

Betreff: Erobern Sie sich jetzt Ihr Leben zurück
Von: simplify-Redaktion <simplify-Redaktion@info.orgenda.de>
Datum: Tue, 16 Feb 2010 11:17:22 +0100 (CET)
An: mwimmer@promain-software.de

Falls der Newsletter nicht korrekt angezeigt wird, klicken Sie bitte hier.

Sie erhalten diese E-Mail als Leser/in eines
[Gratis-E-Mail-Newsletters](#) aus dem Orgenda-Verlag.

Glücklich, zufrieden, unbeschwert ...

So erobern Sie sich jetzt Ihr Leben zurück!



Diese bewährten Tipps und Mentalübungen besiegen jeden Stress – auch Ihren!



- ✓ **77 Seiten, die Ihnen helfen,**
in akuten Stress-Situationen zu innerer Ruhe zu finden.
- ✓ Ihre größten Stressmacher zu erkennen und aufzulösen.
- ✓ Ihr Leben in vollen Zügen zu genießen.

Limitierte Erstauflage!
Sichern Sie jetzt Ihr Exemplar. [Hier!](#)

Sehr geehrter Herr Wimmer,

wie viel Raum nehmen Stress und Hektik in Ihrem Alltag ein? Fühlen Sie sich nur selten gestresst? Oder ist eine gewisse Anspannung schon fester Bestandteil Ihres Lebens?



Bei den meisten Menschen – vielleicht auch bei Ihnen – gehört Stress so fest zum Alltag, dass der Gedanke, plötzlich keinen Stress mehr zu haben, fast seltsam erscheint.

Und es geht noch weiter: Stress zu haben, ist inzwischen sogar richtig chic. Wer keinen Stress hat, dessen Leben muss wohl ziemlich leer und bedeutungslos sein. Denn Menschen, die gut sind, in dem was Sie tun – ganz gleich, ob im Beruf, als Familienmanagerin oder als Freund/in – haben immer viel zu tun,

sind immer im Stress.

Wer Stress hat, ist also wichtig für andere. Somit ist Stress an sich gar nichts Schlechtes, sondern fast etwas Gutes, das Ihnen Anerkennung spendet, oder?

FALSCH!

Denn Stress belastet. Stress raubt Ihnen Energie. Stress führt zu Überforderung und nimmt Ihnen förmlich die Luft zum Atmen.

Stress ist kein Zeichen dafür, dass Sie gebraucht werden oder große Verantwortung tragen. Stress ist eine negative Begleiterscheinung dieser Dinge, die Sie wirksam beseitigen können – und Ihrer Gesundheit zuliebe auch beseitigen sollten. Eine Begleiterscheinung, die Sie nur wertvolle Energie kostet, ohne dass Sie etwas zurückbekommen.

Kurzum: Stressgefühle sind Energieverschwendung, die Sie nicht einen Schritt weiter bringen. Im Gegenteil: Stress ist eine Mauer, die zwischen Ihnen und Ihrem Glück, Ihrer inneren Zufriedenheit steht. Stress kostet Sie Kraft, die Sie sinnvoller nutzen könnten – zum Beispiel, um die Quelle Ihres Stresses zu beseitigen.

Sie können Stress nicht gänzlich verhindern, aber Sie können lernen, richtig damit umzugehen!

Stellen Sie sich doch bitte nur einen Moment vor, wie Ihr Leben ohne Stress aussehen könnte. Zum Beispiel ...

- ✓ **an Ihrem Arbeitsplatz:** Statt des ständigen Zeitdrucks und des Gefühls, niemals alles rechtzeitig fertig bekommen zu können, würden Sie sich einfach nur auf die vor Ihnen liegenden Aufgaben konzentrieren. Vielleicht wären Sie sogar überrascht, wie viel Sie trotz der knappen Zeit schaffen, wenn Sie Ihre Energie nicht mehr auf wenig hilfreiche Gefühle lenken.



- ✓ **in Ihrer Partnerschaft:** Streit gibt es überall mal. Doch statt sich damit aufzuhalten, an dem Fundament Ihrer Partnerschaft zu zweifeln oder sich gegenseitig mit Schuldzuweisungen zu überhäufen, würden Sie zusammen mit Ihrem Partner nach einer Lösung suchen – und sie auch finden. Sie würden Ihre Energie darauf lenken, an der aktuellen Situation etwas zu ändern statt sich an Dingen festzubeißen, die Sie nicht weiterbringen.



- ✓ **in Sachen Geld:** Statt sich von den monatlichen finanziellen Belastungen erdrücken zu lassen und fast täglich zu hoffen, dass Sie auch morgen noch alles bezahlen können, würden Sie sich an dem freuen, was Sie sich in Ihrem Leben alles leisten können. Sie würden Ihr Leben im Heute



- ✓ genießen und daraus neue Kraft für das morgen ziehen.
- ✓ **für Ihr Auftreten:** Statt vor Reden, Präsentationen oder wichtigen Terminen nervös zu sein, würden Sie in sich eine Quelle der Ruhe finden, mit deren Hilfe Sie jede Herausforderung so meistern, wie Sie es sich wünschen.
- ✓ **für Ihre Persönlichkeit:** Statt sorgenvoll in die Zukunft zu blicken und stets auf das Schlimmste gefasst zu sein, würden Sie selbstsicher durchs Leben gehen und auf das, was in Ihnen steckt, vertrauen. Und vielleicht würden Sie sogar einige Dinge in Angriff nehmen, die Sie bislang beiseite geschoben haben, weil Sie sich die nicht zugetraut haben – oder vor lauter Stress keine Zeit dafür hatten.



Wie geht es Ihnen bei dieser Vorstellung? Sind das nicht Dinge, die Sie sich wünschen – und für die Sie gern Raum schaffen würden?

Tun Sie es einfach – Sie haben es in der Hand!

Der Schlüssel liegt bereits in Ihnen. Sie müssen ihn nur noch aktivieren. Und das ist noch nicht einmal schwierig. Alles, was Sie dazu brauchen, sind:

- ✓ Eine Art **Notfall-Koffer** mit einfachen **Sofort-Maßnahmen**, die Sie in akuten Stresssituationen nutzen können.
- ✓ Die richtigen Techniken, mit denen Sie Ihre **Stressmacher erkennen** – selbst die verborgensten.
- ✓ Einen Plan, mit dem Sie Ihren **Stress besiegen**, indem Sie gegen Ihre Stressmacher systematisch vorgehen.
- ✓ Die Fähigkeit, sich selbst so gut zu **motivieren**, dass Sie Ihren Plan auch tatsächlich umsetzen.
- ✓ Ein System, mit dem Sie **Stress dauerhaft vorbeugen**, damit es gar nicht mehr zu solchen Stressspitzen kommen kann – oder Sie diesen zumindest gelassener begegnen können.



Vielleicht denken Sie jetzt, dass es sicher zeitintensiv und aufwändig ist, sich ein solches Stressbewältigungs-System zu schaffen.

Falsch!

In der Tat ist es so einfach, dass wir alles, was Sie dazu brauchen im neuen Ratgeber „[Das kleine Anti-Stress-Buch](#)“ auf nur 77 Seiten zusammenfassen konnten.

Sie müssen also keine unzähligen Bücher lesen, teure Seminare besuchen oder Ähnliches. Alles, was Sie



wissen sollten, finden Sie in unserem kleinen Anti-Stress-Buch.

77 Seiten, die Ihnen helfen, mit Ihrem Stress besser umzugehen und Ihr Stressniveau zu senken!

„Das kleine Anti-Stress-Buch“ liefert Ihnen die besten Tipps und Anleitungen für Ihre effektive Stressbewältigung.

Es gibt zum Beispiel akute Stresssituationen, in denen Sie keine Zeit haben, sich zunächst mit den Ursachen zu beschäftigen und Gegenstrategien zu entwickeln. Für diese Fälle finden Sie in unserem kleinen Anti-Stress-Buch Sofort-Maßnahmen, die Sie in Null Komma Nichts anwenden können – und sofort ruhiger werden. Zum Beispiel ...

Für den Notfall: Mit der Sofortübung auf Seite 7 können Sie jetzt in akuten Stresssituationen gegensteuern. Sie benötigen dafür nur 5 Minuten und können diese Übung sogar im Beisein anderer durchführen, ohne dass diese etwas merken.

Verwandlungszauber: Mit dieser ganz einfachen Technik auf Seite 10 aktivieren Sie Ihre Vorstellungskraft – und nehmen diese als Hilfe in Ihre reale Stresssituation mit.

Innerer Ruheort: Folgen Sie den 5 einfachen Schritten auf Seite 15, um sich einen Ort zu schaffen, an den Sie sich jederzeit – sogar unterwegs – zurückziehen können, um sich aus akuten Stressgefühlen zu befreien.



Ablage im Kopf: Stress? Probleme? Kein Ausweg in Sicht? Warum Durchhalte-Parolen in solchen Situationen schaden – und wie Sie mit der Nur-1-Aufgabe-Methode auf Seite 18 die Kraft finden, um das Allernötigste noch konzentriert zu erledigen.

Bei Stress-Alarm: Wie Sie sich durch Vereinbarung eines „Stress-Termins“ in akuten Stresssituationen Entlastung verschaffen, erfahren Sie auf Seite 19.



Was stresst Sie eigentlich genau, Herr Wimmer?

Stress kann sich auf vielerlei Arten äußern: schnelles Atmen, Herzklopfen, Schweißausbrüche, zitterige Hände, Magengrummeln oder sogar Magenschmerzen. Und dazu kommen die stressigen Gedanken, die sich leicht zu Katastrophenszenarien entwickeln können.

Gegen solche Stresssymptome können Sie mit der



Hilfe der Sofort-Übungen aus unserem kleinen Anti-Stress-Buch angehen. Doch diese helfen natürlich nur kurzfristig. Um Ihren Stress gezielt und zügig abzubauen, ist es nötig, dass Sie sich mit den Ursachen Ihres Stresses befassen.



In den meisten Fällen gibt es jedoch nicht nur eine Stressquelle, sondern gleich mehrere, die erst zusammen das Stressgefühl in Ihnen erzeugen. Da ist es häufig nicht leicht, den Wald vor lauter Bäumen zu erkennen. Doch auch hier kann Ihnen [„Das kleine Anti-Stress-Buch“](#) helfen:

Ihr bester Ratgeber: Es gibt einen Gesprächspartner, der ideal ist, um Stressursachen auf die Spur zu kommen. Wo Sie ihn finden und was er für Sie tun kann, lesen Sie auf Seite 23.

Richtig fragen: Häufig kennen wir die Ursachen unseres Stresses bereits – auch, wenn Sie uns noch nicht bewusst sind. Mit der Fragetechnik auf Seite 26 holen Sie sich Unbewusstes in Ihr Bewusstsein.

Klarheit finden: Finden Sie heraus, welche Situationen, Ereignisse und Personen bei Ihnen Stress auslösen – mit dem Stress-Tagebuch. Was hineingehört und wie Sie es richtig auswerten, erfahren Sie auf Seite 30.

Verborgene Motive aufdecken: Was hält Sie davon ab, Ihre Stressauslöser zu beseitigen? Mit der Mental-Übung auf Seite 35 kommen Sie Ihren inneren Blockierern auf die Spur.

Schützenhilfe holen: Fällt es Ihnen schwer, allein die Stressursachen zu erforschen? Vielleicht sind Sie ungeduldig, unkonzentriert oder möchten einfach mit dem bedrückenden Gefühl und den aufwühlenden Gedanken nicht allein sein? Die 4-Augen-1-Mund-Technik auf Seite 40 ist die ideale Lösung für Sie.



Problem erkannt – was nun?

Wenn Sie Ihre Stressmacher erkannt haben, ist bereits viel gewonnen. Doch natürlich möchten Sie nicht einfach nur wissen, was Sie umtreibt. Sie möchten diesen Zustand ändern, um Ihre innere Ruhe und Zufriedenheit wieder zu finden.

Doch macht es Sinn, nun gleich alles auf einmal zu ändern? Nein. Denn das würde nur noch mehr Druck erzeugen. Gerade wenn es gleich mehrere Stressursachen gibt, haben diese sich meist nach und nach angestaut. Sie sollten es sich deshalb erlauben, sie auch nach und nach wieder aufzulösen.





Dieses schrittweise Vorgehen hat sich bewährt und damit haben auch Sie garantiert Erfolg. Doch welches Stressthema gehen Sie als erstes an? Was können Sie genau tun? Und wie stellen Sie sicher, dass es nicht nur beim guten Vorsatz bleibt, sondern Sie auch tatsächlich dran bleiben? [„Das kleine Anti-Stress-Buch“](#) liefert Ihnen auch hierzu bewährte Anleitungen und Tipps:

Aktionsplan erstellen: Wie Sie Ihre persönlichen Anti-Stress-Maßnahmen entwickeln, lesen Sie auf Seite 46.

„Gute“ Ziele: Oft können wir Stress gar nicht an einem aktuellen Ereignis fest machen. Sondern wir sind gestresst, weil etwas nicht geschieht. In diesen Fällen helfen Ihnen „gute“ Ziele, gezielt Ihren Stress abzubauen. Worauf Sie dabei achten sollten, erfahren Sie auf Seite 49.

Los-geht's-Energie von innen: Haben Sie Ihre Stressmacher erkannt? Und einen Aktionsplan entwickelt? Dann müssen Sie jetzt „nur noch“ aktiv werden. Doch wer im Stress ist, wem ohnehin alles zu viel erscheint, dem erscheint jeder noch so kleine Schritt besonders schwer oder gar unmöglich. Mit der Technik auf Seite 54 finden Sie die Kraft zu neuer Aktivität.

Sich selbst motivieren: Es gibt Stressmacher, bei denen wir uns innerlich sträuben, sie anzugehen – auch wenn wir wissen, dass es uns gut tun würde, sie zu beseitigen. Nutzen Sie die Selbstbelohnungs-Technik auf Seite 57, um sich selbst bei leidigen Stressmachern zum Anpacken zu motivieren.

Warnsignale erkennen: Sorgen aller Art sind ein Stress-Klassiker. Und auch, wenn sie lästig sind, haben sie auch ihr Gutes: Sie sind Warnsignale, die Ihnen Ihr Körper schickt. Wie Sie Sorgen im Rahmen Ihrer Stressbewältigung konstruktiv nutzen, erfahren Sie auf Seite 59.



Halten Sie sich den Weg zu Glück und innerer Zufriedenheit frei!

Ein chinesisches Sprichwort sagt:

„Grabe den Brunnen, ehe du Durst hast.“

Und genau darum geht es auch bei Ihrer Stressprävention. Tun Sie etwas gegen den Stress, bevor er Sie erwischt und Ihnen am Ende noch ernsthafte gesundheitliche Probleme beschert.

Wie Sie im Alltag, am Wochenende und im Urlaub etwas für Ihre Erholung tun und somit Stress wirksam vorbeugen können, zeigt Ihnen ebenfalls [„Das kleine Anti-Stress-Buch“](#):

Stress vermeiden: Um Ihr Stressniveau auf Dauer zu senken, ist es wichtig, regelmäßig für Erholung zu sorgen. Welche Erholungsstrategie je nach Stressart die richtige für Sie ist, lesen Sie ab Seite 63.

Urlaubsstress: Weniger als 42 % aller Sommerurlauber erholen sich laut Weltgesundheitsorganisation in Ihrem Urlaub wirklich. Mit der Checkliste auf Seite 68 gehen Sie sicher, dass die schönsten Tage des Jahres garantiert erholsam für Sie werden.



Erst die Muße, dann das Muss: Regelmäßiger Müßiggang ist wichtig, wenn Sie auf Dauer stressfreier leben möchten. Wie Sie Zeiten der Muße in Ihrem vollen Alltag unterbringen, ohne dass dadurch zusätzlicher Stress entsteht, lesen Sie auf Seite 69.

Die Kraft in Ihnen: Um Stress wirksam zu begegnen, ist Gelassenheit wichtig – gerade dann, wenn wieder einmal viel auf Sie einprasselt. Mit der 6-Punkte-Strategie, die wir Ihnen ab Seite 73 vorstellen, gelingt es Ihnen, Ihre inneren Kräfte zu aktivieren.

Schlafstörungen vermeiden: Erholsamer Schlaf ist ein wichtiger Bestandteil jedes Stressbewältigungs-Systems. Mit der Übung auf Seite 76 finden Sie zur Ruhe, wenn Ihnen mal wieder tausend Dinge im Kopf herumschwirren.



**Mit diesem Ratgeber besitzen Sie
ein wirksames Mittel
gegen jede Art von Stress!**

Mit unserem kleinen Anti-Stress-Buch besitzen Sie nicht nur einen effektiven Notfall-Koffer für akute Stresssituationen. Dieser Ratgeber zeigt Ihnen auch, wie Sie langfristig etwas dafür tun, um entspannter und gelassener durchs Leben zu gehen – und somit Ihre Lebensqualität deutlich zu steigern.

Das Beste daran: alle Anleitungen und Tipps sind leicht verständlich aufbereitet und ganz einfach umzusetzen. Es gibt weder unnötige Theorie, noch komplizierte Übungen, die Sie erst lange trainieren müssen. So ist sichergestellt, dass Sie sich auf denkbar



kürzestem Weg von Ihrem Stress befreien.

Dieses Geschenk gehört Ihnen!

Als Dankeschön für Ihre Anforderung erhalten Sie GRATIS die aktuelle Ausgabe unseres Beratungsbriefes „simplify Selbstmanagement“ (Wert: 14,95 €).

Haben Sie sich auch schon mal gefragt, warum manche Menschen scheinbar durch nichts aus der Ruhe zu bringen sind – während andere schon durch kleine Auslöser aus dem Gleichgewicht geraten? Weshalb manche selbst im größten Stress noch gelassen bleiben – während andere von Sorgen aufgerieben werden?

**Die Antwort liegt in Ihren Gedanken.
Oder vielmehr im RICHTIGEN
Umgang mit Ihren Gedanken.**

„simplify Selbstmanagement“ zeigt Ihnen,
wie Sie

... so viel Kraft im Alltag haben,
dass Sie mit allen Situationen in Ihrem
Leben zurechtkommen,

**... wie Sie Ihre Gedanken und Ihre
Persönlichkeit so trainieren, dass Sie
selbstbewusster und
selbstsicherer werden – und so
Belastungen besser standhalten, und**

**... wie Sie fröhlich und
zuversichtlich bleiben,** selbst wenn
Sie sich ernsthaft sorgen oder durch Krisenzeiten gehen!

Die aktuelle Ausgabe von „simplify Selbstmanagement“ gehört Ihnen – auch für den Fall, dass Ihnen „Das kleine Anti-Stress-Buch“ nicht zusagt und Sie das Buch wieder an mich zurücksenden.

Fordern Sie deshalb jetzt Ihr persönliches Exemplar von „Das kleine Anti-Stress-Buch“ an und lassen Sie sich gleich die kostenlose Ausgabe von „simplify Selbstmanagement“ mitschicken.



Ich freue mich auf Ihre Antwort!

Ihr

Detlef Koenig

Detlef Koenig,
Herausgeber



PS: Wer sich im Stress befindet, neigt dazu, persönliche Dinge hinten anzustellen. Verschieben Sie Ihre Stressbewältigung und damit Ihr Glück und Ihre innere Zufriedenheit aber nicht auf morgen. Nichts ist wichtiger als Ihr Wohlbefinden. Und nur, wenn Sie den Kopf frei haben, werden Sie sich den Dingen, die Ihre volle Aufmerksamkeit erfordern, so zuwenden können, wie Sie es sich wünschen.



**Fordern Sie noch heute Ihr Exemplar an.
Klicken Sie einfach [hier](#) !**

Vielen Dank für Ihre Antwort!

Impressum

Orgenda Verlag für persönliche Weiterentwicklung
- ein Unternehmensbereich der VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG
Theodor-Heuss-Str. 2-4 · D-53177 Bonn
Tel.: 02 28 - 95 50 140 · Fax: 02 28 - 36 96 001
USt.-ID: DE812639372 | Amtsgericht Bonn, HRB 8165 | Vorstand: Helmut Graf
© Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG

Wenn Sie zukünftig keine interessanten Neuigkeiten und Angebote mehr erhalten möchten, dann klicken Sie bitte [hier](#).