

# 101 Wege zu weniger Stress

Einfache Selbstfürsorge-  
Strategien, die GEIST, SEELE  
und PSYCHE stärken

DR. CAROLINE LEAF



Copyright © 2020 by Dr. Caroline Leaf  
Die amerikanische Originalausgabe erschien im Verlag  
Baker Books unter dem Titel *101 ways to be less stressed*.  
All rights reserved.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in  
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

*Umschlaggestaltung:* Baker Books  
*Corporate Design:* spoon design, Olaf Johansson  
*Übersetzung:* Gabriele Kohlmann  
*Satz:* Grace today Verlag  
*Druck:* CPI – Clausen & Bosse, Leck  
*Printed in Germany*

1. Auflage 2021

© 2020 Grace today Verlag, Schotten  
Taschenbuch: ISBN 978-3-95933-189-0, Bestellnummer 372189  
E-Book: ISBN 978-3-95933-190-6, Bestellnummer 372190

Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise,  
nur mit Genehmigung des Verlages.

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

# Einführung

Viele von uns achten auf ihre körperliche Gesundheit; wir verbringen Zeit im Fitnessstudio, besuchen Pilates-Kurse oder gehen joggen. Dabei vergessen wir oft, auch an unserer geistigen Gesundheit zu arbeiten. Unser Verstand ist die Quelle all unserer Gedanken, Worte und Handlungen; wenn also unser Denken nicht gesund ist, wird auch unser Leben nicht gesund sein – selbst wenn wir siebenmal die Woche trainieren und jeden Tag Grünkohl essen.

Es ist sehr wichtig, Zeit für die mentale Selbstfürsorge aufzuwenden und Wege zu finden, weniger gestresst zu sein. Denn mentale Stärke und Widerstandsfähigkeit bringen uns durch schwierige Zeiten und helfen uns, in jedem Lebensbereich erfolgreich zu sein. Wenn unser Geist stark ist, können wir uns jeder Situation stellen; aus Überlebenskampf wird dann erfülltes Leben.

Das Leben kann zweifellos sehr herausfordernd sein. Wir sind ständig mit

stressigen Situationen konfrontiert: bei der Arbeit, zu Hause, in der Schule, beim Autofahren ... einfach überall, und oft machen wir mit unserer Reaktion alles noch schlimmer. Wenn wir uns von unseren Gedanken und Emotionen zu sehr beherrschen lassen, kann das unser geistiges und körperliches Wohlbefinden stören. Unkontrollierte Gedanken und Emotionen laufen Amok im Gehirn und verursachen ein neurochemisches Chaos, das uns unruhig macht, unser klares Denken beeinträchtigt und uns Informationen nicht mehr richtig verarbeiten lässt. Zusammengenommen ist diese Verkettung eines der größten Hindernisse auf dem Weg zum Erfolg; sie kann zur Entwicklung weiterer toxischer Denkgewohnheiten führen und unsere Seele krank machen.

Hier ist die gute Nachricht: Unser Verstand ist unglaublich stark und ungeheuer leistungsfähig. Während wir denken, kann sich unser Gehirn verändern (man nennt diese Eigenschaft Neuroplastizität) und neue Gehirnzellen wachsen lassen

(dies wird als Neurogenese bezeichnet).

Wenn wir die gewaltige Kraft unseres denkenden Geistes nutzen, können wir den Herausforderungen des Lebens standhalten und an ihnen wachsen. Wir können unsere Gedanken gefangen nehmen und die Art und Weise ändern, wie wir denken, reden und handeln.

Unser Verstand ist überaus gut gerüstet, sich diesen Bewährungsproben zu stellen und sie zu meistern – wir müssen nichts weiter tun, als auf *gute Weise zu denken*. Geistig gesunde Menschen können alle Herausforderungen des Lebens bewältigen. Indem wir unser Denken ändern und mentale Selbstfürsorge zu einem Teil unseres Lebens machen, können wir unsere Denk- und Lebensweise dauerhaft verbessern.

Dieses Buch ist als Leitfaden gedacht; es soll dir helfen, die einzigartige Macht deines Verstandes und die Wirkkraft deiner Entscheidungen zu verstehen. Es ist im Grunde das Einmaleins der mentalen Selbstfürsorge und gibt Anfängern 101

einfache Selbstfürsorge-Strategien an die Hand, die auf Geist, Seele und Psyche stärkend wirken. Für das Arbeiten mit diesem Leitfaden empfehle ich folgende Vorgehensweise: *Fragen, antworten, erneut betrachten.*

Diese drei Aktionen kennzeichnen den gezielten und bewussten Prozess des Lernens, der zu einem intelligenten Gedächtnis führt, das mehr zu leisten vermag als die bloße Aufnahme von Informationen – denn die sind bald wieder vergessen.

Als Erstes stelle *Fragen*. Besorge dir ein Tagebuch oder nimm ein Notizbuch und liste darin ein paar Fragen zu dem jeweils zuvor gelesenen Tipp auf. Du könntest dich zum Beispiel fragen: *Hatte ich schon mal das Gefühl, nicht gut genug zu sein? Mit den Umständen des Lebens nicht zurechtzukommen? Wie habe ich darauf reagiert? Welche Auswirkungen hatte das auf mein Leben?* Deine Fragen sollen den Ausgangspunkt für einen inneren Dialog bilden, etwa

so, wie du und ich bei einer gewöhnlichen Unterhaltung miteinander reden würden.

Als Nächstes *beantworte* diese Fragen. Hier wendest du den gelesenen Tipp auf dein eigenes Leben an, indem du dich detailliert mit den Fragen in deiner Liste beschäftigst. Denke dabei immer daran, dass es in diesem Teil keine »richtigen« oder »falschen« Antworten gibt. Du beantwortest deine eigenen Fragen, die von deinen persönlichen Erfahrungen und deiner individuellen Art des Denkens, Fühlens und Entscheidens geprägt sind.

Als Letztes folgt die *erneute Betrachtung*. Mithilfe deines Tagebuchs erforschst du deine Gedanken, Worte und Handlungen noch etwas genauer, denkst über den Tagestipp für mentale Selbstfürsorge nach, ergänzt deine Beobachtungen und überlegst dir praktische Möglichkeiten, wie du dein Denken und dein Leben ändern kannst.

Wie schaut's aus? Bist du daran interessiert zu lernen, wie du die unglaubliche Macht deines Verstandes

nutzen kannst, um den Herausforderungen des Lebens nicht nur standzuhalten, sondern an ihnen zu wachsen? Ganz gleich, welche Schwierigkeiten das Leben mit sich bringt: Wenn du die Kunst der mentalen Selbstfürsorge beherrschst, wirst du Geist, Seele und Verstand stärken und dein Leben erfolgreich meistern.



# 1 | Lege Wochenziele fest

Lege zu Beginn jeder Woche deine Wochenziele fest; berücksichtige auch etwas Zeit für Spaß und für »Denker-Momente«, in denen du dich aus dem Alltag ausklinkst, um einfach deine Gedanken schweifen zu lassen und zu meditieren. Das hilft dir, dich mental auf die vor dir liegende Woche vorzubereiten; es fördert deine Stressresilienz und gibt dir Zeit, deine Gedanken zu ordnen. Was sind deine Ziele für diese Woche? Wann ist für dich der richtige Zeitpunkt, deine neuen Wochenziele festzulegen?

## 2 | Sei offen und ehrlich

Die meisten Streitereien und Missverständnisse kommen daher, dass wir nicht klar und ehrlich sagen, wie wir uns fühlen und was wir wollen – entweder, weil wir erwarten, dass andere es einfach wissen, oder weil wir Angst haben, offen über unsere Gefühle zu sprechen. Die Lösung: Übe dich darin, offen, klar und ehrlich über deine Absichten und Ziele zu reden und dabei sanft und freundlich zu sein. Welche deiner Vorhaben würdest du wichtigen Menschen in deinem Leben gerne mitteilen?

### 3 | Finde heraus, was dein Körper braucht, und mach es zur Priorität

Die Darmflora – das sind die Mikroorganismen im Verdauungssystem – existiert nicht nur, um uns beim Nahrungsabbau zu helfen. Zwischen Gehirn und Darm findet ein ständiger Austausch statt. Der Darm, genau wie das Rückenmark, verfügt über ein eigenes erstaunliches Netz von Neuronen. Für die geistige Gesundheit ist die Beziehung zwischen Darm und Gehirn unglaublich wichtig. Mache daher Darmgesundheit zu einer Priorität: Höre auf deinen Körper und achte darauf, was du isst.

## 4 | Wenn du in Panik gerätst, konzentriere dich auf etwas anderes

Wenn du merkst, dass du panisch wirst, suche dir ein fixes Objekt, auf das du deine volle Aufmerksamkeit richtest. Wähle einen gut sichtbaren Gegenstand und nimm bewusst und konzentriert so viele Details wie möglich in dich auf: Beschreibe dir selbst Muster, Farbe, Form und Größe des Gegenstands. Konzentriere deine gesamte Energie auf dieses Objekt, um die Paniksymptome unter Kontrolle zu bringen.

## 5 | Baue »Denker-Momente« in deinen Tagesablauf ein

Wenn du Zeiten schaffst, in denen du nach außen abschaltest und in dich gehst und deinen Verstand einfach wandern lässt, förderst du damit deine Gehirngesundheit. Diese »Denker-Momente«, bei denen der Verstand umherschweifen und träumen darf, geben deinem Gehirn eine Pause und erlauben ihm, neu zu starten und sich zu regenerieren. Das wiederum macht dein Denken klarer und erhöht deine Problemlösungsfähigkeit. Baue also bewusst immer wieder »Denker-Pausen« in deinen Tag ein, insbesondere dann, wenn du dich gestresst fühlst: Blende die Außenwelt für ein paar Minuten aus und konzentriere dich nur auf das Innere; bleib einfach ruhig sitzen und träume oder meditiere ein wenig. Hast du schon eine Idee, wie du öfter mal »Denker-Momente« in deinen Alltag integrieren kannst?

## 6 | Betrachte Panikattacken nicht als Teil von dir

Sag niemals »meine Panikattacken«. Wenn du sie zum Teil deiner Identität erklärst, könnte sich das als selbsterfüllende Prophezeiung erweisen, denn das, woran du denkst und woran du glaubst, nimmt in deinem Gehirn immer mehr zu und bestimmt letztendlich dein Reden und Handeln. Sieh solche Panikattacken einfach als Reaktion an – wie eine Allergie. Lass nicht zu, dass sich bei dir der Gedanke verfestigt, Panikattacken seien Teil deines Wesens.

## 7 | Dusche oder bade warm vor dem Zubettgehen

Wenn du Schwierigkeiten hast mit dem Einschlafen, dann ist dieser Tipp für dich: Neuere Untersuchungen zeigen, dass eine warme Dusche oder ein warmes Bad vor dem Zubettgehen sowohl das Einschlafen erleichtert als auch die Schlafqualität verbessern kann.

## 8 | Werde kreativ

Fühlst du dich deprimiert, nervös oder immer im gleichen Trott? Dann gib dir einen Schubs und tu etwas Kreatives. Kreativität stärkt das Selbstvertrauen, führt zu mehr »Denker-Momenten«, die für die geistige Gesundheit wichtig sind, und fördert die Vorstellungskraft, was bei der Lösung von Problemen und der Bewältigung von Alltagsfragen hilft! Probiere daher neue Hobbys aus und plane mehr Zeit für kreative Beschäftigungen ein. Hier ein paar einfache Ideen: Lege dir ein Malbuch oder einen Kritzelblock auf den Schreibtisch; finde heraus, ob du Spaß hast an Dingen wie Schreiben, Komponieren, Malen, Kochen, Backen oder Puzzeln.



## 9 | Halte dein Gehirn jung und gesund

Mit diesen Maßnahmen sorgst du dafür, dass dein Gehirn fit und jung bleibt:

1. Entgifte täglich Geist, Gehirn und Körper.
2. Kümmere dich jeden Tag um den Aufbau deines Gehirns.
3. Sorge für genügend erholsamen Schlaf.

## 10 | Nimm genügend Omega-3-Fettsäuren zu dir

Omega-3-Fettsäuren sind lebenswichtig für die Gesundheit unseres Gehirns, denn sie tragen zum Aufbau und zur Stärkung der Myelinscheide bei. Von deren Zustand hängt ab, wie schnell und effizient wir Informationen erfassen und verarbeiten. Eine beschleunigte, verlustärmere Informationsverarbeitung wiederum steigert die kognitive Leistungsfähigkeit. Dies wirkt sich rund um die Uhr positiv auf die Funktionsweise von Gehirn und Körper aus und fördert somit unsere geistige und physische Gesundheit. Nimm nach Möglichkeit mehr Lebensmittel in deine Ernährung auf, die Omega-3-Fettsäuren enthalten, wie Wildlachs aus nachhaltiger Fischerei, Leinsamen, Chiasamen, Walnüsse usw.