

Dr. Stress

Dr. med. Sabine Schonert-Hirz (Dr. Stress) gilt im deutschsprachigen Raum als die bekannteste Keynote-Speakerin und Trainerin im Bereich Stressmanagement und Digitaler Stress. Lesen Sie mehr unter www.doktorstress.de



Weniger Stress, mehr Energie! Dr. med. Sabine Schonert-Hirz, bekannte Spezialistin in Sachen Stressbewältigung, erklärt, wie das am besten funktioniert.

Frau Dr. Schonert-Hirz, im Weihnachtsgeschäft geht es oft hektisch zu. Viele Verkäuferinnen fühlen sich gestresst, doch davon sollte der Kunde möglichst nichts mitbekommen. Kann man sich schon im Vorfeld vor Stress-Situationen wappnen?

Dr. Sabine Schonert-Hirz: Ja und das möchte ich Ihnen auch von Herzen empfehlen! Durch gute Vorbereitung. Das Weihnachtsgeschäft ist ja keine Überraschung, sondern findet in einem überschaubaren Zeitraum statt. Wer sich darüber im Klaren ist, kann schon früh beginnen zu planen und die vielen Aufgaben, die am Ende immer alles so anstrengend machen, ein wenig entzerren. Zum Beispiel, indem man die persönlichen Weihnachtsvorbereitungen so weit wie möglich vorzieht, die Ansprüche an den eigenen Perfektionismus herunterschraubt und die anstehenden Aufgaben auf mehrere Schultern verteilt. Warum also nicht die Weihnachtskarten

schon im November schreiben, die Geschenke schon im Sommer auf Vorrat kaufen, die Einkaufsgüter nicht schon an einem verregneten Herbstsonntag erledigen? Manch einer sagt: „Da bin ich doch noch gar nicht in Stimmung!“ Aber Hand aufs Herz – in der Hetze der letzten Wochen vor den Feiertagen ist man auch nicht in Stimmung und der Text, der üblicherweise verschickt wird, ist auch nicht so außergewöhnlich, dass man ihn nicht schon vorher hinkriegen könnte! Ein paar spontane Aktivitäten können ja auch noch vor den Feiertagen erledigt werden – aber die große Masse ist dann schon fertig.

Im nächsten Schritt kann man aus Stress Energie gewinnen! Wichtig ist, dass Körper, Emotionen und Gedanken wie Teamplayer miteinander harmonisieren. Gibt es Übungen, das zu lernen?

Dr. Sabine Schonert-Hirz: Die Stressaktivierung kann uns auf Dauer immer wieder mit frischer Energie versorgen, wenn wir einen regelmäßigen Wechsel

von Anspannung und Entspannung hinkriegen. Im anstrengenden Weihnachtsgeschäft ist es deshalb noch wichtiger als sonst, für Ausgleich zu sorgen.

Das heißt ganz konkret: Planen Sie ganz bewusst kleine Auszeiten, kleine Belohnungen, kleine Treffen mit Menschen ein, die Ihnen gut tun und sorgen Sie für kleine Ruheinseln mit einem Buch und einem Tee. Schaffen Sie sich ein Tagebuch an und notieren Sie jeden Tag mit Dankbarkeit, was Sie alles geschafft haben, was gut gelungen ist, worüber Sie tatsächlich dankbar sind.

Stress ist in der Tat eine reine Energiequelle! Machen Sie sich immer klar: Wir haben den Stress überhaupt nur, damit wir in wichtigen Situationen alle Organsysteme synchron auf „Power“ schalten können, um unser Leben zu retten.

Der Urmensch nutzte diese Energie, um zu jagen, zu sammeln, zu kämpfen, zu fliehen oder sich fortzupflanzen. Heute nutzen wir hauptsächlich die geistigen und emotionalen Kräfte, um unsere Aufgaben im Berufs- und im Privatleben zu erledigen. Die körperlichen Energien werden nur wenig genutzt. Aber nur, wenn wir alle Energien verbraucht haben, können wir richtig abschalten. Deshalb ist Bewegung (Fitness-Studio, Spaziergang, Treppen laufen statt Aufzug) so wichtig, um herunterzukommen und die Kräfte wieder aufzuladen. Auch hier kann man planen und ganz bewusst den körperlichen Ausgleich suchen: Mal zum Schwimmen gehen (beruhigt ganz herrlich), im Park spazieren in bequemen Schuhen und am Wochenende Sport treiben.

Über 800 km auf dem Jakobsweg

Marcel Reinhold liebt die Welt der erlesenen Düfte. Als exzellenter Trainer und Berater ist er vielen in der Branche bekannt. Diesen Sommer hat er sich eine besondere Auszeit genommen: Fünf Wochen lang war er zu Fuß auf dem 800 km langen Jakobsweg bis nach Santiago de Compostela unterwegs. „Es ist eine harte, aber auch sehr beeindruckende Reise zu sich selbst, auf der man mehr als einmal an seine Grenzen kommt“, so Marcel Reinhold nach seiner Rückkehr. Eine Rückkehr gab es für ihn auch beruflich: Nach mehr als 15 Jahren ist er jetzt zur Nobilis Group zurückgekehrt und bei Top_Exclusive als Parfum-Trainer gestartet. Mit im Gepäck: Die von ihm betreute Marke BOIS 1920. *Übrigens: Die Verfilmung von Hape Kerkelings Bestseller „Ich bin dann mal weg“ ist ab 24.12. im Kino zu sehen.*



„Der Jakobsweg ist kein Spaziergang“, so Marcel Reinhold, der auf dem über 800 km langen Weg Abstand gewonnen hat