

Reto Wyss

Stress überwinden mit EFT

Leseprobe

[Stress überwinden mit EFT](#)

von [Reto Wyss](#)

Herausgeber: AT Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b15764>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Anforderungen zu hoch für uns sind und unsere Ressourcen nicht ausreichen, wird die Situation als belastend bewertet - und wir werden diese auch dementsprechend erleben.

Stresstypen und Stressoren

In der Literatur wird oft zwischen unterschiedlichen Stresstypen unterschieden. Dabei geht man davon aus, dass unterschiedliche Persönlichkeitstypen in unterschiedlicher Art und Weise auf Stressanforderungen reagieren.

Entscheiden Sie selbst, zu welchem Stresstyp Sie gehören:

- *Stresstyp A - Der Macher*: Diese Menschen nehmen ihre Arbeit und auch ihre Probleme sehr ernst, manchmal aber auch zu ernst. Sie sind aktiv, ehrgeizig und sehr handlungsorientiert. Da sie eher impulsiv und ungeduldig sind, versuchen sie immer rasch möglichst eine Lösung für ihre Probleme zu finden. Sie sind die geborenen »Macher«, doch sobald sie an Grenzen stoßen, können sie sehr aufbrausend sein; und sobald sie spüren, dass sie keine Kontrolle mehr über die Situation haben, verlieren sie leicht die Nerven und reagieren gereizt und aggressiv. Bei diesem Stresstyp besteht die Gefahr, dass er manchmal vorschnell oder unüberlegt handelt und dass sich dadurch die belastende Situation noch verschärft.
- *Stresstyp B - Der Denker*: In der Umgangssprache wird hier oft vom Kopfmenschen gesprochen. Diese Menschen wirken eher kühl und zurückhaltend im Umgang mit anderen, und ihr Bezug zum eigenen Körper und zu den eigenen Gefühlen ist nicht sehr stark ausgeprägt. In Stresssituation zeigen sie sich oft als selbst sicher, ruhig und gelassen, indem sie die belastende Situation strategisch auf der Kopfebene zu lösen versuchen. Bei diesen Menschen kann die Gefahr bestehen, dass sie einschneidende Erlebnisse und starke emotionale und/oder körperliche Stresssymptome verdrängen und nicht (oder zu spät) wahrnehmen.
- *Stresstyp C - Der Sensible*: Diese Menschen sind eher Gefühlsmenschen; bei starken Belastungen reagieren sie verunsichert, vorsichtig oder gar ängstlich. Sie reagieren auf ungewohnte Situationen zurückhaltend passiv, und sie fühlen sich leicht über-

fordert. Auch tendieren sie dazu, sich in kritischen Lebenssituationen nicht genügend eigenen Handlungsspielraum einzuräumen, weil sie bestrebt sind, es den anderen »recht« zu machen. Dieser Stresstyp kann dazu neigen, sich aus Unsicherheit zurückzuziehen und alles »in sich hinein zu fressen«. In stark herausfordernden Lebenssituationen besteht zudem die Gefahr, dass sie rasch die Hoffnung verlieren und in Apathie oder gar Fatalismus verfallen.

Selbst wenn Sie sich in einem der drei Stresstypen wiedererkennen, sollten Sie sich bewusst sein, dass es sich hierbei nicht um absolute Zuschreibungen handelt. Es sind vielmehr Charaktere, die auf Tendenzen hinweisen, wie Menschen in krisenhaften Lebenssituationen spontan reagieren. Ich kenne niemanden, der in Stresssituationen immer und jederzeit genau gleich reagiert. Ich nehme an, dass Sie dies auch von sich selbst kennen: Je nach Tagesform reagieren Sie unterschiedlich auf bestimmte Störungen. An einem Tag empfinden Sie die wummernden Bässe aus dem Zimmer Ihrer Kinder als unerträglich und fordern genervt das sofortige Ende dieses Lärms, anderntags finden Sie die zu den tiefen Bassschlägen tanzenden Teller im Küchenschrank ganz lustig. Die Reaktion auf Stressoren ist eben nicht nur individuell verschieden, sondern fällt auch beim einzelnen Menschen, je nach Tagesform, aktueller Befindlichkeit und Stressor, unterschiedlich aus.

Was wir insofern feststellen können, ist, dass es keinen objektiven Maßstab dafür gibt, um zu sagen, was in Menschen generell negativen Stress auslöst und was nicht: Es gibt keine generellen Stressoren. Sicher gibt es einige Situationen (wie z. B. eine schwere Krankheit, eine Vergewaltigung, der Tod eines geliebten Menschen), die für die meisten von uns als stressvoll erlebt werden. Die meisten Situationen können jedoch auf vielfältige Art und Weise wahrgenommen und interpretiert werden. Abhängig ist dies vor allem von unserer aktuellen Lebenssituation (z.B.: »Das auch noch, als wenn ich nicht schon genug zu tun hätte...«), der Beziehung des Vorkommnisses zu unseren Zielen (z. B.: »Es ist zwar schwer, aber es gibt keine andere Möglichkeit, um einen Schritt weiterzukommen.«) und der Kompetenz, die für die Bewältigung notwendig ist (»Ich

habe das nie gelernt.«). In Sekundenbruchteilen schätzen wir ab, wie groß die Bedrohung ist, was die Situation für uns konkret bedeutet, welche Ressourcen für fällige Gegenmaßnahmen uns zur Verfügung stehen und welche Strategien uns angemessen erscheinen und für uns momentan möglich sind. Je nachdem, wie für uns diese Bewertung schließlich ausfällt, werden wir die kritische (Er-)Lebenssituation als belastend (*Distress*) oder als herausfordernd (*Eustress*) wahrnehmen.

Eigene Wirklichkeitskonstruktionen und eigene Überzeugungen

Die Qualität unseres Stresserlebens ist immer Teil und Folge unserer persönlichen Konstruktion unserer Wirklichkeit. Es ist meine Überzeugung, dass wir als denkende und uns selbst entwerfende Wesen jedes (!) Erlebnis sowohl als belastend wie auch als herausfordernd bewerten *können*. Schließlich sind Situationen, denen wir im Leben ausgesetzt sind, in erster Linie wertfrei und bekommen erst durch unsere Bedeutungszuschreibung eine entsprechende Gewichtung. Belastend oder herausfordernd, das entscheiden schließlich nur wir selbst!

Wie auch immer wir eine Situation bewerten, welche Maßstäbe wir diesbezüglich anwenden, welche Ziele wir damit verfolgen, welche Reaktions- und Handlungsstrategien wir als angemessen erachten und welche nicht, dies alles entscheidet darüber, ob wir uns einer Herausforderung gewachsen fühlen oder nicht. Wichtig hierbei ist, dass wir durch die Bewertung nicht nur zum Schöpfer unserer eigenen Wirklichkeit werden, sondern immer auch zum Opfer derselben.

Wenn ich den Verlust meiner geliebten Arbeitsstelle dahingehend bewerte, dass mich mit 55 Jahren niemand mehr einstellen wird, dann werde ich mit größter Wahrscheinlichkeit zum Opfer meiner eigenen Überzeugung. Ich werde die Arbeitslosigkeit als persönliche Hölle erleben. Schließlich ist jeder Tag ohne Arbeit nur ein weiterer Beweis dafür, dass ich auf dem Arbeitsmarkt nicht mehr gebraucht werde. Zudem wird es mir äußerst schwer fallen, mich überhaupt auf ausgeschriebene Stellen zu bewerben, da dies - gemäß meiner Überzeugung - ja sowieso sinn- und hoffnungslos ist.

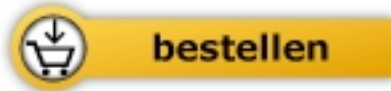


Reto Wyss

Stress überwinden mit EFT

Sich durch das Klopfakupressur selbst befreien

272 Seiten, kart.
erschienen 2009



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de