

„ Der Weg ist das Ziel. Konfuzius „



Fit für Vorstand

Mit Spaß Vereinsarbeit leisten ohne sich selbst zu vernachlässigen


Iris Debbeler
UNTERNEHMENSBERATUNG
www.debbeler.de

Inhalt

	Seite
1. Was ist eigentlich Stress?	3
2. Lösungsweg allgemein	4 – 12
3. Tipps und Hinweise	13 - 18

1. Was ist eigentlich Stress?



2. Lösungsweg allgemein

1. Schritt:

Sie haben ein Problem oder merken, dass etwas Sie belastet, sich nicht gut anfühlt...

2. Lösungsweg allgemein

2. Schritt:

Ermitteln, was los ist, in sich hineinfühlen:

- Stillen Ort suchen, Gedanken laufen lassen, zur Ruhe kommen

2. Lösungsweg allgemein

2. Schritt:

Sie können nicht mehr zur Ruhe kommen?

Alarmstufe **ROT!**

Sofort handeln!  Auszeit!!

2. Lösungsweg allgemein

2. Schritt:

Sie kommen zur Ruhe?

Horchen Sie in sich hinein und stellen Sie sich eine Frage:

Was genau belastet mich eigentlich?

2. Lösungsweg allgemein

3. Schritt:

Nehmen Sie wahr, welche Gedanken kommen und gehen:

- Notieren Sie stichwortartig, was Ihnen wichtig erscheint

2. Lösungsweg allgemein

4. Schritt:

Stellen Sie sich erneut eine Frage:

- Warum belastet mich diese Situation?

Fragen Sie weiter:

- Sind es die Menschen im Umfeld
- Sind die Anforderungen zu hoch?
- Sind die Zeiten falsch?

2. Lösungsweg allgemein

5. Schritt:

Es geht weiter mit der nächsten Frage:

- Was steht fest und lässt sich **nicht** ändern?

Haken Sie nach:

- Wirklich nicht?
- Oder meinen Sie nur, dass es nicht änderbar ist?
- Sprechen Sie mit anderen darüber

2. Lösungsweg allgemein

6. Schritt:

Was lässt sich ändern?

- Entwickeln Sie Lösungsstrategien
- Beginnen Sie mit **der** Sache, die am meisten Druck auslöst
- Setzen Sie sich **nicht** unter Druck
- Wichtig ist, Sie beginnen etwas zu ändern
- Erlauben Sie sich Rückschläge

2. Lösungsweg allgemein

6. Schritt:

- Bleiben Sie am Ball – pausieren ja, aufgeben nein
- Entwickeln Sie Ihr eigenes KVP

Fazit:

Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut!

3. Tipps und Hinweise

1. Wie entkommen Sie Gedankenschleifen?

- Ortswechsel (Lieblingsort)
- Auspowern (Fitness, Garten umgraben...)
- Ablenkung (etwas Schönes unternehmen)
- Mit positiven, netten Menschen umgeben

3. Tipps und Hinweise

Fazit:

- Freude tanken
- Oasen suchen

3. Tipps und Hinweise

2. Glücksmomente erzeugen

„Freue dich über das, was du hast, statt dich zu ärgern, was du nicht besitzt“

Quelle: Ramin Raygan, Wie Sie einfach glücklich werden

Sie haben schon so vieles geschafft, freuen Sie sich daran, dann sind die lästigen Dinge besser zu ertragen.

3. Tipps und Hinweise

3. Die Kunst des Ignorierens

Ignorieren Sie Seitenhiebe, Nörgler und andere Negativdenker.

Sie ziehen herunter, verbrauchen jede Menge Energie. Konzentrieren Sie sich auf das Machbare und positive Menschen.

3. Tipps und Hinweise

4. Geduld ist eine (erlernbare) Tugend

Häufig wollen wir viel in kurzer Zeit.

Lernen Sie zu akzeptieren, wenn es gerade nicht weitergeht oder Ihre Möglichkeiten erschöpft sind.

Kümmern Sie sich um das, was gerade geht.

Irgendwann geht der Rest von allein weiter.

3. Tipps und Hinweise

5. Setzen Sie Grenzen

Die Grenzen bestimmen Sie allein.

Niemand hat das Recht, darüber hinwegzugehen.

Das ist nicht immer bequem und andere reagieren oft sehr heftig darauf.

Aber es ist nötig – **für Ihre Gesundheit!**



Working together to win. Unbekannt



Zum Abschluss ein Satz zum Nachdenken:

Wenn Sie mit sich selbst achtsam und rücksichtsvoll umgehen, können es auch Ihre Mitmenschen tun...

Ich wünsche Ihnen viele glückliche Momente!