

**Stella Cornelius-Koch**

**Entspannt  
besser leben**

**Edition Mini**

*Große Gedanken  
in einem kleinen Buch*

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

## **Edition Forsbach**

*Der Verlag für Bücher mit Herz*

© Edition Forsbach, Bamberg 2020

[www.edition-forsbach.de](http://www.edition-forsbach.de)

Edition Mini: Große Gedanken in einem kleinen Buch

Band 8

Coverbild: © Maygutyak – AdobeStock

Printed in Germany

ISBN 978-3-95904-131-7 (Print)

ISBN 978-3-95904-136-2 (E-Book)

## **Inhalt**

---

Einleitung	4
Was ist dir wichtig?	7
Folge deinen Zielen	10
Setze Prioritäten	17
Betrachte Zeit als Geschenk	24
Denk positiv	33
Pflege deine Beziehungen	40
Lass los	47
Sei dankbar	53
Bleib achtsam	60
Genieße dein Leben	69
Lerne zu entspannen	76
Literaturtipps	82
Zur Autorin	83

# Einleitung

---

„Ein entspanntes Leben – das wäre schön!“ Vielleicht gehörst du auch zu den Menschen, die glauben, gegen Stress kann man nicht viel unternehmen. Oder du weißt, wie wichtig Entspannung für deine Gesundheit ist, hast es aber bislang nicht geschafft, sie dauerhaft in deinen Alltag zu integrieren. Oder du suchst nach einfach umzusetzenden Tipps und Anregungen, mit denen du auch bei wenig Zeit für einen Ausgleich sorgen kannst.

In all diesen Fällen bist du hier richtig!

Dieses Buch liefert dir wichtige Impulse für ein entspanntes Leben und soll dich motivieren. So kannst du

- dir deiner Stressbelastungen bewusst werden,
- herausfinden, was du dagegen tun kannst,
- Entspannungsmomente in deinen Alltag integrieren.

Es basiert auf drei grundlegenden Überzeugungen:

## 1. Du bist dem Stress nicht hilflos ausgeliefert

Stress gehört zu unserem Leben. Ohne Stress könnten wir keine Leistungen vollbringen, und unser Leben wäre langweilig. Entscheidend ist, dass er uns nicht überwältigt und wir rechtzeitig für einen Ausgleich sorgen. Und dafür kannst du sorgen!

Für eine genauere Vorstellung hilft dir vielleicht das Bild einer Waage: Diese darf zwar mal zu einer Seite ausschlagen. Wichtig ist jedoch, dass sich darunter ein Puffer befindet oder es – noch besser – auf der anderen Seite ein Gegengewicht gibt, sodass sich die Waage wieder ausbalancieren kann.

2. Du kannst deine Einstellung zum Stress verändern

Stress und Stresserleben sind individuell. Das heißt: Was der eine von uns als positive Herausforderung betrachtet, stellt für den anderen eine große psychische Belastung dar. Das gilt sowohl für das Berufs- als auch für das Privatleben. Dabei spielen die persönlichen Glaubenssätze und Denkmuster eine wichtige Rolle. Wirf einen kritischen Blick darauf. Dann kannst du sie verändern!

## 3. Du kannst lernen, entspannter zu leben

Du tapst immer wieder in die Stressfalle? Macht nichts: Du kannst lernen, entspannter zu leben – selbst, wenn du zu den Perfektionisten, Nörglern oder Zweiflern gehörst. Übung macht den Meister! Das ist wie ein Muskel, den man regelmäßig trainieren muss, damit er stark und leistungsfähig wird und bleibt. Stress kann auf Dauer krank machen und die Lebensfreude senken.

Doch soweit muss es nicht kommen! Du kannst etwas dagegen tun. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, besser mit Stress umzugehen. Und das ist alles andere als kompliziert.

Oft helfen schon ein paar einfache Maßnahmen, um etwas an deinen Stressbelastungen zu verändern.

Die nachfolgenden Kapitel behandeln zehn Themen, die wichtig für ein entspanntes Leben sind.

In jedem Kapitel findest du zahlreiche Anregungen und Tipps, die du einfach in deinen Alltag integrieren kannst.

In diesem Sinne wünsche ich dir viel Spaß beim Lesen und eine entspannte Zeit.

Deine Stella Cornelius-Koch

## Was ist dir wichtig?

---

Was für eine Frage – und noch dazu am Anfang dieses Buches! Sie ist jedoch wichtig, um dir deine Stressbelastungen bewusst zu machen und etwas daran ändern zu können.

Die folgende Werteübung hilft dir zu erkennen, warum du immer wieder in bestimmte Stresssituationen (z. B. Zeitnot) gerätst und was hinter bestimmten Verhaltensweisen (z. B. Perfektionismus) und Glaubenssätzen (z. B. „Sei perfekt!“) stecken kann. So geht`s:

**1. Notiere deine wichtigsten Werte auf kleine Zettel oder Karteikarten. Es sollte eine Sammlung von fünf bis zehn Werten entstehen, damit die Aufgabe nicht zu kompliziert oder unübersichtlich wird.**

**Achtung:** So etwas wie „finanzielle Unabhängigkeit“ ist kein Wert, sondern ein Ziel. Dahinter könnte jedoch der Wert „Sicherheit“ stehen. Umgekehrt kann ein Ziel wie „fitter werden“ auf dem Wert „Gesundheit“ beruhen.

Wenn du keine Ideen hast, können dir diese Fragen helfen:

- Was schätzt du an anderen Menschen?
- Was stört dich an anderen Menschen?

2. Bring die Werte in eine Reihenfolge – je nach der Wichtigkeit, die sie für dich persönlich haben.

Hinweis: Manche Werte, wie z. B. „Mut“ oder „Selbstvertrauen“ können auch gleichrangig nebeneinander stehen. Verändere die Position der Werte so lange, bis du bei jedem Wert ein stimmiges Gefühl hast.

3. Übertrage nun deine Werte in die folgende Liste. Überlege, warum du diese Reihenfolge gewählt hast und notiere, welche Erkenntnisse du dabei hast. Zum Beispiel könntest du erkennen, dass dir Ehrlichkeit wichtiger ist als Harmonie und es besser für dich wäre, öfter mal „Nein“ zu sagen und für deine Bedürfnisse besser einzustehen.

TIPP: Mach mit dem Handy ein Foto von deiner Werteliste, so dass du sie bei Bedarf aufrufen kannst. Oder du hängst sie an einer gut sichtbaren Stelle auf (z. B. am Computer oder Badspiegel).

**Meine wichtigsten Werte und Erkenntnisse:**

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_

- 4. \_\_\_\_\_
- 5. \_\_\_\_\_
- 6. \_\_\_\_\_
- 7. \_\_\_\_\_
- 8. \_\_\_\_\_
- 9. \_\_\_\_\_
- 10. \_\_\_\_\_

Je öfter du dich mit deinen persönlichen Werten beschäftigst, desto mehr wird dir mit der Zeit bewusst werden, was dir in deinem Leben wirklich wichtig ist. Dies wird sich nach und nach in deinem Unterbewusstsein verankern und auch dein Verhalten beeinflussen.

Wenn du beispielsweise erkennst, dass dir Gesundheit wichtiger ist als Luxus und Besitz, wirst du vielleicht in Zukunft öfter mal Pausen einlegen, regelmäßiger zum Sport gehen oder dich mit gesunder Ernährung beschäftigen, statt jedes Wochenende shoppen zu gehen.

**FAZIT: Deine persönlichen Werte haben einen großen Einfluss auf dein Denken und dein Verhalten. Sie sind wie ein Schlüssel zu einem entspannten Leben!**

## Folge deinen Zielen

---

*Die Welt macht  
dem Menschen Platz,  
der weiß, wohin er geht.*

Ralph Waldo Emerson

Stell dir vor, du möchtest für deinen besten Freund ein Geburtstagsgeschenk kaufen, das er sich schon lange wünscht. Du hast ein Geschäft ausfindig gemacht, in dem der Artikel vorrätig ist. Du kannst ihn jedoch nicht online bestellen, sondern musst ihn persönlich mit deinem Auto abholen.

Da du den Weg nicht kennst, wirst du die genaue Adresse in das Navigationsgerät deines Autos eingeben und dorthin fahren, um das Geschenk zu bekommen.

Was wäre passiert, wenn du einfach in die andere Richtung oder gar nicht erst losgefahren wärst?

Du wärst niemals (oder nur auf Umwegen) an deinem Ziel angekommen. Außerdem hättest du unnötigen Stress gehabt und wärst unzufrieden gewesen, weil du entweder kein oder nur ein Ersatz-Geschenk für deinen Freund bekommen hättest.

Was ich dir damit sagen möchte:

**Deine Ziele zu kennen und ihnen zu folgen, kann dir das Leben spürbar erleichtern.**

Auch du hast bestimmte Wünsche, Träume oder Visionen. Gut so!

Ziele zu haben, hat viele Vorteile:

- Sie geben deinem Handeln eine Richtung.
- Sie motivieren dich und setzen (mitunter ungeahnte) Kräfte frei.
- Sie helfen dir, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden.
- Sie strukturieren dein Leben und geben ihm Sinn.
- Erreichte Ziele stärken dein Selbstbewusstsein und geben dir das Gefühl, Kontrolle über dein Leben zu haben.

Ziele sind ein wichtiger Bestandteil des Selbstmanagements. Der Psychologe und Stressexperte Gert Kaluza versteht unter Selbstmanagement die Fähigkeit, das Leben nach den eigenen beruflichen wie persönlichen Zielen auszurichten und in Balance zu halten.

Möchtest du entspannter leben, solltest du also deine persönlichen Ziele kennen und dich mit ihnen auseinandersetzen. Es lohnt sich!