dtv
premium

Bernardo Stamateas

TOXISCHE GEFÜHLE

Wie wir emotionale Verletzungen heilen können und inneren Frieden finden

Aus dem Spanischen von
Bettina Lemke

dtv

Ausführliche Informationen über unsere Autoren und Bücher
www.dtv.de

Dieses Buch ist auch als eBook erhältlich.

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C013736
FSC
www.fsc.org

Deutsche Erstausgabe 2015
3. Auflage 2015
dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München
© 2009 Bernardo Stamateas
© 2012 Ediciones B, Barcelona
Titel der spanischen Originalausgabe:
Emociones tóxicas.
Cómo sanar el daño emocional y ser libres para tener paz interior
Deutschsprachige Ausgabe:
© 2015 dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München
Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.
Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.
Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen
Satz: Greiner & Reichel, Köln
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell
Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier
Printed in Germany · ISBN 978-3-423-26072-5

Inhaltsverzeichnis

Vorwort **9**

Kapitel 1 Toxische Beklemmungen **13**
1. Woran denke ich gerade? 14
2. Warum bezeichnen andere mich als nervös? 15
3. Sind Anspannung und Stress dasselbe? 18
4. Kleine Veränderungen mit großer Wirkung 20
5. Alles beginnt in unserem Inneren 23

Kapitel 2 Toxischer Kummer **26**
1. Normales Tief oder toxischer Kummer? 26
2. Kummer verändert unsere Sichtweise 28
3. Kummer verändert die Art und Weise, wie wir zuhören 28
4. Kummer verändert unsere Art zu sprechen 29
5. Kummer gefährdet unsere Zukunft 30
6. Kummer wirkt sich auf unsere zwischenmenschlichen Beziehungen aus 31
7. Kummer macht sich körperlich bemerkbar 33
8. Den Kummer überwinden: einfache Strategien und Techniken 35

Kapitel 3 Toxische Unzufriedenheit **40**
1. Zu hohe Erwartungen: Perfekt sein wollen 42
2. Woher stammt dieser Wunsch? 42
3. Test: Bin ich ein Perfektionist? 43
4. Zu hohe Erwartungen an sich selbst führen nicht zu Spitzenleistungen 45
5. Verletzungen und Narben 48
6. Den Perfektionismus überwinden: einfache Strategien und Techniken 49

Kapitel 4 Toxische emotionale Bindungen 54
1. Wer auf toxische Weise klammert, ist co-abhängig 55
2. Test: Sind Sie co-abhängig? 56
3. Phantombild einer co-abhängigen Person 58
4. An erster Stelle komme ... ich! 60
5. Kann man sich aus einer toxischen emotionalen Bindung lösen? 63
6. Die Gefahr der Co-Abhängigkeit 65
7. Die emotionale Abhängigkeit überwinden: einfache Strategien und Techniken 67

Kapitel 5 Toxischer Ärger 70
1. Vom Ärger zur Gewalt 70
2. Mythen über unsere Gemütsverfassung 71
3. Ich habe mich geärgert. Was soll ich nun tun? 75
4. Probleme und Konflikte lösen: einfache Strategien und Techniken 82

Kapitel 6 Toxischer Neid 87
1. Hüten Sie sich vor Neid 88
2. Der Neidhammel hat eine »scharfe Zunge« 91
3. Den Neid überwinden: einfache Strategien und Techniken 95

Kapitel 7 Toxische Ängste 98
1. Die vier Phasen der Angst 98
2. Ich habe Angst vor 103
3. Von der Angst zum Trauma 105
4. Phobien 107
5. Aus dem Teufelskreis der irrationalen Angst ausbrechen: einfache Strategien und Techniken 110

Kapitel 8 Toxische Scham 116
1. Holt mich bitte hier raus! 117
2. Es ist mir so peinlich 121

3. Rot werden und feuchte Hände bekommen 124
4. Ich habe die Note »Sechs« bekommen! 125
5. Das Gefühl der Scham überwinden:
einfache Strategien und Techniken 127

Kapitel 9 Die toxische Depression 130
1. Es gibt Hoffnung! 131
2. Ich will niemanden sehen 132
3. Ich habe zu nichts Lust 134
4. Ich möchte nicht das Gleiche durchmachen 138
5. Ich würde am liebsten zu Hause bleiben 140
6. Häufige Formen der Depression 143
7. Das Leid überwinden und das Leben genießen:
einfache Strategien und Techniken 146

Kapitel 10 Toxischer Frust 152
1. Bin ich frustriert? 153
2. Null Frustrationstoleranz 154
3. Flucht vor dem Frust 155
4. Eine größere Frustrationstoleranz erreichen 157
5. Wer soll entscheiden, du oder ich? Entscheide du! . . . 158
6. Die Selbstachtung besiegt den Frust 161
7. Den Frust überwinden und das Leben ausschöpfen:
einfache Strategien und Techniken 165

Kapitel 11 Toxische Trauer 169
1. Lernen zu leben – darum geht es 169
2. Verluste 171
3. Die Trauerzeit 175
4. Mythen über die Trauer 176
5. Niemand kann sich in unsere Situation
hineinversetzen 182
6. Fragen angesichts des Unbekannten 184
7. Andere Menschen in einer Phase der Trauer
begleiten 186

Kapitel 12 Toxisches Weinen 192
1. Welche Bedeutung hat das Weinen? 192
2. Das Weinen wird erlernt – Wir verinnerlichen es durch kulturelles Lernen 193
3. Die Ursache für das Weinen ist ein »Gedanke«, gefolgt von einer »Emotion« 194
4. Ich möchte, aber ich kann nicht 195
5. Das Weinen sollte kein Mittel zum Zweck sein 196
6. Negativen Dingen sollten wir die Bedeutung beimessen, die sie verdienen 196

Kapitel 13 Toxische Schuldgefühle 204
1. Wahre Schuld oder toxische Schuldgefühle? 205
2. Ursachen toxischer Schuldgefühle 207
3. Typische toxische Merkmale 209
4. Schuldgefühle überwinden: einfache Strategien und Techniken 211
5. Toxische Schuldgefühle durch das Recht ersetzen, das Leben zu genießen 213

Kapitel 14 Toxische Ablehnung 217
1. Wie oft wurden wir abgelehnt? 220
2. Meins, meins, meins 222
3. Sich von dem Gefühl der Ablehnung befreien: einfache Strategien und Techniken 223

Kapitel 15 Toxische Eifersucht 228
1. Der Teufelskreis der Eifersucht 229
2. Haben oder nicht haben – alles hängt von unserer Erlaubnis ab 232
3. Ich sollte mir die Erlaubnis geben 234
4. Die Eifersucht überwinden: einfache Strategien und Techniken 237

Vorwort

Unsere Emotionen sind dazu da, um wahrgenommen zu werden, nicht jedoch, um unser Leben zu dominieren, unseren Blick zu trüben oder uns unserer Zukunft oder unserer Energie zu berauben, denn sobald das geschieht, werden sie toxisch.

Wenn wir unsere Emotionen heilen wollen, sollten wir bereit sein, uns von negativen und toxischen Gefühlen zu befreien, die uns gewiss nicht dabei helfen, eine Lösung zu finden. Dieses Buch plädiert dafür, jeder Emotion die Bedeutung beizumessen, die sie tatsächlich verdient.

So ist es zum Beispiel normal,

- wütend zu sein, wenn wir betrogen wurden, aber nicht, plötzlich alles kurz und klein zu schlagen ...
- enttäuscht zu sein, wenn wir hintergangen wurden, aber nicht, anderen Menschen nie mehr zu vertrauen ...
- sich zu schämen, wenn wir für einen Fehler zur Rechenschaft gezogen wurden, aber nicht, nie mehr ein Risiko einzugehen ...
- misstrauisch zu sein, wenn wir belogen wurden, aber nicht, grundsätzlich Vorbehalte gegenüber anderen zu haben ...
- Angst zu haben, wenn wir eingeschüchtert wurden, aber nicht, sich aus allem herauszuhalten ...
- sich abgelehnt zu fühlen, wenn jemand uns nicht liebt, aber nicht, von vornherein davon auszugehen, dass andere uns zurückweisen werden ...
- traurig zu sein, wenn wir bei etwas den Kürzeren gezogen haben oder frustriert worden sind, aber nicht, dauerhaft mutlos zu sein ...

Zu leben bedeutet, sich zu kennen. Aufgrund dieses Wissens sind wir in der Lage, eine Beziehung mit anderen und uns selbst einzugehen. Es ist ein Fehler, unsere Gefühle zu verbergen, zu unterdrücken und zu verschweigen, weil wir meinen, sie würden auf diese Weise verschwinden. Die Gefühle bleiben, allerdings sind sie in einem Gefängnis eingesperrt. Und das führt einzig und allein zu Verwirrung, Apathie und emotionalen Irritationen.

Emotionale Weisheit bedeutet, sich bewusst dafür zu entscheiden, wie man sich fühlen will.

Gefühle lassen sich nicht von außen steuern, wir müssen sie vielmehr aus unserem Inneren heraus kontrollieren. Daher sollten wir auf unsere emotionale Gesundheit achten, denn so können wir vermeiden, dass unsere Gefühle toxisch werden.

- Ein Mensch mit toxischen Gefühlen will um jeden Preis geliebt werden. Emotionale Gesundheit bedeutet jedoch, nicht von anderen abhängig zu sein, um sich glücklich zu fühlen, sondern in erster Linie von der Liebe, die man sich selbst entgegenbringt.
- Ein Mensch mit toxischen Emotionen versucht mithilfe seines materiellen Besitzes von anderen akzeptiert und anerkannt zu werden. Emotional gesund zu sein bedeutet jedoch, sich selbst anzunehmen und zu erkennen, dass wir unabhängig von unserem Besitz von anderen akzeptiert werden.
- Ein Mensch mit toxischen Emotionen sucht Wertschätzung im Außen. Emotional gesund zu sein bedeutet jedoch, sich selbst wertzuschätzen.
- Ein Mensch mit toxischen Emotionen misst den Meinungen anderer eine zu große Bedeutung bei. Emotional gesund zu sein bedeutet hingegen, mithilfe motivierender

Affirmationen ein liebenswertes, positives Selbstbild zu entwickeln.

Machen Sie sich Folgendes bewusst: Egal, in welcher Situation Sie sich auch befinden mögen, das Wichtigste ist nicht, was in Ihrem Umfeld geschieht, sondern in Ihrem Inneren.

Niemand kann eine Krise oder eine Verletzung überwinden, wenn er ständig über Ängste, Leid und Scheitern spricht.

Die emotionale Flexibilität ist ein wichtiges Instrument, auf das wir zählen müssen. Wir sollten uns die Erlaubnis geben, uns zu irren, uns zu ärgern und zu weinen sowie empört und wütend zu sein, aber auch uns zu verzeihen, zu gesunden, uns zu erholen und wieder glücklich zu sein.

- Wir sind in der Lage, eine toxische Emotion durch positives Handeln zu verändern – und dessen müssen wir uns auch bewusst sein.
- Auch wenn es uns schwerfällt, sollten wir uns entschieden auf das ausrichten, was uns guttut und unser Wohlbefinden fördert: die Veränderung.

Sie können sich dazu entschließen, Ihre gegenwärtige Situation zu verändern, egal, wie sie auch aussehen mag. Lassen Sie nicht zu, dass die toxischen Emotionen Sie für immer begleiten! Heute könnte der Tag sein, an dem Sie eine neue Richtung einschlagen.

Sie müssen dafür nur um Ihrer selbst willen eine Entscheidung treffen. In Ihrem Leben stoßen Sie auf Probleme und Schwierigkeiten, Sie erleben unvermeidliche Situationen und Momente, an die Sie sich nicht gerne erinnern, aber all das können Sie überwinden.

Sie wurden nicht zufällig geboren, Sie sind auf der Welt, weil Sie eine Aufgabe zu erfüllen haben, weil es einen Traum gibt, der Ihren Namen trägt und auf Sie wartet.

Aufgaben zu meistern, Liebe zu finden,
Glück und ein reiches, erfülltes Leben –
das ist Ihre Bestimmung.

Sie sind wirklich dazu in der Lage, sich innerlich zu verändern. Und Sie stehen kurz davor. Es ist an der Zeit, diese Fähigkeit zu nutzen und davon zu profitieren.

Bernardo Stamateas

01 Toxische Beklemmungen

Befreie dich von der Angst, glaube daran, dass das, was geschehen soll, selbstverständlich eintreten wird.

Facundo Cabral, argentinischer Protestsänger

Das Gefühl der Beklemmung oder Angst stellt sich ein, wenn wir eine drohende Gefahr wahrnehmen, wenn wir die Zukunft pessimistisch betrachten und uns darauf vorbereiten möchten, ihr gewachsen zu sein.

Die Angst bemächtigt sich zunächst unseres Geistes und dann unseres Körpers. So sind wir vor einer Prüfung erst einmal nervös, und dann stellen sich zum Beispiel die berühmten Kopf- oder Bauchschmerzen ein oder wir beginnen zu schwitzen.

Die normale Angstreaktion erlaubt uns, auf äußeren Druck zu reagieren. Sie wird von einer Furcht begleitet, die wir alle kennen und die uns vor einer Bedrohung oder Gefahr bewahrt. Wenn wir etwa kurz vor einer Prüfung stehen, kann die Angst uns in einen wachsamen Zustand versetzen, damit wir uns besser vorbereiten und lernen können.

Aber was geschieht, wenn wir nicht nur einen Moment der Angst erleben, sondern ständig angespannt sind? Ein übermäßig angespannter Mensch empfindet jede neue Situation, jede Veränderung, jede Herausforderung als eine Qual.

Chronische Angst wirkt toxisch. Beklemmung wird zu einem Problem, wenn dieses Gefühl sich in eine irrationale Panik vor alltäglichen Situationen verwandelt. Dann wird eine toxische Emotion daraus.

Diese Emotion kann die Ursache für Mutlosigkeit, Traurigkeit und sogar für eine Depression sein. Sie kann aber auch zum anderen Extrem führen, zu einem äußerst hektischen Leben. In beiden Fällen erwarten die Betroffenen, dass ihr Umfeld sich ihrem Rhythmus anpasst, was wiederum zu zwischenmenschlichen Problemen führt.

1. Woran denke ich gerade?

Führen Sie den folgenden Selbsttest durch. Überlegen Sie, wie oft Sie angesichts einer stressigen Situation in der Arbeit, vor einer Reise oder einer Prüfung Angst hatten, angespannt waren oder sich große Sorgen gemacht haben. Kommt Ihnen ein solcher Zustand bekannt vor? Wenn wir große Angst vor etwas haben, lassen wir uns schnell entmutigen und glauben möglicherweise, nichts habe einen Sinn oder lohne sich. Spüren wir diese Emotion deutlich, fällt es uns viel schwerer, unsere Ziele zu erreichen. Die Angst hindert uns daran, positive Emotionen wie Freude oder Liebe zu empfinden, und auch, das Leben in vollen Zügen zu genießen.

Falls Sie sich mit alldem identifizieren, sollten Sie sich mit dem nächsten Schritt befassen. Nun geht es darum zu erkennen, woher diese negative Angst stammt. Denn sobald Ihnen das gelingt, können Sie diesen Zustand überwinden und mit den Dingen, die Ihnen widerfahren, möglichst gut und auf die am wenigsten toxische Weise umgehen.

Zunächst werden Sie erkennen, dass alles stets im Kopf beginnt. Haben Sie Ihre Gedanken schon einmal bewusst beobachtet? Falls nicht, sollten Sie sich die Zeit nehmen, um herauszufinden, woran Sie denken und welche Dinge in der Regel dazu führen, dass Ihre Gedanken ständig um etwas kreisen. Hier ist der Schlüssel für Ihre Angst zu finden: *In Ihren Gedanken, in den Gedanken, die Ihr Geist irrtümlich als real*

betrachtet. Obwohl Ihr Verstand weiß, dass sie nicht real sind, glauben Sie auf der emotionalen Ebene daran und empfinden sie somit als real.

Wenn Ihr Geist glaubt, dass etwas Schlimmes passieren wird, sendet er Angstsignale aus. Ein Sprichwort besagt: »Dass die Vögel der Sorge und des Kummers über deinem Haupt fliegen, kannst du nicht ändern. Aber dass sie Nester in deinem Haar bauen, das kannst du verhindern.« Sie sollten sich nicht mit all den Dingen belasten, die Ihnen nicht dienlich sind. Lernen Sie stattdessen, alles aus Ihrem Geist zu verbannen, was Ihre Gefühle vergiftet.

2. Warum bezeichnen andere mich als nervös?

Jegliche Ähnlichkeit mit der Realität ist rein zufällig …

Kein Grund zur Panik. Die Nervosität ist heutzutage eine weitverbreitete toxische Emotion. Denken Sie nur einmal an Ihr tägliches Umfeld, sei es die Universität, Ihr Zuhause oder Ihre Arbeit. Wie vielen Menschen sind Sie bereits begegnet, die verzweifelt ihre Nägel kauen oder Fressattacken haben, obwohl sie eigentlich nicht hungrig sind? Sicherlich kennen Sie auch einige Menschen, die angeblich ohne klare Ursache an verschiedenen Stellen ihres Körpers unter starkem Juckreiz leiden. Die Liste ließe sich weiter fortsetzen …

Wie viele Menschen stottern selbst in Momenten, in denen offenbar alles ruhig und unter Kontrolle ist? Manche Leute haben Haarausfall, andere leiden unter Verdauungsproblemen, wieder andere haben eine erhöhte Temperatur, schwitzen oder leiden unter Mundtrockenheit.

Häufig sagen wir »ich bin ganz ruhig«, dabei erleben wir in Wirklichkeit gar keinen Zustand der Entspannung, denn all die genannten Symptome – sofern sie keine organische Ur-

sache haben – sind deutliche Warnsignale, die höchstwahrscheinlich auf eine vorhandene Angst hinweisen.

Wenn Sie ein sehr nervöser Mensch sind, werden nicht nur Ihr Geist und Ihre Gefühle in Mitleidenschaft gezogen, sondern auch Ihr Körper. Vielleicht kreisen die Gedanken in Ihrem Kopf um anstehende Entscheidungen, um Dinge, die Sie sagen sollten, und Sie haben sich entschieden, nichts zu sagen und abzuwarten. Möglicherweise meiden Sie bestimmte Situationen und Menschen, mit denen Sie sich eigentlich auseinandersetzen müssten. Selbst wenn wir solche Dinge negieren und verdrängen, ist sich unser Körper all dessen bewusst.

Wenn wir zu angespannt sind, versuchen wir, diese toxische Emotion zu unterdrücken und uns mit Essen, exzessiver Arbeit und – was noch schlimmer ist – mit Tabletten darüber hinwegzuhelfen.

Wann läuten die Alarmglocken?

Betrachten wir nun einige der häufigsten Symptome der Beklemmung:

- Angst oder Panik
- Unsicherheit
- Besorgtheit
- Düstere Vorahnungen
- Konzentrationsprobleme
- Unentschlossenheit
- Schlafstörungen
- Das Gefühl, die Kontrolle über das eigene Leben oder das Umfeld zu verlieren
- Hyperaktivität
- Interesselosigkeit
- Fahrige Bewegungen
- Stottern
- Nervöse Tics

Geht man nicht angemessen mit Beklemmungen um, können sie die Gesundheit mit der Zeit ernsthaft beeinträchtigen und zu sogenannten Angststörungen führen. Dazu gehören Panikattacken, Zwangsvorstellungen und bestimmte Phobien.

Doppelter Alarm!

Betrachten wir nun einige der ernsteren Symptome:

- Herzrasen
- Bluthochdruck
- Engegefühl in der Brust
- Atemnot
- Übelkeit
- Verdauungsprobleme
- Durchfall
- Verspannungen
- Kopfschmerzen
- Müdigkeit
- Starkes Schwitzen
- Impotenz
- Vorzeitiger Samenerguss

Der renommierte Baptistenpastor Charles Spurgeon hat einmal gesagt: »Ängstlichkeit nimmt nicht dem Morgen seine Sorge, aber dem Heute seine Kraft.« Ständig an die Zukunft zu denken, uns unaufhörlich Gedanken und Sorgen darüber zu machen, was sein und passieren könnte – obwohl es in der Regel nie geschieht –, zu versuchen, die Ereignisse des nächsten Tages vorherzusehen: Das zehrt uns wirklich aus. Unser Geist braucht Erholung, daher sollten wir ihm etwas Ruhe gönnen. Sobald es uns gelingt, uns zu entspannen, werden wir alles, was uns zu nervös macht, wieder unter Kontrolle haben.

3. Sind Anspannung und Stress dasselbe?

Wir alle brauchen einen gewissen Druck in unserem Leben. Das ist keineswegs etwas Toxisches. Ebenso wie die Saiten einer Violine gespannt sein müssen, damit sie gestimmt werden kann – bei einer zu geringen Spannung würde sie nicht klingen; wären die Saiten zu stark gespannt, würden sie reißen –, so braucht auch der Mensch eine gewisse Grundspannung.

Wie seltsam ist doch der Mensch. Er bittet nicht darum, geboren zu werden, er weiß nicht, wie er leben soll, aber sterben möchte er auch nicht.

Chinesisches Sprichwort

Kommt es allerdings häufig zu plötzlichem Druck oder einem Gefühl der Anspannung oder gibt es nur wenige Stressfaktoren, die aber über einen längeren Zeitraum anhalten, beziehungsweise ist beides der Fall, geraten wir aus der Balance und fühlen uns gestresst.

Es gibt zahlreiche potenzielle Stressauslöser, etwa wenn wir eine Prüfung absolvieren müssen, wenn wir uns aufgrund des Todes eines geliebten Menschen um die Familie kümmern müssen oder auch, wenn wir jahrelang mit einem Partner zusammenleben, der kaum mit uns spricht. Darüber hinaus hängt das Stressniveau davon ab, wie lange und wie intensiv wir solche Situationen erleben.

»Einen stressigen Moment zu erleben« ist nicht dasselbe wie »gestresst zu sein«. Ersteres ist normal, unerwartet und wird durch das Umfeld hervorgerufen, während Letzteres ein toxisches Gefühl ist, das wir selbst herbeiführen, da es zu einer Gewohnheit wird und wir nicht mehr »wissen«, wie wir auf eine andere Weise leben können.

Stress entsteht, wenn die äußeren Anforderungen überhandnehmen und unser Organismus ihnen nicht mehr gewachsen ist. Es kommt zu einer Anspannung, einem physischen oder psychischen Druck, der uns aus dem Gleichgewicht bringt.

Eine über zehn Jahre laufende US-amerikanische Studie mit Personen, die ihren emotionalen Stress nicht kontrollieren konnten, hat ergeben, dass die Wahrscheinlichkeit zu sterben bei einem gestressten Menschen um 40 Prozent erhöht ist. Allein in Deutschland werden jedes Jahr millionenfach Beruhigungsmittel eingenommen.

Zähle nicht die Tage, sondern sorge dafür, dass die Tage zählen.

Muhammad Ali

Jedes Mal, wenn der Körper einen äußeren Reiz wahrnimmt, werden zwei Hormone ausgeschüttet: Adrenalin und Cortisol.

Das Adrenalin schenkt uns Energie und Kraft. Strömt dieses Hormon durch unseren Körper, verleiht es uns das Gefühl, unsterblich zu sein und alles erreichen zu können, was wir uns wünschen.

Diese Energie erhöht unser Tempo und unser Erregungsniveau, sie fördert unsere Entschlossenheit, unseren Enthusiasmus und schärft unseren Blick. Unterdrückt jemand monatelang Groll und Wut, erträgt er jahrelange Beschimpfungen oder gar Misshandlungen, sodass sich immer weitere Verletzungen ansammeln, werden allerdings häufig so große Mengen an Adrenalin ausgeschüttet, dass sie wie ein Gift wirken.

Cortisol ist ein gutes Hormon, aber in zu hoher Dosierung erhöht es den Blutzuckerspiegel und kann darüber hinaus zu Gewichtszunahme und zu einem Abbau von Kalzium, Magnesium und Kalium in den Knochen führen.

Menschen, die über einen langen Zeitraum großem Druck ausgesetzt waren, können davon abhängig werden, dass ihr Körper regelmäßig Adrenalin ausschüttet. Sie haben eine hohe Gewaltbereitschaft, müssen ständigen Druck verspüren, üben häufig Risikosportarten aus oder suchen körperliche Auseinandersetzungen.

Das erklärt, warum jemand, der jahrelang unter den Pro-

blemen seiner Eltern – etwa unter einem gewalttätigen Vater oder einer depressiven Mutter – gelitten hat, sich nie vollkommen entspannen kann und ständig nach einem Grund zum Streiten sucht. Denn sein Körper verlangt nach Adrenalin.

Frieden beginnt mit einem Lächeln.

Mutter Teresa

Wir reagieren alle unterschiedlich auf bestimmte Reize. Es kommt darauf an, wie wir die Dinge deuten, die uns im Leben widerfahren. Manche Menschen sind angesichts bestimmter Aufgaben gestresst, während es bei anderen in der gleichen Situation nicht der Fall ist. Obwohl der Reiz identisch ist, nehmen sie ihn unterschiedlich wahr.

4. Kleine Veränderungen mit großer Wirkung

Es ist durchaus möglich, sich von den toxischen Wirkungen von Beklemmungen zu befreien. Jeder der folgenden kleinen Schritte hilft Ihnen dabei, wichtige Veränderungen herbeizuführen, die Ihnen mit etwas Übung zur Gewohnheit werden.

Hier sind einige Strategien und praktische Übungen, um Stress abzubauen sowie Anspannung und Nervosität zu überwinden:

- Finden Sie zunächst heraus, welches die Ursachen für Ihre Beklemmungen sind.
- Denken Sie nun an all die Dinge, die Ihnen Ihren Frieden rauben, und beschließen Sie heute, sich davon zu befreien.
- Stellen Sie Verhaltensregeln auf, die es Ihnen ermöglichen, das Leben mit innerer Ruhe voll und ganz zu genießen.
- Versuchen Sie nach Möglichkeit, all die Dinge zu reduzie-