

Nie wieder Stress!

Durch mentales Ausmisten zu mehr Gelassenheit und Erfolg

Das alltägliche Chaos: Überquellender E-Mail-Account, unzählige Nachrichten per Social Media, sich überschneidende Termine. Um den Überblick zu gewinnen, hilft nur ein rigoroses Ausmisten. Das gilt auch für den eigenen Kopf. Loslassen heißt das Zauberwort für ein stressfreies Leben – egal ob es sich um die Privatsphäre oder um das berufliche Umfeld handelt. Denn Fakt ist: Wer sich um weniger Dinge Sorgen macht, lebt glücklicher und selbstbewusster.

Von Marc M. Galal

Doch wie kann das gelingen? Zu viele äußere Einflüsse und Gegebenheiten bestimmen das Leben der meisten Menschen. Die entscheidende Frage lautet: Was will ich selbst? Die ehrliche Beantwortung dieser Frage führt automatisch dazu, dass viel Ballast abgeworfen werden kann. Dadurch verändert sich die innere Einstellung gegenüber Stressfaktoren. Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein wachsen. Die Verinnerlichung von sieben einfachen Grundregeln nimmt dem Stress Schritt für Schritt seine verhängnisvolle Macht.

1. Weniger ist mehr

Nur wer sich klar über seine Ziele im Leben ist, kann sich auf die wesentlichen Dinge konzentrieren. Durch das Bewusstwerden, was man wirklich will, werden verschiedene Aufgaben schnell als unnötig wahrgenommen und man kann sie ganz einfach loslassen. →Nimm dir weniger vor!

2. Vertrauen

Der Zwang alles zu kontrollieren, verursacht innerlichen Stress. Die Besinnung auf den Glauben, die Spiritualität oder das Urvertrauen, dass der große Plan, der Lebensplan, auch unbewusst gesteuert wird, hilft, entspannter an Vieles heranzugehen. So lässt sich die Gegenwart mit allen Sinnen wahrnehmen, ohne dass Zukunft oder Vergangenheit wichtiger sind als der Augenblick. →Lebe im Hier und Jetzt!

3. Reinigung

Den Körper täglich zu reinigen ist selbstverständlich. Indem man diese Gewohnheit auf die innere Haltung überträgt, erfolgt eine mentale Reinigung. Ganz einfach gelingt dies, indem alles, was nervt und blockiert, auf einen Zettel geschrieben und dieser dann vernichtet wird. Ähnlich säubernd wirkt die Aussprache mit einer vertrauten Person. Erzählte Ängste und Sorgen verlieren an Kraft. →Lass negative Gedanken sichtbar los!

4. Körperbewusstsein

In einem gesunden Körper lebt ein gesunder Geist. Wichtig ist eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Obst und Gemüse, zwei bis drei Liter Wasser pro Tag sowie regelmäßige körperliche Aktivitäten. Bewegung sorgt durch den Abbau von aufgestauten Emotionen für Stressfreiheit. Dabei muss es nicht immer Sport sein, auch guter Sex unterstützt die innere Ausgeglichenheit. →Let's get physical!

5. Rückbesinnung

Die Gier nach immer mehr erhöht den Stresslevel. Die Wiederentdeckung der Tugend Bescheidenheit verhindert, dass

Wünsche und Träume maßlos und unerfüllbar werden. Das bedeutet aber nicht, sich gar nichts mehr zu gönnen. Sich bewusst hin und wieder etwas Gutes zu tun, streichelt das Ich. →Genieße maßvoll!

6. Beziehungen

Der Mensch ist ein soziales Wesen und braucht zwischenmenschliche Beziehungen. Regelmäßige Treffen und gemeinsame Unternehmungen mit Freunden, Bekannten und Verwandten bringen Ausgleich und Abwechslung. →Pflege Kontakte!

7. Lachen

Lachen befreit und entkrampft, weil es im Körper das Stresshormon abbaut. Lachen kann man über Ereignisse und auch über sich selbst – jeden Tag mindestens einmal, besser mehrmals. Denn: Nichts ist so ernst wie es scheint. →Lache dich frei!

Alles loszulassen, was uns stresst, ist nicht immer einfach, aber eine Aufgabe, an der es sich lohnt, täglich zu arbeiten. Manchmal müssen wir das Leben einfach auf uns zukommen lassen. 80 Prozent der Dinge, die uns gedanklich belasten, treten niemals ein. Freuen wir uns also lieber an den restlichen 20 Prozent und leben frei nach dem Motto „Wer weiß für was es gut ist!“ Auch die Einbeziehung tiefenpsychologischer NLP-Prozesse hilft, sich von Stress durch negative Einflüsse zu befreien. Mehr Informationen unter www.marcgalal.com/nolimits.

Zum Autor: Marc M. Galal

ist als Experte für Verkaufspsychologie und Verkaufslinguistik davon überzeugt: „Das große Geheimnis des Erfolgs oder Misserfolgs liegt in der persönlichen Einstellung!“ Aufbauend auf umfangreichen Ausbildungen hat er die nls®-Strategie entwickelt. Insgesamt 1,3 Millionen Menschen haben Marc M. Galal gelesen, gehört und live erlebt. Zahlreiche Unternehmen wie Ikea, Toyota, Nike, Bang & Olufsen und Skandia setzen bereits seit Jahren auf nls®. In seinen Seminaren löst Marc M. Galal hemmende Glaubenssätze und ermöglicht den Teilnehmern den Neustart in das Leben ihrer Träume.

