Dr. Stress
Dr. med. Sabine Schonert-Hirz

www.doktor-stress.de

Der 2-Wochen **Stress-Balance-Plan.**

Der 2-Wochen Stress-Balance-Plan für Hochleistungsphasen

Sie haben eine intensive Zeit vor sich – voller Chancen und Herausforderungen, Neuigkeiten und Anregungen. Und voller Stress. Eine ganz besondere Zeit, die sorgfältig vorbereitet und geplant werden will. Ziel ist es, alle körperlichen Energiereserven zu mobilisieren und positive Gefühle und Gedanken als Kraftquellen zu nutzen. Wer Hochleistungsphasen als Festtage ansieht, ist in der Lage, alles zu erreichen was er sich vorgenommen hat – bei bester Verfassung und guter Laune. Legen Sie sich als eine persönliche Survival-Strategie zurecht!

Die erste Woche

SAMSTAG

- Ausschlafen, Power-Früstück (Kohlenhydrate, fettarmes Eiweiß, Obst)
- Einkaufen: Einen Vorrat an frischem Obst und Gemüse zum mitnehmen und roh essen, ausreichend Mineralwasser, Kräutertee, Fruchtsäfte oder Schorlen, eine Packung Multivitamin-Multimineraltabletten, ausreichend fettarme Lebensmittel, eventuell besondere Wellness-Pflegeprodukte oder Kosmetik (alles, womit Sie sich einen der nächsten anstrengenden Tag angenehm machen können), lustige/und oder interessante/fesselnde Lektüre zum Entspannen, Videofilme, die eine positive Stimmung vermitteln.

MENTALE VORBEREITUNG AUF DIE POWER-PHASE:

- Positive Einstellung aufbauen: Für welche Ziele in Ihrem Lebensplan ist diese Phase wichtig? Welche Ergebnisse wollen Sie erzielen? Welche Erfahrungen können Sie sammeln? Was werden Sie lernen? Wen werden Sie kennenlernen? Welche Bereicherungen (fachlich, menschlich, finanziell) winken Ihnen?
- Stützende Kontakte aktivieren: Welcher Kollege/Kollegin steht bei Problemen als Berater/in zur Verfügung? Bei welchem Freund oder Familienmitglied können Sie sich ausheulen, wenn Ihnen die Power Phase schwer wird? Wer tröstet Sie bei Rückschlägen? (Liste mit Emergency-Telefonnummern)! Wichtig ist, dass Sie den menschlichen Rückhalt vorher organisieren, sonst hat am Ende niemand Zeit, wenn Sie im Ernstfall dringend ein offenes Ohr brauchen.
- Detaillierten Zeitplan erstellen: Verschaffen Sie sich einen Überblick über Ihre zeitliche Belastung ,Zeitlücken für Body-Tuning finden
- Beschließen Sie, weniger Alkohol und Kaffee zu trinken als normalerweise und weniger zu rauchen.

SONNTAG

- Nicht zu lange schlafen, um nicht aus dem Rhythmus zu kommen. Gemütlich frühstücken, ausgiebige Körperpflege.
- Praktische Vorbereitung auf die Power Phase: Waschen und ordnen Sie Ihre Kleidung, legen Sie Unterlagen und Materialien zurecht, die Sie für Ihre Arbeit brauchen, packen Sie Ihre Tasche für den nächsten Morgen, Essensplan, ggf. vor kochen Sie vor.
- Energie reiches Mittagessen, Entspannungsübung, Spaziergang oder Besuch im Fitness-Studio. Alternative: Mit Partner und Familie etwas unternehmen, was allen besonders gut gefällt.
- Früh schlafen gehen.

MONTAG

- Es geht los! Rechtzeitig aufstehen, 10 Minuten Gymnastik, sich in Ruhe fertigmachen und frühstücken: Müsli mit Obst und viel Magerjoghurt, Brot mit Tomate, Gurke und Ei, eine Portion Obstquark (Protein und Kohlenhydrate halten lange konzentriert und frisch). Ausreichend trinken (2 Gläser Mineralwasser)! Energysnacks einpacken.
- Bevor Sie aus dem Haus gehen: Lächeln Sie Ihrem Spiegelbild zu: Das wird ein toller Tag! Sie werden Ihr Bestes geben!
- Auf dem Weg zu Ihrem Power Job sich mit positiver Gefühlsenergie aufladen: ganz bewußt alle positiven Eindrücke aufnehmen und sich vorstellen, wie Sie mit einer positiven Einstellung durch den Tag gehen werden.
- Zwischendurch: Trinken, trinken, trinken (Mineralwasser mit Mulivitamin-Brausetablette). Kaffee auf 2-3 Tassen vormittags und 1-2 Tassen nachmittags beschränken.
- Immer wieder den Körper bewegen und kleine Gänge machen.
- Mittagspause: Mit dem mitgebrachten Snack kurz an die Luft! Schon 5 Minuten im Freien sind besser als eine halbe Stunde in der stickigen Kantine. Zur Not tut es auch das oberste Parkdeck!
- Abends: Der erste Tag ist geschafft: Ziehen Sie Bilanz: Was ist nicht gelungen? Was können Sie verbessern? Was haben Sie gut gemacht? Bravo! Genießen Sie Ihren Erfolg ganz für sich allein.
- Kleiner Spaziergang oder etwas Gymnastik zu Hause. Leichtes Abendessen. Wenn überhaupt nur ganz wenig Alkohol und früh ins Bett mit einer entspannenden Lektüre.

DIENSTAG

- Morgenroutine wie Montag. Entspannt und mit genügend Zeit läuft alles viel besser!
- Auch während der Arbeit haben sich die kurzen Wellness-Bonbons bewährt. Heute jedoch probieren Sie aus, wie leicht die Kommunikation mit anderen klappt, wenn Sie positiv und freundlich sprechen: Wenden Sie ganz bewußt die Tipps aus dem Kapitel Power-talking an.
- Mittags: Treffen außerhalb mit einem netten Menschen.
- Abends: Zeit fürs Fitness-Studio. Übertreiben Sie das Training nicht (weniger ist mehr).
- Bekannte oder Freunde anrufen oder mit dem Partner quatschen und früh ins Bett. Stellen Sie den Wecker 5 Minuten früher.

MITTWOCH

- Der Wecker klingelt 5 Minuten früher: Gehen Sie in Gedanken den Tag durch: Woran wollen Sie unbedingt denken? Was wollen Sie unbedingt schaffen? Wie werden Sie es anfangen? Welche Gefühle möchten Sie dabei erleben. Setzen Sie das Mentale Training ein, um sich emotional auf besondere Herausforderungen vorzubereiten und dann ab unter die Dusche! Der Frische Kick kommt durch den schaurig schönen kalten Abschluss!
- Während der Arbeit dieselben Wellness-Bonbons wie bisher einsetzen. Immer wieder an die Gefühle und Gedanken vom Morgen anknüpfen. Sie ziehen sich wie ein roter Energiefaden durch den Tag.
- Abends: Zu Belohnung essen gehen oder etwas Schönes unternehmen. Wie gewohnt früh zu Bett gehen. Vor dem Einschlafen kurz rekapitulieren: Was ist mir besonders gelungen heute, was will ich morgen erreichen?

DONNERSTAG

- Noch zwei Tage, dann ist bereits die Hälfte um! Das Morgenprogramm wie bisher. Tagsüber haben Sie sich bereits an die Wellness-Bonbons gewöhnt und merken, dass ein Energy-Snack sie den Nachmittag frischer sein lässt, als das normale Essen.
- Abends: Sie gehen wieder ein Stündchen ins Fitness-Studio oder machen einen Spaziergang mit einem vertrauten Menschen. Erzählen Sie von Ihrem Tag und muntern Sie sich gegenseitig auf. Lob nicht vergessen!

FREITAG

- Morgens klingelt der Wecker wieder 5 Minuten früher als nötig: Was werde ich Schönes heute Abend unternehmen? Ausgehen? Freunde treffen? Oder ein Badefest? Einen romantischen Abend? Freuen Sie sich auf die bevorstehende Atempause und die angenehmen Dinge, die auf Sie zukommen. Die Energie trägt sie durch den ganzen Tag!
- Ihr Partner mosert weil Sie so beschäftigt sind? Erzählen Sie ihm/ihr möglichst genau, was alles passiert ist die letzten Tage, wie es Ihnen damit geht und wie wichtig diese Phase für Sie ist. Wer genau Bescheid weiß, hat automatisch mehr Verständnis. Alles andere wie vorher.

Die zweite Woche

SAMSTAG

- Ausschlafen! Im Bett frühstücken. Zwischenbilanz: Was ist wie gelaufen bisher? Womit können Sie so richtig zufrieden sein? Was wollen Sie anders machen? Was ist für die nächste Woche zu planen? Sind Sie mit sich und Ihrem Body-Tuning zufrieden? Schreiben Sie alles ordentlich auf, dann behalten Sie den Überblick.
- Sie kümmern sich um die notwendigen Dinge und freuen sich, dass Sie mal etwas anderes tun können, als sonst. Alles einkaufen, was Ihnen in der vergangenen Woche gut getan hat.
- Den Rest des Tages relaxen und den Körper pflegen. Keinen Freizeitstress aufkommen lassen. Lieber einen ruhigen Abend mit vertrauten Menschen, als aufregende Unterhaltung.

SONNTAG

- Power-Frühstück ein ausgiebiger Spaziergang , Fitness oder Schwimmen gehen. Nach dem Mittagessen Entspannungsübung, anschließend Vorbereitungen für die kommende Woche. Zeitplan erneuern. Zeit für sich selbst nehmen: lesen träumen, nachdenken.
- Früh ins Bett.

MONTAG

- Morgenprogramm wie immer. Sie fangen an, darüber nachzudenken, was Sie alles tun MÜSSEN heute? Stop! So zu denken setzt Sie nur unter Druck. Erinnern Sie sich an die Regeln des „Power-Talking auf S. So klappt das Aufladen mit positiver Energie!
- Während der Arbeit immer wieder Muskeln checken: alles schön locker? Atmung? Tief durchatmen!
- Bei Hektik: Einen Gang runterschalten. Unangenehmes sofort erledigen – das gibt einen Energieschub für den Rest des Tages
- Abends: Kurzer Spaziergang und Stretching. Tag abschließen: Was ist gut gewesen heute?

DIENSTAG

- Morgens: Wie immer.
- Tagsüber: Süßhunger? Bananen, Äpfel, Trauben oder Rosinen sind besser als Süßkram. Mineralwasser und Multivitamin-Multimineralbrause nicht vergessen, Vorräte auffüllen.
- Abends: Fitness. Der Innere Schweinehund möchte, dass Sie sich aufs Sofa legen? Etwas Gymnastik müsste doch drin sein!

MITTWOCH

- Keine Lust mehr auf Power? Lieber im Bett bleiben? Ziehen Sie sich mental am eigenen Schopf aus dem Energy-Loch: Erinnern Sie sich an die Ziele, die Sie mit diesen beiden Power-Wochen erreichen werden, malen Sie sich Ihren Erfolg in den schönsten Farben aus! Schwelgen Sie in Stolz, Freude und Glück über sich selbst. Das alles gefährden – jetzt kurz vor dem Ziel? Nein. Also tief durchatmen, alles stretchen, was Sie an Muskeln spüren und ab unter die kalte Dusche!
- Kurze Energizer für Zwischendurch: Wasser trinken, tief durchatmen, eine Runde um den Block gehen und immer wieder daran denken, was Sie schon alles geschafft haben.
- Abends: Zeitplan noch einmal durchgehen: Werden Sie alles wie geplant schaffen? Wo wird es eng? Gibt es Lösungen, die so nicht vorgesehen waren Wer kann Ihnen helfen, alles einzuhalten? Was ist eventuell gar nicht mehr notwendig. Erstellen Sie sich einen Countdown-Plan für die nächsten zwei Tage, damit Sie den Überblick bewahren.

DONNERSTAG

- Morgenroutine wie immer. Noch im Bett schauen Sie sich den Plan von gestern abend an. Was kommt heute auf Sie zu? Bereiten Sie sich mental vor und freuen Sie sich auf einen entspannenden Feierabend.
- Nehmen Sie sich für heute etwas ganz besonderes vor: Eine Massage, Sauna, ein besonderes Bad oder einen Kuschel- oder Klönabend.

FREITAG

- Endspurt! Noch einen Tag und es ist geschafft! Setzen Sie Prioritäten. Das Wichtigste zuerst und dann langsam zum Sinkflug ansetzen.
- In der Mittagspause einen kurzen Spaziergang: Klärt den Kopf und verhindert das Mittagstief.
- Abends: Party, Fitness, Freunde! Feiern! Genießen Sie die Freiheit, den Erfolg, und einfach, dass Sie die beiden Turbo-Power-Wochen so gut überstanden haben!

Dr. Stress

Dr. med. Sabine Schonert-Hirz

Dr. med. Sabine Schonert-Hirz
Am Karlsbad 15
10785 Berlin (Tiergarten)

+49 172 53 104 30
www.doktor-stress.de
post@doktor-stress.de