

## Stress-Management

5 goldene Regeln: Die besten Tipps aus meinem Buch „Erfolg ohne Stress“ (1988) + späteren Werken  
© K. J. Becker, Seefeld, www.klausjuergenbecker.de

## 1. STRESS BIETET KEIN VORTEIL

- Die Synapsen verkrampfen sich, die Kreativität ist blockiert
- Dysfunktionale Kommunikation
- Getrennt Sein von der Matrix
- Das Geheimnis des Flow
- ...
- ...
- ...
- ...

© K. J. Becker, Seefeld 2

## 2. NIEMAND KANN MICH STRESSEN AUSSER ICH MICH SELBST!

- Erkennen: Stress bedeutet, ich bin gerade NICHT König in meinem Königreich!
- Niemand muss müssen!
- Prioritäten schaffen: Wesentlich – wichtig – unwichtig. Dringlich – nicht dringlich.
- Zeitfresser erkennen, lange Telefonate auf das Tagesende verschieben.
- Geschieht gerade was ich will/brauche?
- Mit voller Konzentration bei der EINEN Sache sein, die man gerade erledigt. Buddha: Tu, was du tust!
- Das ICH heraus halten, das stets unnötigen Stress macht.
- Aus der Erfüllung im Augenblick (Sinn, Wert), nicht aus der Erfolgsabhängigkeit (Ziel) leben.

© K. J. Becker, Seefeld 3

## 3. FRÜHWARNSIGNALE ERKENNEN

1. Erkennen: Ich bin im Stress – tief ausatmen.

2. Alles loslassen: Wos kann schlimmstenfalls passieren?

3. Stressort wechseln - eine Anti-Stress-Übung machen.

4. Regeneriert zum Ausgangsort zurück kehren.

THINK RESERVE!!!

© K. J. Becker, Seefeld 4

## ANTI-STRESS GEHEIMNISSE A-Z

- Atem: Stress als Nebel vorstellen und ausatmen (Entnebeln), Fadenatmung, 4/11-Atmung, Vipassana, OLB
- Atemsehen: über den Atem sehen, der Atem sieht das Umfeld
- Aufräumen
- Duschen, Baden, Sauna, Lichtdusche,
- De-Flektion: Hin zum Weg, weg vom Ergebnis.
- Dis-Identifikation: Beobachter des Beobachters sein (Technik Kino bzw. Straßenbahn)
- Feldentzirkeln: Langsam Kopf, Arme, Beine nach rechts/links drehen, dann koordiniert, Veränderung erleben
- Fingeröffnen: so langsam es geht, 5 min. pro Finger
- Konzentration auf einen Punkt, Bild, Kerze, Blume, Altar, Krafttier (Frosch) (Wecker 15 min.)
- Langsamlesen, 5 Sekunden pro Silbe (15 min.)
- Loslasstechnik: Releasing, Sedona, The Work, Schematherapie
- Musikhören (Klassik): Jeden Ton einzeln hören
- Näh-Meditation: Ausatmen was stört, Einatmen, was ich brauche
- OHROPAX: Finger in die Ohren, inneren Klang hören; selektives Hören „Vögel statt Hupen“
- OM +chanten A-U-M , ggf. mit Gestik
- Phantasiereise, Farbertrinken, an Ort der Kraft
- Progressive Muskelentspannung
- Punkt vor sich setzen, Nasenspitze, Drittes Auge
- Schütteln: Stress abschütteln, Kundalini-Meditation (Fall-Übung, Führungstest)
- Summen: Summ-Meditation, Nadabrahma, Chakra-Sound, in Stress hinein summen, Skydancing
- Yantramatte: 15 min, durchhallen mit freiem Oberkörper
- Vexierbild: Beide Vexierbilder auf einmal sehen; statt der Zeitung aufs Blatt schauen
- Yoga Nidra

© K. J. Becker, Seefeld 5

## LOSLASSEN

**RELEASING – DOC LINDWALL:**

Ich lasse los...  
Ich nehme auf...  
(Heilstrom Bließen lassen, geführte Übung)

**SEDONA-METHODE – DWASKIN:**

1. Kann ich es wahrnehmen/willkommen heißen?  
2. Kann ich es loslassen?  
3. Will ich es loslassen?  
4. Wann?  
(Ggf. unterstützt durch Focusing)

**THE WORK – BYRON KATIE**

1. GS identifizieren: + Fragen: Ist das wahr?  
2. Kann ich wirklich wissen, daß das wahr ist?  
3. Wer bin ich, wenn ich an dem GS fest halte?  
4. Wer wäre ich ohne den GS?  
Umkehrung: Auf sich selbst bezuhen und/oder ins Gegenteil verkehren.  
Ich bin bereit, wieder zu erleben...

**SCHEMATHERAPIE – JEFFREY YOUNG**

B (Benennen): Ich fühle... (Emotion), weil... (Trigger)geschehen ist.  
E (Erkennen): Ich weiß, dass dies mein Schema... ist, dass ich damals... erlebt habe. Dieses Schema löst in mir... (Bewältigungsstr.) aus.  
A-T (anerkennen und trennen/loslassen): Obwohl ich immer noch glaube... (neg. GS), ist die gesunde Sichtweise... dem...  
E (einbrennen durch üben): Obwohl ich bisher... getan habe, könnte ich diesmal... (gesundes Verhalten) tun.  
\* Abgetrennt = beeinträchtigt – schrankenlos/unbeherrscht, angepasst, überkritisch/gehemmt.  
\* Erklären, Projizieren, Vermeiden, Überkompensation

© K. J. Becker, Seefeld 6

## 4. LIEBEVOLLE INNERE KOMMUNIKATION

- Wir kommunizieren **STÄNDIG** nach außen wie innen.
- Nur wer stressfrei mit sich selbst kommuniziert, kann auch stressfrei mit anderen kommunizieren.
- Unsere Selbstgespräche regenerieren oder zerstören – uns und andere.
- Zuerst einmal die Realität benennen (Spiegelgespräche) ohne zu über- oder untertreiben
- EFT: Obwohl ich ..., akzeptiere ich mich voll und ganz!
- Traumatherapie: Nach Ruppert, Levine, EMDR, TOA. → Dis-Stress hat oftmals seine Wurzel im Trauma!
- Umlenken, Ho'oponopono, Mentales umerleben.

© K. J. Becker, Seefeld 7

## MENTALES UMERLEBEN – INNERER DIALOG

1. **BENENNEN:** Was ist los?
2. **ENTSCHEIDUNG:** Ich will X wieder unbefangen gegenüber treten; ich entscheide mich mein Verhältnis zu X wieder ins Reine zu bringen!
3. **RESSOURCE:** Ich trete in Kontakt mit dem Teil, den ich wertschätze, der vollkommen ist oder erinnere mich an einen Augenblick, in dem ich vollkommen in der liebe war, vielleicht sogar mit X. Alternativ: Höheres Selbst, Seele, Meister, Vorbild, Mentor, Krafttier, Kraftplatz, Nährtrank.
4. **UMERLEBEN** → **UMFÜHLEN:** Ich stelle mir vor, wie ich gerne gehandelt hätte. Dafür zerlege ich den Handlungsfilm in Teile/Einzelbilder, wie ein Regisseur, Turmspringer oder Skiläufer.
  - **ANFANG:** Wann nahm das Thema seinen Anfang? Ich sehe, wie ich in die Situation hinein gehe, sehe mich handel. Im ressourcenreichen Zustand imaginäre ich das stressfreie Verhalten und spreche zu mir selbst: „Ich hätte es vorgezogen, wenn du Klaus...“ oder wie immer ich heißt!“ Ich sehe mich in der neuen Handlung. Der Trick liegt im Aussprechen, ggf. aufschreiben, der Rest folgt von Selbst.
  - **MITTE:** Ich sehe mich ressourcenreich mitten in der Situation und spreche zu mir selbst: „Ich hätte es vorgezogen, wenn du Klaus...“ – ich sehe mich Schritt für Schritt in der neuen Handlung.
  - **ENDE:** Ich sehe das gute Ende und spreche zu mir selbst: Ich hätte es vorgezogen, wenn du Klaus...“ und wieder visualisiere ich meine neue Verhaltensweise.
5. **SELBSTVERGEBUNG:** „Aus irgend einem Grund Klaus, hast du dich nicht ganz so verhalten (wie in der stressfreien Variante beschrieben), das verzeihe ich dir. Ich will, dass du Klaus dich jetzt vollkommen davon befreist, sowohl in deiner Beziehung zu X als auch zu anderen Menschen und dem Leben, du bist jetzt frei.“
  - **VOLLZIEHEN:** Jedes einzelne Wort.
  - **VIBRIEREN:** Vergebungenergie fließen lassen. Dadurch lasse ich das schlechte Gewissen und damit das Bedürfnis nach Strafe los und erlaube der negativen Überschussenergie sich zu verflüchtigen. Die Winde sei wieder borgesucht!
  - **GENIESSEN:** Das positive Gefühl, das sich nun einstellt genießen (wichtig, damit man die Übung gerne wiederholt).

*Text inspiriert aus: Püllik, Kai, sich für die Freude entscheiden*

© K. J. Becker, Seefeld 8

## 5. MIT DEM IN KONTAKT SEIN, WAS SICH NIE ÄNDERT

© K. J. Becker, Seefeld 9

## GEBUNDENE ENERGIE UMLENKEN



**2. VISIONIEREN**

- Wann und wo wäre meine Aufmerksamkeit stressfrei?
- Wie würde die Quelle / ein Meister damit umgehen?
- Ausprobieren: Drei Substitute finden.



**1. AKZEPTIEREN**

- Fixierung: Woran ist die Aufmerksamkeit gebunden?
- Positive Absicht erforschen.
- Der Borschaft der Fixierung lauschen



**3. HINDURCHTAUCHEN:**

- Durch das wo die Aufmerksamkeit gebunden ist hindurch tauchen zum Wunschziel.
- Umlenken: Reiz als Auslöser für neues Verhalten nutzen. z.B. Das warme Bett → das leckere Frühstück!

← DAS ...HÄTTE ICH GERNE SO... →

© K. J. Becker, Seefeld 10

## FREIE AUFMERKSAMKEIT

**STATT „ICH MUSS...“ →→→ „ICH ENTSCHEIDE MICH FÜR...“**

- Die Aufmerksamkeit auf etwas lenken, dass keinen Stress bereitet, das was sich nie ändert.
- Kaleidoskop-Mensch statt Kreisel-Mensch sein: In die Mitte gehen – aus der Mitte leben.
- Weitere Möglichkeit: Gebet, Meditation, Mantra, Bildkonzentration, Hausalter, Tor des Himmels öffnen, als das Ganze denken,
- Eintauchen in den Urgrund des Seins: Sei still – entspannt – konzentriert – lass alles so, wie es ist – habe keine Beziehung zu Gedanken.

© K. J. Becker, Seefeld 11

## DIE FÜNF ANTI-STRESS GEHEIMNISSE

1. Stress bietet keinen Vorteil!
2. Niemand kann mich stressen außer ich mich selbst!
3. Frühwarnsignale erkennen!
4. Liebevoller Kommunikation mit sich selbst!
5. In Kontakt mit dem sein, was sich nie ändert!