfolgreicher Menschen; egal ob Milliardäre, Top-Sportler oder Spitzen-Politiker. Weil sie Arbeit als Spiel sehen, können sie mehr leisten als normale Menschen. Sie empfinden weniger Stress, haben mehr Spaß an der Arbeit und bleiben kreativer. Übrigens – ist das ganz nebenbei auch gesünder für uns.

6. Finde Deine Vision!

Deine Werte und Deine Ziele auf einem Blatt – das nennen wir Deine Vision.

Es ist leichter „Nein“ zu sagen, wenn in Dir ein noch stärkeres „Ja“ lodert. Je klarer Du Dir Deiner Ziele und Werte bist, desto leichter fällt es Dir, Dich nicht ablenken zu lassen. Du kannst leichter „Nein, danke!“ sagen. Oft empfinden wir Stress, weil wir uns nicht entscheiden können.

Mach Dir einmal die Arbeit und finde Deine Werte - lebe dann nach Deinen Werten. Deine Vision funktioniert dann wie ein Kompass. Um Bestsellerautor Stephan R. Covey („Die 7 Wege zur Effektivität“) zu zitieren: „*Richte alles nach Norden aus!*“



Die Vision gibt Dir Stärke und Orientierung. Deine Entscheidungs-Muskel werden stärker und unwichtige Dinge können Dich in Zukunft nicht mehr stressen. Jeden Tag müssen wir uns den Verlockungen stellen: Je klarer und fester Du in Dir bist, desto leichter fällt es Dir, Dich auf das Wesentliche zu konzentrieren – je stärker Dein Kern, desto weniger Stress!

Beginne jetzt mit Deinen Werten: Nimm Dir Zettel und Stift und notiere die Werte, die Dir wichtig sind. Beispiele:

- Sicherheit
- Abenteuer
- Erfolg
- Familie
- Gesundheit
- Beitrag leisten / geben
- Sich weiterentwickeln / wachsen
- Zeit für sich
- Loyalität...

Sobald Du eine Menge **Werte** notiert hast, **ordne** Sie dann in einer Rangfolge! Was ist Dir am wichtigsten? Was kommt an Nummer zwei usw.? Finde so mindestens 7, höchstens 12 Werte – die restlichen streichst Du.

Jetzt notiere Deine Ziele. Nimm Dir ein beliebiges Thema und notiere dazu mögliche Wünsche. Folgende Themen sind für die meisten Menschen spannend und wichtig:

- Körper und Gesundheit
- Arbeit und Leistung
- Geld und Sicherheit
- Charakter und Persönlichkeit
- Familie, Freunde und Verbindungen
- Verein, Hobbies

- Wohnen, Reisen, Urlaub...

Notiere viele **Ziele** und Wünsche! Zum Beispiel: „*Jeden Tag trinke ich einen frisch gepressten Obst-Gemüse-Saft!*“ oder „*2020 lerne ich Tauchen in Panama.*“

Ordne Deine Ziele dann nach kurzfristigen und langfristigen Zielen. Und vor allem: Ordne sie nach wichtig und unwichtig! Bei den kurzfristigen sollten wir halbwegs bescheiden bleiben. Aber langfristig – 10 Jahre...20 Jahre – darfst Du richtig unverschämt werden. Unser Gehirn ist unheimlich schlecht darin, unsere Zukunft einzuschätzen: Wir überschätzen kurzfristige Ziele und unterschätzen unsere Möglichkeiten, wenn es um die ferne Zukunft geht.

Wie stellst Du Dir Deinen idealen Tag vor? Oder Deine Wunsch-Woche? Was besitzt Du, aber vor allem: Was machst Du? Wer bist Du? Die Fragen sind zwar im Präsens formuliert, aber es geht hier immer noch um unsere Wunsch-Vorstellung.

Wenn Du bei der Vorstellung Deiner Ziele ein Kribbeln im Bauch spürst, machst Du ziemlich viel richtig; eine Vision ist ein Traum mit einer Deadline...

Anfänger schreiben ihre Ziele auf dem Rechner – als eine Liste. Profis kritzeln, mindmappen und zeichnen ihre Vision. So vernetzen wir unsere Vision noch besser mit unserem Unterbewusstsein – und unser Unterbewusstsein sollte besser unser Partner sein!

7. Nutze das Visualisieren!

Visualisieren bedeutet, dass Du Dir Deine Wunschzukunft in Deinem inneren Auge vorstellst. Zitat Fanta 4: „...schaust Du Deinen eigenen Film und bist Dein eigener Held!“

Wie würde es sich anfühlen, wenn Du nach Deinen Werten lebst und Deine Ziele erreichst?

Am besten visualisierst Du schon gleich morgens, z.B. auf dem Balkon oder unter der Dusche. Zusätzlich kannst Du Dir auch Deinen eigenen 3-D Film anschauen, wenn Du irgendwo warten musst - z.B. an der Kasse. Während die einen ungeduldig werden und ein „Können Sie mal ne zweite Kasse aufmachen?“ knurren, entspannst Du Dich und träumst. Visualisieren ist zielgerichtetes Träumen.



Vorteile: Es macht Spaß und Du wirst sofort ruhiger. Nebenbei programmierst Du Dein Unterbewusstsein langfristig auf Erreichen Deiner Vision. Du fütterst Dein Gehirn mit positiven Bildern und Emotionen – und lässt so die negativen Alltags-Sorgen kleiner werden.

Du kannst hier auch richtig konkret werden: Stell Dir vor, wie Du beim nächsten Mal reagieren wirst, ...

- ...wenn Dein Chef Dich ungerecht behandelt
- ...wenn Dich Deine Mitarbeiter enttäuschen sollten
- Wie Du innerlich völlig gelassen bleibst, obwohl Deine Kinder gerade eine Regel brechen und Dich testen

Dann würdest Du das Visualisieren im Voraus nutzen – und die Technik kann Dir noch am selben Tag helfen.

Du kannst die Technik aber auch im akuten „Notfall“ einsetzen: Sagen wir einmal, Du fühlst Dich auf Deiner Arbeit unheimlich unter Druck gesetzt – dann verschwinde für 2 Minuten auf dem WC! Nimm Dir eine Mini-Auszeit, schließe kurz Deine Augen und träume bewusst. Es geht hier nicht um Ablenkung; dafür schauen wir uns Katzen-Baby-Videos auf Facebook an. Du willst Dein Gehirn bewusster lenken. Sobald wir das Gefühl von Kontrolle haben, sinkt unser Stress-Pegel. Du willst Herrin oder Herr Deiner Gedanken und inneren Bilder sein!

8. Plane Deine Woche klug

Kennst Du das? Vor Dir liegt ein Berg von Aufgaben, welcher nur mühsam kleiner wird – und das jeden Tag! Viele von uns machen den Fehler, dass wir von Tag zu Tag planen und die unerledigten Aufgaben von heute auf den nächsten Tag verschieben. Dann wird zwischenzeitlich unsere To-do-Liste sogar größer. Das fühlt sich nicht nur blöd an – das macht vor allem Druck!



Folgende Strategie hat mir viel Druck genommen:

1. Nimm Dir erst Deine Vision, d.h. Deine Werte und Deine Ziele
2. Plane basierend auf Deiner Vision Deine gesamte Woche
3. Nimm Dir für jeden Tag nur einen „Big Point“ vor – nur eine wirklich wichtige Sache
4. Plane insgesamt nur wenige Aufgaben pro Tag
5. Pufferzeiten: Lass Dir bewusst dicke Freiräume in Deinem Tag – plane also „Unplanbares“ mit ein!

Stephan R. Covey hatte dazu ein schönes Bild entworfen: Er ließ eine Seminar-Teilnehmerin dicke Steine in einen Glaskrug legen. Der Glaskrug war schon halb voll – mit Sand. Der Sand stand für die unwichtigen Dinge des Lebens: Ablenkungen, Fernsehen, YouTube... Die dicken Steine für die wichtigen Dinge – also die Ziele und Werte, wie z.B. Familie, Gesundheit etc.

Die Teilnehmerin konnte beim ersten Versuch gerade einmal die Hälfte der Steine in den Krug bringen. Dann nutzte sie einen Trick: Sie nahm erst den Sand aus dem Krug, legte dann alle Steine hinein und füllte danach wieder den Sand zurück: Dieses Mal passte alles perfekt! Dieses **räumliche** Beispiel kannst Du auf Deine **Zeit** übertragen: Du planst erst „die dicken Steine“ für Deine Woche ein. Der Sand – also die unwichtigen Ablenkungen wie TV, Facebook etc. – passen später dann trotzdem noch hinein.

Oprah Winfrey sagte einmal: *„Wir können alles im Leben schaffen – nur nicht zur selben Zeit!“*

Du hast keine Chance, an einem Montag Deine Rolle als Mutter bzw. Vater, Chef, Freund(in) zu erfüllen und gleichzeitig noch Sport zu machen und Deinem Hobby nachzugehen. Und falls Du es doch einmal schaffen solltest, wird es etwas kosten: Stress! Verteile Deine wichtigen Rollen und Aufgaben lieber klug – indem Du am Montagmorgen Deine gesamte Woche planst: Du verteilst erst Deine Big Rocks gleichförmig auf die Woche.

Warum sollten wir insgesamt nur wenige Aufgaben pro Tag einplanen und damit die To-do-Liste klein lassen? Es macht einfach mehr Spaß, schon mittags das meiste geschafft zu haben. Außerdem macht es noch mehr Spaß, etwas Freiwilliges zusätzlich zu tun als einer Liste hinterherzujagen. Seitdem ich meine Listen klein lasse, empfinde ich viel weniger Stress – bin aber gefühlt kreativer und effektiver geworden.

Noch zu den Pufferzeiten: Wenn Du viele Termine hast, plane bewusst **freie Termine** ein. Trage sie auch in Deinen Kalender ein. Im Worst Case kannst Du diesen Puffer aufbrauchen. Im besten Fall hast Du einen Termin nur mit Dir und kannst tun, was Du gerade möchtest. Die alten Griechen nutzten bei der Vorstellung zwei Götter: Chronos stand für die exakte Zeit, für Disziplin und Plan. Kairos dagegen für den spontanen Moment, die Muse, das Spiel. Wir planen zwar mit Chronos, aber wenn wir Kairos vergessen, werden wir zu gestressten Maschinen. Lass etwas Platz in Deinem Plan für das Unplanbare! Experimentiere und finde eine gesunde Mischung aus beiden Kräften – finde **Deine** Mischung!

9. Schlaf (10 Tipps)

Viele moderne Menschen sind in einem Teufelskreis gefangen: Wir empfinden tagsüber Stress und oft gleichzeitig Müdigkeit. Mit Kaffee und kleinen Zucker-Shots halten wir unser System hoch und unterdrücken unsere Müdigkeit. Nach Feierabend sehnen wir uns nach Betäubung. Zum einen wollen wir noch nicht schlafen, weil wir auf einen Kick hoffen – wir haben



Angst etwas zu verpassen und sehnen uns nach einem tollen Abschluss des Tages. Zum anderen können wir noch nicht schlafen, weil wir gerade erst gegessen haben, wir aufgedreht sind oder etwas Spannendes im TV erwarten. Dadurch kommen wir spät ins Bett und schlafen oft zu wenig.

„Sozialer Jetlag“ – diesen Begriff prägte Till Roenneberg, Professor für Chronobiologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Der soziale Jetlag steht für unsere Zerrissenheit – unsere Schlafbedürfnisse unseres Körpers passen einfach nicht zu den Erwartungen und Zwängen der gesellschaftlichen Uhr. Was unser Körper **braucht**, passt nicht zu dem, was wir wollen – oder andere von uns **erwarten**.

Je anspruchsvoller unser Leben, desto mehr Schlaf braucht unser Gehirn. Obwohl der Anspruch an uns in den letzten Jahrzehnten gestiegen ist, ist der durchschnittliche Schlaf gesunken. Dabei wirken die Vorteile für einen guten Schlaf fast wie eine Zauberpille für alles:

- Du wirst belastbarer und
- Ausgeglicherer: Du kannst besser auf äußere Reize reagieren,
- Dein Immunsystem wird gestärkt und Du wirst seltener krank,
- und vor allem: Du fühlst weniger Stress!

Es gibt noch viele weitere Vorteile und zahlreiche Studien, die den Nutzen von genügend Schlaf bestätigen. Folgende Studie macht uns auf ein modernes Problem aufmerksam:

Die Forscher des Rensselaer Polytechnic Institute konnten nachweisen, dass der Schein von Computerbildschirmen die Produktion von körpereigenem Melatonin behindert. Melatonin ist das Schlafhormon – zu wenig davon und wir schlafen nachts schlechter und sind am nächsten Tag müder.

Was könntest Du ab jetzt tun, um Deinen Schlaf zu verbessern?

1. Trinke nach 16 Uhr nichts, was Dich aufputscht – also keinen Kaffee, Tee, keine Cola...
2. Nutze spät abends keine visuelle Technik – d.h. kein TV, kein Handy, kein Rechner... Am besten setzt Du Dir eine feste Deadline und schaltest dann alle Monitore aus.

3. Bevor Du schlafen gehst, mach etwas, was Dich herunterbringt: lesen, schreiben, Podcast hören, unterhalten, aufräumen, spazieren gehen, Meditation, Gesellschaftsspiel, Musik machen/hören, Gartenarbeit, ...
4. Sorge dafür, dass Du immer einen Zettel und einen Stift am Bett hast: Wenn negative Gedanken oder „To-do-list-Gedanken“ kommen, kannst Du sie sofort aufschreiben. So können wir unser Gedanken-Kino lenken und kümmern uns am nächsten Tag um die Aufgaben.
5. Lass Dein Handy nachts aus: Es strahlt nur unnötig. Außerdem ist die Versuchung zu groß, doch nochmal eben Deine Nachrichten zu checken. Das lässt Dich unruhiger schlafen. Kauf Dir einen billigen Wecker. Noch besser: Hol Dir einen Lichtwecker!
6. Versuche immer um dieselbe Zeit ins Bett zu gehen bzw. aufzustehen. Unser Körper liebt es, wenn er einen festen Rhythmus bekommt! Ariana Huffington (Gründerin der Huffington Post) stellt sich sogar einen Wecker zum Schlafengehen: Wenn er schellt, bedeutet das: Zähneputzen und bettfertig machen.
7. Dein Schlafzimmer sollte so dunkel wie möglich sein. So schläfst Du tiefer. Nutze eine Schlafbrille, wenn Du das Zimmer nicht dunkel machen kannst.
8. Versuche vor dem Schlafengehen nicht zu viel zu essen oder Alkohol zu trinken. Essen und Wein helfen Dir vielleicht einzuschlafen, aber die Nacht wird unruhiger und der nächste Tag unnötig hart.
9. Wenn Du vor Deinem Wecker aufwachst und frisch in den Tag starten kannst, bekommst Du genug Schlaf. Sorge dafür, dass Du genügend schläfst. Gib Dir aber mindestens eine Woche, bis Du Dich an Deinen neuen Schlaf-Rhythmus gewöhnt hast.
10. Mach einfach einmal einen Test: Schlafe bewusst 30 Minuten länger und schau, wie Du Dich im Alltag fühlst.

Selbst wenn Du jetzt nichts verändern magst, habe ich noch eine (ent-)spannende Info für Dich. Diese hat mir sehr geholfen, die Nacht entspannter zu sehen: Wusstest Du, dass ein normaler Mensch im Durchschnitt 27-mal pro Nacht wach wird? Früher habe ich geglaubt, dass man wie ein Stein schlafen müsse, aber dem ist nicht so. Wenn Du also nachts oft wach wirst, dann ist das zunächst normal. Falls Du dann aber nicht mehr einschlafen kannst: Nutze die Zeit und lese. Irgendwann wird Dir langweilig und Du schläfst wieder ein. Und wenn nicht: Dann konntest Du endlich mal wieder ein Buch zu Ende lesen!

10. Meditation und Achtsamkeit

Menschen, die meditieren, sind belastbarer, erfolgreicher, gesünder, ruhiger und klarer – das belegen zahlreiche Studien. Der Autor von „Tools of Titans“ – Tim Ferris – stellte in den Interviews mit Top-Managern, Top-Sportlern und anderen Super-Erfolgreichen eine Gemeinsamkeit fest: Fast alle nutzen jeden Tag eine Form des Achtsamkeits-Trainings.

Diese Vorteile könnten Dich schon für Meditation begeistern – wir interessieren uns in diesem E-Book aber vor allem für die Verminderung von Stress: Meditation gibt uns mehr Kontrolle über unsere Zeit.



Was mich an Meditation immer gestört hat, waren zwei Punkte:

1. Es kostet Zeit – im Gegensatz zu fast allen Tipps in diesem E-Book.
2. Ich mache dabei nichts – ich darf ja nicht einmal denken! Dadurch fühle ich mich unproduktiv.

Obwohl Meditation auf den ersten Blick so spannend ist, wie dem Gras beim Wachsen zuzusehen, musste ich dieses Werkzeug mit aufnehmen! Warum? Weil es das stärkste Tool von allen ist! Ich kenne zahlreiche Menschen, die ihre unterschiedlichen Probleme auf ähnliche Art lösen konnten - mit Meditation. Vor allem Menschen, die ihren Burnout losgeworden sind, schwören darauf.

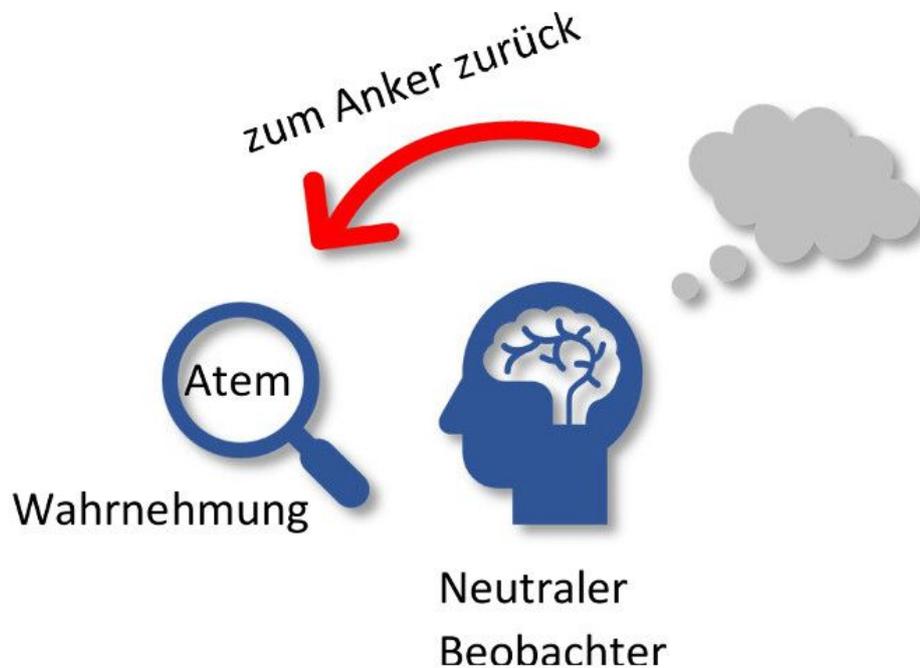
Ja, es ist erst einmal langweilig. Und Ja, es kostet etwas Zeit. Aber es lohnt sich! Sieh es als eines der besten Investments in Deine Lebensqualität!

Wie könntest Du mit dem Meditieren beginnen? Falls Du es schon einmal versucht hast, wie könntest Du der Sache noch eine Chance geben? Einige Menschen haben mehrere Anläufe gebraucht und schwören am Ende auf das Training der Achtsamkeit. Aus Seminaren, von Büchern und Meditations-Meistern habe ich folgende Tipps für Dich zusammengefasst:

1. Beginne mit 2 Minuten. Steigere spät und langsam.
2. Meditiere täglich.
3. Nimm nur Deinen Atem wahr (Fokus auf einen Anker richten).

4. Gedanken und Gefühle dürfen passieren – das ist normal!
5. Sobald Du bemerkst, dass Du nicht mehr auf Deinen Atem achtest: Lass die Gefühle weiterziehen und kehre auf die Wahrnehmung zurück.

Das ist alles – Meditieren ist aktives Nichtstun.



Du kannst sitzen, aber Du musst nicht. Es kann sehr leise im Raum sein, aber das braucht es nicht. Ja, es gibt noch sehr viele Arten der Meditation, aber das macht es hier nur unnötig kompliziert. Schaue Dir einmal folgende Abbildung an:

Meditation bedeutet, dass Du Deinen **Aufmerksamkeits-Muskel** trainierst – also die Fähigkeit, sich auf eine Sache zu konzentrieren. Bei einem Training machen wir uns den Reiz möglichst schwer; Fernsehen zählt nicht zur Meditation, da wir nicht trainieren. Wenn wir nur unseren Atem wahrnehmen sollen, ist das schon ziemlich hart – weil es langweilig ist.

Du wirst also ziemlich sicher nach ein bis drei Atemzügen anfangen zu denken: „Boar, wie öde!“ oder „Ach, ich hätte ja noch die Spülmaschine anmachen können...“ Dann lenkst Du sanft Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Anker zurück, also auf Deinen Atem. Genau in dem Moment, wenn Du das tust, trainierst Du Deinen Aufmerksamkeits-Muskel. Es ist wie eine Arte Liegestütz – nur für Deinen Geist.

Jemand, der vier Stunden am Tag angelt, hat keinen großen Nutzen vom Meditieren. Je stressiger Dein Leben – je mehr Technik, Aufgaben und Action in Deinem Leben – desto wichtiger ist die Kompensation.

Wenn Du 10 Stunden am Rechner sitzt, tut es gut, Dich aufzurichten. Dein Körper braucht dann Kompensation – z.B. einen Spaziergang. Wenn Dein Geist ständig rast und Du immer noch dem Mysterium Multitasking folgst – dann braucht Dein Geist Meditation. Je schneller Dein Leben, desto wichtiger ist Meditieren für Dich!

Es gibt noch viele weitere Tricks und Werkzeuge, um Stress loszuwerden. Wenn Du nur ein paar der genannten Tools umsetzt, wirst Du gelassener und belastbarer auf Druck von außen reagieren können. Es lohnt sich! Und ganz nebenbei stärkst Du Dein Immunsystem, wirst glücklicher und hast mehr Raum und Zeit für Deine Lieben. Wenn Du die Tricks nicht für Dich anwendest, tu es für Deine Mitmenschen – sie brauchen Dich!

Auf meiner Seite findest Du noch weitere Tools, um sich selbst bewusster lenken zu können – und die eigene Lebensqualität zu verbessern:

www.heiko-edsen.de

Blogs, Hörblogs und Videos unterstützen Dich dabei, am Ball zu bleiben. Am einfachsten ist es, Du trägst Dich für die „Noch mal Schub am Donnerstag“ Tools ein – dann bekommst Du zweimal pro Monat eine knackige E-Mail mit den neusten Werkzeugen.

Newsletter und die Tools sind kostenlos - Du kannst alles mit Deinen Freunden teilen. Nimm sie mit ins Boot...

Viel Erfolg!

Heiko



Über den Autor:

Bevor Heiko Edsen Speaker und Referent für das Thema „mehr Lebensqualität“ wurde, arbeitete er als Dipl. Mathematiker bei der Hannover Rück. Seit 2003 wechselte Heiko seinen Beruf - und machte seine Leidenschaft zur Berufung: Nun ist er völlig versessen darauf, andere Menschen zu inspirieren und zu motivieren, ein **besseres Leben zu führen!**



Als Kind hatte Heiko starkes Asthma, war oft verletzt oder krank. In der Schule war er anfänglich sehr schlecht und hatte ein geringes Selbstwertgefühl. Später lernte er - mit Hilfe von Büchern, Mentoren und Workshops - die Grundprinzipien anzuwenden, um fit, erfolgreich und glücklich zu werden. Aus Krankheit wurde Fitness und Gesundheit - aus Depression wurde Begeisterung.

Aus der Frage "Wie kann ich mein Leben optimieren?" entwickelte sich die Frage "Wie können andere Menschen von den Prinzipien für Gesundheit, Gelassenheit und Glück profitieren?"

GutenTag@heiko-edsen.de