VORWORT

Warum ich dieses Buch geschrieben habe

«In den schönen Momenten lacht dein Herz, in den schweren Momenten wächst deine Seele.» Was dieser Satz wirklich bedeutet, erlebte ich, als meine Mutter starb. Das war auch der Grund, warum ich dieses Buch geschrieben habe. Ihr Tod brachte mich dazu, das in mir zu entfalten, was ich heute bin. Die Erkenntnis, dass das Leben ein Verfalldatum hat und wir es nutzen sollten, wofür es vorgesehen ist.

Als meine Mutter vor elf Jahren starb, brach für mich die Welt zusammen. Ein Herzinfarkt war der Grund, weshalb wir uns nicht voneinander verabschieden konnten. Es blieb keine Zeit einander zu danken, miteinander liebevoll das gemeinsame Leben Revue passieren zu lassen. Es blieb keine Gelegenheit, alte schmerzhafte Momente durch Austausch zu heilen. Sie war plötzlich weg. Und ich war wütend. Wütend auf das ungerechte Leben, auf Gott.

Meine Mutter und mein Vater arbeiteten in ihrem Leben sehr hart und viel. Mit zwei Kindern und Job blieb meiner Mutter wenig Zeit für Work-Life-Balance. Ihr Ziel war es immer, nach der Pensionierung ausgedehnte Monate in Griechenland zu genießen. Meine Eltern sparten und bauten ein wunderschönes Haus am Strand mit großem Umschwung. Sie planten, sich von dem selbst angebauten Gemüse und

den Obstbäumen zu ernähren. Drei Monate nach ihrer Pensionierung starb sie.

Ich war noch nie gut darin, emotionalen Stress auszuhalten. Und auf diese Art von Schmerz war ich nicht vorbereitet. Für ein ganzes Jahr war ich in einem dunklen Loch des Lebens gefangen, wie ich es noch nie zuvor erlebt hatte. Die Sinnfrage nach dem Leben, die tiefgreifende Erkenntnis, dass das Leben ein Verfalldatum hat und man nie weiß, wann Schluss ist, wühlten meine tiefsten Gedanken und Gefühle auf.

Ich erkannte, dass, auch wenn mein Leben bisher erfüllt war, es nicht ganz dem entsprach, was meine Seele in diesem Leben wirklich wollte. Mein Verstand war zu mächtig gewesen, zu logisch und so vernünftig – wofür ich ihm zwar dankbar bin – aber ich erkannte, dass ich ihm die ganze Entscheidungskompetenz über mein Leben überlassen hatte. So beschloss ich, mein Herz, das Sprachrohr meiner Seele, zum Chef zu machen und meinen Verstand als wertvollen Berater unterzuordnen.

Ich begann so zu leben, als wäre es bald vorbei, noch alles zu machen, was ich im Innersten wollte. Dabei denke ich nicht an Reisen (das hatte ich im Leben bereits viel getan), auch nicht an materielle Dinge (die besaß ich schon), sondern meiner Berufung nachzugehen, die ich bereits als Teenager hatte, das zu tun, was ich heute tue und bin. Ich stand wieder auf, fühlte dem Leben auf den Zahn und holte das Beste aus mir heraus, um anderen Menschen aus schwierigen Lebenssituationen herauszuhelfen. Das hatte ich bereits seit dem Alter von 21 Jahren gemacht, als Gruppenleiterin in einem Finanzunternehmen und nebenberuflich als Aerobic-Instruktorin und Gesundheitsberaterin – aber eben nur am Rande.

Erst nach dem Tod meiner geliebten Mutter, diesem Tritt des Schicksals, brachte ich den Mut auf, meiner Berufung vollumfänglich nachzugehen. Zwei Jahre baute ich mich und damit gleichzeitig auch meine Firma stress away® auf. Danach begann ich – das ist jetzt zehn Jahre her – den gleichen Weg mit vielen Menschen zu gehen, ihre Persönlichkeit auf vielen

Ebenen zu entfalten. Das Beeindruckende dabei war und ist, dass es jedem gelingt, aus dem Stress zu kommen und sich zu verwirklichen, der es sich ernsthaft vornimmt und danach handelt. Seit vielen Jahren arbeite ich mit Menschen verschiedener Alters- und Berufsgruppen, die erreichten Erfolge bereichern und bestätigen mich in meiner Arbeit.

Ich teile diese für mich sehr persönlichen Ereignisse mit dir nur aus einem Grund: Ich möchte dich ermutigen, das Leben so zu leben, wie du es wünschst und es nicht durch falsche Vorstellungen oder Fremdbestimmung zu vergeuden.

Stress ist eine Bremse in der Verwirklichung deines irdischen Seins. Wie du dich davon befreien kannst, erfährst du in diesem Buch. Dabei ist es mehr als ein Motivationsbuch, es ist ein Füllhorn an kraftvollen Übungen und verändert dein Bewusstsein auf wunderbare Weise. Die Empfehlungen und Übungen greifen wirkungsvoll, wenn du sie anwendest. Wissen führt zur Erkenntnis und Handeln zur Veränderung. Das Buch wird dich inspirieren. Es wird dir die Augen öffnen, deinen Blick schärfen und du wirst wie von selbst danach leben. Bist du bereit für einen Bewusstseinssprung?

Alle Empfehlungen und Übungen in diesem Buch wende ich auch für mich selbst an. Sie haben mir geholfen, zu dem Menschen zu werden, der ich heute bin. Sie werden auch dir helfen und deine Seele erreichen. Lass sie reden, und höre ihr zu. Handle entsprechend und rückblickend wirst du verstehen, dass du alles in der Hand hast in deinem Leben. Außer den Tod. Aber das ist eine andere Geschichte.

Warum dieses Buch so wirkungsvoll ist

Dieses Buch motiviert dich, öffnet deine Denkweise, nimmt dich an der Hand und begleitet dich behutsam auf deinem Weg zu mehr Lebensfreude und -qualität. Es unterscheidet sich von den meisten anderen Büchern zum Thema durch seinen *ganzheitlichen Ansatz* und seinen ausgewogenen Mix aus:

- **theoretischem Input** – damit du verstehst, warum etwas so ist, wie es ist – und
- **wirkungsvollen**, **praxiserprobten Übungen,** die du gleich in deinem Leben umsetzen kannst. Die Übungen sind abgestimmt auf deinen hektischen Berufsalltag und sind daher simpel in der Anwendung, überall einsetzbar und wirken in der Tiefe. Im Resultat führen die Trainingseinheiten zu einer tiefgreifenden Persönlichkeitsentwicklung, die weit über Fragen hinausgeht, wie man mit Stress umgehen soll. Lass dich darauf ein, und du wirst zu einem neuen Menschen.
- **Empfehlungen** und **praktische Tipps** zur Umsetzung.
- Die Strategien sind mit **lebhaften Geschichten** aus meinem Leben gewürzt und machen dir ähnliche Situationen in deinem eigenen Leben bewusst.
- Jedes Kapitel beginnt mit einer **Einleitung**, die dir kurz und prägnant erzählt, was dich erwartet und endet mit einer **Zusammenfassung** der wichtigsten Inhalte und Erkenntnisse. Diese beiden Elemente unterstreichen den Charakter als **Ratgeber und Trainingsbuch** ebenso wie die vielen praxiserprobten Übungen, die einzeln angeleitet werden. Der Ratgeber lässt sich jederzeit wieder hervornehmen und auch auszugsweise lesen.
- Die **Bildkarten** der jeweiligen Strategie prägen sich mental ein und helfen dir, dass das neu Gelernte innerhalb kurzer Zeit **zur neuen Gewohnheit wird**.

Als Stresscoach und Inhaberin der Firma stress away® habe ich den Stress während über 2.800 Einzeltrainings und über 1.500 Seminartagen in all seinen Facetten kennengelernt. In diesem Buch steckt eine geballte Ladung Know-how und Erfahrung, wie du Stress reduzierst und Lebensqualität gewinnst.

Hast du Lust, aus dem Hamsterrad auszusteigen und mehr zu leben statt zu stressen? Die neun Strategien in diesem Buch wirken unmittelbar am **Kern von Stress** und lösen dein Stressproblem bei den Ursachen. Auf einfache Weise dargestellt vermitteln sie dir alles, was du über Stressmanagement wissen musst. Die einfache Anwendung im Berufsalltag und die starke Wirkung motivieren dich, nachhaltige Veränderungen in deinem Leben zu erreichen. Als Resultat hast du mehr vom Leben!

Dieses Buch betrifft nicht nur Menschen, die ausgebrannt oder gestresst sind, sondern kann für jeden umsetzbare und inspirierende Impulse liefern, da auch die Themen Dankbarkeit, Herzöffnung, Achtsamkeit u. v. m. ihren Platz finden.

Wie du dieses Buch am besten liest

Die leserfreundliche Gliederung des Buches macht es dir einfach, gleich die für dich passende und unterstützende Übung zu finden und sofort loszulegen. Jedes Kapitel bietet dir am Anfang einen Überblick über die zu erwartenden Inhalte und am Schluss eine kurze Zusammenfassung. Das hilft dir, die einzelnen Kapitel besser zu verankern und in deinem Alltag schneller abzurufen. Die Zusammenfassungen sind gedacht als hilfreiches Werkzeug, um die neuen Gewohnheiten zielführend und fokussiert auf das Wichtigste einzutrainieren.

Die neun Strategien findest du auf den letzten Buchseiten als **Bildkarten** zusammengefasst. Nutze diese als Reminder und zwar überall dort, wo du an die Strategien denken und sie laufend verinnerlichen kannst (z. B. am Arbeitsplatz, neben dem PC, im Portemonnaie, in deinem Taschenkalender, zu Hause am Spiegel oder an der Haustüre). Hirnforscher haben herausgefunden, dass du eine neu gelernte Sache die ersten 72 Stunden eintrainieren solltest, um die Erinnerung daran bewusst aufrufen zu können. Weitere 21 Tage Training braucht es, damit sich das Neugelernte neuronal manifestieren und zur neuen Gewohnheit werden kann. Dieses Training wird dir Spaß machen, dich zur Ruhe führen und mit Energie versorgen.

Alle Strategien im Überblick – was dich erwartet

Mit der **«Entkonditionierungs-Strategie»** erkennst du, wer du wirklich bist und was du wirklich möchtest im Leben. Du erkennst, dass das Leben ein Verfalldatum hat und es deshalb Zeit ist, Stress definitiv aus deinem Leben zu verbannen, um so deine Lebenswünsche verfolgen zu können. Die zweite Strategie heißt **«Agape-Strategie».** Sie ist die stärkste Kraft, die du gegen Stress einsetzen kannst, denn sie kommt aus deinem Herzen. Mit einfachen Übungen und Tipps stärkst du deine Herzintelligenz, beseitigst emotionalen Stress und verbesserst zwischenmenschliche Beziehungen.

In der **«ich BIN-Strategie»** geht es um Achtsamkeit. Mit Hilfe dieser Strategie erfährst du, wie du deine innere Mitte findest, entschleunigst – und dennoch mehr erreichst. Der hektische Berufsalltag kann dir nicht mehr viel anhaben, wenn die Ruhe dort zu Hause ist, wo sie hingehört: in dir selbst. Von hier

kannst du mit klarem Kopf und achtsamer Haltung Stressquellen frühzeitig erkennen und ablenken. Dank der **«Placebo-Strategie»** wird dir bewusst, wie stark dein Leben von deinen Gedanken abhängt. Du lernst mit einfachen Übungen, wie du deine mentale Kraft wirkungsvoll gegen Stress einsetzt. Füttere dich im Alltag mit mehr Placebo statt Noncebo, und du gewinnst doppelt.

Nummer fünf ist die **«Akku-Strategie»**. Sie ist deine persönliche Aufladestation und hilft dir, die im hektischen Arbeitsalltag verbrauchte Energie jederzeit wieder aufzuladen. Diese starke Energietankstelle steckt in dir selbst. In diesem Kapitel erfährst du, wie der – mit bloßem Auge unsichtbare – feinstoffliche Energiefluss des Körpers funktioniert und du lernst, wie dir einfache Übungen in wenigen Minuten einen Energiekick verleihen. Außerdem entlarvst du Energiefresser und räumst sie aus dem Weg. Dank der **«Jongleur-Strategie»** von Kapitel sechs kriegst du ein perfektes Zeit- und Organisationsmanagement hin. Zusätzlich zu effizienten Arbeitstechniken und Tipps zur Zeitplanung kommen hier Achtsamkeits- und Mentaltraining zum Zug. Die ideale Mischung, um die vielen Verantwortungen und Aufgaben aus Berufs- und Privatleben unter einen Hut zu bekommen.

Das Kapitel sieben heißt **«Kraftnahrung-Strategie»**. Kannst du ohne gesunden Körper und Geist durchs Leben gehen? Kaum. In diesem Kapitel wird dir bewusst, dass dein Körper dein Tempel ist. Du erkennst, wie einfach es ist, Kraftnahrung statt nur «tote Nahrung» zu essen. Mit vielen Tipps für wenig Zeitaufwand. Im vorletzten Kapitel, genannt «**Jahresritual**», zeige ich dir, wie dich eine Vision zur Erfüllung führt. Plane die Veränderungen deines Jahres mit diesem kraftvollen Ritual. Es führt dich Schritt für Schritt durch einen Veränderungsprozess und zu mehr Lebensfreude.

Den Abschluss macht die **«So-wie-ich-Strategie»**. Sie zeigt dir den Weg, wie du anders tickenden Menschen gelassener be-

gegnest. Wie von selbst regst du dich nicht mehr auf und besänftigst deinen Perfektionismus.

Lies das Buch, wende die Übungen an und profitiere von den Tricks. Es braucht nicht viel tägliches Training, um stressresistent zu werden, sondern einfach mehr von dem, worauf es ankommt und weniger von dem, was weniger effizient ist oder dich irreführt. So trainierst du dir eine stressresistentere Lebenshaltung (Resilienz) an und hast mehr vom Leben. Damit du in Zukunft sagen kannst: «Stress war gestern. Hallo Leben!» Entscheide dich, aus dem Hamsterrad zu springen und erlebe den Alltag mit mehr Lebensfreude. Du hast es in der Hand.

Ich wünsche dir viel Vergnügen beim Lesen und Bereichern deines Lebens.

Evi Giannakopoulos, Inhaberin stress away®