

SUPERSIZE STRESS

12 WEGE, WIE DU DEINEN
STRESS-LEVEL ERHÖHEN KANNST



Viele Wege führen nach Rom. Diese 12 Wege führen bestimmt zu Supersize Stress, also zu noch mehr Stress. Und wer will das schon? Die nachfolgenden Tipps regen an, das eigene Verhalten in Bezug auf die digitale Getriebenheit zu beobachten und bieten konkrete Möglichkeiten zur Steigerung der Resilienz. Schmunzeln erlaubt.

- 1) SEI UNBEDINGT ÜBERALL DABEI. Like, poste, kommentiere alles, was du auf den Bildschirm kriegen kannst. Schalte nie ab. Beginne am besten gleich morgens nach dem Aufstehen damit.
- 2) Versuche permanent deinen LEBENSSTANDARD ZU VERBESSERN oder ihn gar mit Lebensqualität zu verwechseln.
- 3) VERGLEICHE DICH MIT ANDEREN. Das spornt dich an, mehr zu werden.
- 4) NUTZE ALLE APPS, die dir Silicon Valley zur Verfügung stellt. Sie machen dich alle zu einem besseren Menschen, denn die Jungs denken nur daran, dich glücklich zu machen (ganz nebenbei verdienen sie über 400 Mia \$ jährlich).
- 5) VERPASSE NICHTS. Versuche unbedingt überall dabei zu sein. Trage daher mindestens zwei Termine gleichzeitig in deine Agenda ein und entscheide dann spontan.
- 6) SEI ONLINE UND IMMER ERREICHBAR. Du weisst ja, das gehört zum guten Ton. Ausserdem brauchst du täglich Anerkennung – und die bekommst du so.

- 7) REDE DIR OFT EIN, IM STRESS ZU SEIN. Das dabei ausgelöste Adrenalin putscht dich auf und schenkt dir viel Power.
- 8) DEFINIERE DEINEN LEBENSINN NEU: Leben ist die Lust zu schaffen. Arbeite daher mindestens 60 Stunden die Woche. Verdiane dir deine Lebensfreude – durch viel Arbeit und Anerkennung. Es gibt nichts Gutes, es sei denn, man tut es.
- 9) TUE IMMER, WAS ANDERE TUN. Denn dann kannst du sicher nichts falsch machen! Dann fällst du nie negativ auf. Wer will sich schon als Loser outen. Verhalte dich also stets angepasst. So, wie es von dir erwartet wird, aber bleib ja authentisch! Liess dazu alle Knigge, die es gibt.
- 10) SETZE RICHTIGE PRIORITÄTEN. Sei stets überall dabei, du musst mitreden können. Es gibt also viel zu tun. Achte daher darauf, alles Zweitrangige wie Privatleben, eigene Bedürfnisse und Familie/Freunde schön hintenanzustellen. Das läuft dir schon nicht davon.
- 11) Fehler machen andere. DU BIST PERFEKT. Achte sehr darauf, genau und korrekt zu sein, selbstkritisch und erwarte von dir messbare Erfolge – in Zahlen, Lohnstufen, Followers oder Labels an deinen Kleidern.
- 12) SPARE ZEIT beim Kochen. Fertigpizza tuts auch. Spare Zeit beim Essen. Mails können nebenher gleichzeitig gelesen werden.

Schaffst du es nicht, obige Punkte unter einen Hut zu bringen? Keine Panik. Dafür gibt es ein breites Angebot an **Neuro-Enhancement**, Gehirndoping in verschiedenen Varianten, legal vom Mann im weissen Kittel. Frage dazu deinen Arzt oder Apotheker. Oder du startest jetzt ein Training mit stress away®. Mehr Infos unter www.stressaway.ch.

DIE AUTORIN DIESES ARTIKELS:

Seit über 27 Jahren arbeitet [Evi Giannakopoulos](#) mit wirkungsvollen Techniken, um die Grenzen menschlichen Bewusstseins zu sprengen und Menschen in ihrem Empowerment zu bestärken. Die Inhaberin von stress away® und Stress-Expertin ist spezialisiert auf Resilienz, Life-Balance, Persönlichkeitsentwicklung und Empowerment. Ausbilderin mit eidg. Fachausweis.

In [Seminaren](#) und [Personal Trainings](#) vermittelt sie Firmen und Einzelpersonen die [stress away®-Methode](#) und hat bisher mehrere Tausend Menschen durch nachhaltige Veränderungsprozesse begleitet.

Autorin zahlreicher Fachartikel in Zeitungen und Zeitschriften und bekannt aus vielen Radio-Interviews, regelmässig als Stress-Expertin in den [Medien](#) präsent. Ihr neues [Buch «Ausgestresst – Pure Lebensfreude in 9 Strategien»](#).



stressaway®

www.stressaway.ch