

Weniger Stress

Weniger Stress.

Wenn ich neue Patient:innen frage, was "weniger Stress" konkret bedeutet, dann bekomme ich zum Beispiel diese Antworten:

- Weniger arbeiten
- Weniger Ärger
- Mehr Zeit für die Familie, Freunde
- Besser schlafen
- Ruhiger sein
- Entspannter sein
- Mehr Zeit für mich zu haben
-

Sehr verständliche Wünsche - jedoch - keiner davon ist wirklich messbar.

"Messbar?"

Was hat denn Stressbewältigung mit "messbar" zu tun?

Meiner Meinung nach sehr viel - zumindest dann,

wenn sich etwas verändern soll.

Schauen Sie bitte noch einmal in die nachfolgende Aufzählung - jetzt

mit fiktiven, von mir erdachten Zielen.

Die Ziele haben keinerlei Bezug zu konkreten Zielen von mir oder mir bekannten Personen:

- Weniger arbeiten | Ziel: Ich möchte meine wöchentliche Arbeitszeit ab Januar 2024 um vier Stunden reduzieren.
- Weniger Ärger | Ziel: Ich führe ab sofort ein Haushaltsbuch, damit ich weiß, wo mein Geld bleibt.
- Mehr Zeit für die Familie, Freunde | Ziel: Jede 2. Woche donnerstags ist nun Spieleabend.
- Besser schlafen | Ziel: Ich vereinbare diese Woche einen Termin im Matratzen-Fachgeschäft und lasse mich beraten.
- Ruhiger sein | Ziel: Ich höre nun abends Musik, die ich mag und lasse den Fernseher aus.
- Entspannter sein | Ziel: Ich dehne mich morgens nach dem Aufstehen und abends vor dem Zubettgehen.
- Mehr Zeit für mich zu haben | Ziel: An einem Tag in der Woche nehme ich zukünftig keine Verabredungen an.
- ...

Wie fühlt sich Konkretheit - wenn auch hier eine erdachte - für Sie an?

Was kann ein Ziel für Sie sein?

Ein Tipp: EINE Veränderung ist ein guter Start.

Sie haben Fragen zum Thema Stress?

Reden wir doch darüber im unverbindlichen, telefonischen,

kostenfreien Kennenlerngespräch.

[Online-Buchung Kennenlerngespräch](#)

"Liebe ist die Antwort"

Deva Dagmar Keßlau | Dortmund
Heilpraktikerin | Mediale Mentorin

mensch-individuell.de

[Impressum](#)

[Datenschutzerklärung](#)

Wichtiger Hinweis:

Alle meine Blogartikel dienen der Information, der Aufklärung, der Wissensvermittlung. Sie sind nicht geeignet um Selbstbehandlungen oder Selbstdiagnosen durchzuführen oder Behandlungen oder Diagnosen bei anderen Menschen vorzunehmen. Meine Blogbeiträge ersetzen auch nicht eine ärztliche, heilpraktische oder anderweitige therapeutische Beratung, Begleitung oder Behandlung.