

STRESS!

Nicht mit mir...

Entdecke das Geheimnis
deiner inneren Kraft

MARINA TSCHESCHEL

©Marina Tscheschel 2025
Verlagslabel: Expertition, <https://expertition.de>

Verlag: Expertition
Druck und Distribution im Auftrag des Verlags:
Expertition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland
Grafiken: Adobe Stock Photos
Coverdesign 99 Designs

ISBN Softcover: 978-3-910236-28-8
ISBN E-Book: 978-3-910236-29-5

Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Dies gilt insbesondere für elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und Zugänglichmachung. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Verlags, zu erreichen unter: Expertition, An der Alster 6, 20099 Hamburg, Germany. Kontaktadresse nach EU Produktsicherheitsverordnung: info@expertition.de

Aus Gründen der einfachen Lesbarkeit wird im Folgenden teilweise nur die männliche Form verwendet. Dies stellt keinerlei Wertung dar. In der Anrede sind alle Geschlechter selbstverständlich gleichermaßen gemeint.

Dieses Buch dient zu Informations- und Unterhaltungszwecken. Es stellt keine medizinische Beratung dar und ist nicht zur Selbstdiagnose oder Ersatz für ärztliche Behandlungen gedacht. Die Autorin befürwortet keine bestimmten Anwendungen, Ärzte, Medikamente, Produkte oder Verfahren.

Autorin und Herausgeber sind in keiner Weise verantwortlich oder haftbar, weder direkt noch indirekt, für Folgen jeglicher Art, die sich aus der Verwendung dieses Buches ergeben. Allen Lesern wird deshalb empfohlen, sich beraten zu lassen, bevor sie auf der Grundlage der in diesem Buch enthaltenen Informationen Maßnahmen ergreifen.

Sämtliche Informationen beruhen auf der persönlichen und fachlichen Erfahrung der Autorin. Es werden in diesem Buch keine Heilversprechen gegeben.

Über die Autorin

Marina Tscheschel ist Stressbewältigungscoach und ganzheitliche Therapeutin. Mit einem beruflichen Hintergrund in der Baubranche kennt sie den hohen Druck und die Herausforderungen, die ständiger Stress mit sich bringt. Nach eigener tiefer Erschöpfung hat sie sich intensiv mit ganzheitlichen Methoden zur Stressbewältigung beschäftigt und unterstützt heute Menschen dabei, aus der Überforderung auszusteigen und ihr Leben mit mehr Gelassenheit und Freude zu gestalten. Ihr Ansatz verbindet praktische Strategien mit tiefem Verständnis für die individuellen Herausforderungen ihrer Klienten.



Mehr über die Autorin: <https://marina-tscheschel.de/>

INHALT

Über die Autorin	3
Vorwort.....	9
Einleitung	13
 Dein Bewusstsein bestimmt den Umgang mit Stress	 21
Zu viel Stress macht krank.....	21
Meine eigene Erfahrung mit Erschöpfung	25
Warum spielt ein offenes Bewusstsein für die eigene	
Belastbarkeit eine große Rolle?	28
Wie ich mein übersteigertes Kontrollbedürfnis entdeckte.	29
Warum nehmen wir nur einen Teil unserer Reaktionen	
bewusst wahr?	31
Wie gelingt es dir, bewusster zu werden?	34
Wie komme ich wieder in meine Kraft?	38
Abschließend eine kleine Zusammenfassung:	40
 Aus dem Gedankenkarussell aussteigen	 43
Diese Auseinandersetzung hing in meinem Kopf fest	44
Lass uns nun etwas tiefer schauen. Was sind eigentlich	
Gedanken?	46
Warum ist es so wichtig, das Gedankenkarussell zu stoppen?	48
Entziehe den Gedanken die Kraft	50
 Finanzdesaster: Stress durch finanzielle Sorgen!	 60
Warum reagieren wir so intensiv auf finanzielle Ängste?.....	63
Mir fehlte die Sicherheit	65
Mögliche Auswege aus dem Finanzdesaster?	70

Glaube nicht alles ...	76
Ich hatte alles, aber fühlte es nicht	80
Wie können Glaubenssätze aufgelöst werden?	84
Einige konkrete Handlungsbeschreibungen	90
Bloß keine Fehler	95
Wann ist man ein Perfektionist?	95
Der Töpfer	97
Die Ursachen von Perfektionismus	100
„Meine Arbeit steht an erster Stelle“, sagte ein Klient	102
Was kann ich tun, um ungesunden Perfektionismus zu vermeiden?	105
Grenzen setzen, ein Weg zur inneren Freiheit und Kraft	109
Es wird mir alles zu viel ...	110
Harmonie ist wichtiger	113
Die Suche nach Harmonie	114
Gesunde Grenzen setzen lernen	118
Bist du am richtigen Platz?	126
Ich war nicht am richtigen Platz	129
Rollenspiele und Masken	137
Warum ist es so schwer, authentisch zu sein?	143
Mein Feuerlauf	145
Wie kann ich mein Leben authentischer gestalten?	149
Praktische Tipps für die Umsetzung	150

Stress und Konflikte – ein Teufelskreis	155
Was sind die häufigsten Ursachen für Konflikte?	156
Die verschiedensten Reaktionsmodelle auf Konflikte	
und Streit	159
Der Streit, eine der häufigsten Konfliktdarstellungen	162
Eine kleine Episode aus dem Ehealltag.	163
Manchmal ist Trennung die einzige Lösung.....	166
Wie gehe ich sinnvoll mit Konflikten um?	167
 Liebe ich mich selbst?	 172
Ich brauche Aufmerksamkeit und Zuneigung.....	175
„Ich muss es allen recht machen.“	178
Hier eine Geschichte mit dem Thema: Essstörung.....	179
Der Mangel an Selbstliebe entsteht schon sehr früh	181
Hier einige Tipps und Hinweise:.....	183
Übungen und Methoden	186
 Bring deine Energie ins Fließen	 190
Skala des Bewusstseins nach D. Hawkins	195
Praktische Übungen.....	198
Hol mal tief Luft, eine Anleitung zur tiefen Bauchatmung	199
Waldbaden eine wahre Energiequelle für Körper, Geist und Seele	200
Aktiviere deine Chakren und erhöhe den Energiefluss in	
deinem Körper	203
Du bist, was du isst, oder laut Ayurveda, du bist, was du verdaust.....	207
Verbinde dich mit deinem Körper und lass die Energie durchfließen....	209
Hast Du heute schon gelacht?.....	214



Vorwort

„Stress ist wie eine toxische Beziehung – du weißt, dass er dich kaputtmacht, aber du bleibst trotzdem.“ Warum? Weil du glaubst, du brauchst ihn.

Lass mich raten: Du weißt längst, dass Stress schädlich ist. Du hast Artikel gelesen, Podcasts gehört, vielleicht sogar ein Seminar besucht. Und trotzdem sitzt du jetzt hier, mit diesem Buch in der Hand. Warum? Weil dein Stress dich im Griff hat – anstatt du ihn. Und weißt du was? Damit bist du nicht allein. Die meisten Menschen hängen in ihrem eigenen Hamsterrad fest, als gäbe es ein Bonuslevel fürs Durchhalten.

Ich kenne Stress. Nicht den harmlosen „Mist, ich hab’ vergessen, meine Hemden zur Reinigung zu bringen“-Stress. Ich meine den richtigen Stress. Den, der dich nachts wach hält. Der dir die Luft abschnürt. Der dich fühlen lässt, als würdest du ertrinken, während alle anderen scheinbar mühelos durchs Leben surfen. Ich hatte Stress, weil ich einen riesigen Schuldenberg vor mir hatte – und keinen blassen Schimmer, wie ich ihn loswerden sollte. Mein Kopf drehte sich damals auf der Suche nach Lösungen schneller im Kreis, als mein Kontostand fiel und mein Kalender war voller als mein Konto.

Während ich anderen erklärte, wie Erfolg funktioniert, wusste ich nicht mal, wie ich meine nächste Rechnung zahlen sollte.

Stress war mein täglicher Begleiter. Mein Schatten. Viele Jahre. Und auch heute hat er mich gelegentlich noch im Griff. Doch irgendwann habe ich eine Wahrheit verstanden: Stress ist keine Naturgewalt. Stress ist eine Entscheidung.

Wir leben in einer Gesellschaft, in der Dauerstress fast schon ein Statussymbol ist. Wer gelassen bleibt, ist verdächtig. Wer Zeit hat, gilt als faul. Menschen, die am Wochenende keine To-do-Listen abarbeiten und nichts anderes tun als Leben, werden misstrauisch beäugt. Dem Stress ist es egal, ob es Wochenende ist oder nicht. Viele bleiben so lange in ihrem Hamsterrad, bis Körper oder Geist die Notbremse ziehen – oft viel zu spät.

Aber hier ist die Wahrheit: Es gibt einen Ausstieg aus dem Hamsterrad. Nein, das bedeutet nicht, dass du alles hinschmeißen und auf die Bahamas auswandern musst. Belastungen gehören zum Leben. Doch wie du mit ihnen umgehst – das liegt an dir.

Und genau darum geht es in diesem Buch.

Die Autorin, Marina Tscheschel, weiß, wovon sie spricht. Sie hat ihr Leben nicht in einem Wellness-Retreat verbracht oder aus einem Elfenbeinturm heraus kluge Theorien über Entspannung verfasst. Sie hat auf dem Bau gearbeitet – da, wo Druck, Stress und Überforderung zum Alltag gehören. Sie kennt das Gefühl, abends völlig erschöpft ins Bett zu fallen und trotzdem nicht abschalten zu können. Sie weiß,

VORWORT

wie es ist, wenn du nur noch funktionierst. Und genau deshalb zeigt sie heute als Mentorin Menschen, wie sie aus der Überforderung aussteigen – ohne Hokusfokus oder belanglose Ratschläge.

Dieses Buch ist nicht für die, die Ausreden suchen. Es ist für die, die genug haben. Die verstanden haben, dass das Leben nicht dazu da ist, sich von einer Stresswelle zur nächsten zu schleppen. Sondern, um es wirklich zu leben.

Also, wie sieht's aus? Liest du dieses Buch und das, was die Autorin zu sagen hat, und änderst dann dein Leben, oder drehst du noch eine Runde im Stresskarussell? Die Entscheidung liegt bei dir – mach was draus.

Dein Hermann Scherer



Einleitung

Vielleicht denkst du jetzt: „Oh nein, schon wieder ein Buch über Stressbewältigung und Erschöpfung!“ Es gibt doch unzählige Ratgeber, Blogartikel und Podcasts zu diesem Thema. Warum also noch ein weiteres Buch?

Die Antwort ist einfach und zugleich alarmierend! Trotz der Fülle an Informationen nehmen stressbedingte Erkrankungen stetig zu und das in allen Altersgruppen. Die Zahlen sprechen eine deutliche Sprache. Laut aktuellen Daten der KKH Kaufmännischen Krankenkasse wurden im Jahr 2024 bundesweit 206 Krankmeldungen pro 100 Mitglieder verzeichnet, was im Vergleich zu 2022 einer Zunahme von über 100 % entspricht. Besonders alarmierend ist der Anstieg der Fehlzeiten aufgrund psychischer Erkrankungen wie Anpassungsstörungen, Depressionen und chronischer Erschöpfung. Sie stiegen auf den höchsten Stand seit Beginn der KKH-Erhebungen im Jahr 2017.

Ich frage mich, wie kann das sein, wo es doch so viel Wissen rund um Stressmanagement und Erschöpfungsprävention gibt? Vielleicht liegt es daran, dass die meisten Inhalte sachlich, distanziert und mit erhobenem Zeigefinger präsentiert werden: „Du musst dieses tun und jenes lassen, wenn du gesund bleiben willst.“ Doch in der Praxis funktioniert das oft nicht.

Mein Anliegen ist es daher, dir einen anderen Zugang zu diesem Thema zu ermöglichen. Dieses Buch ist kein reines Sachbuch, das nur theoretisches Wissen vermittelt. Vielmehr möchte ich dir praktische Möglichkeiten aufzeigen, wie du Stress nachhaltig bewältigen kannst. Anhand vieler Beispiele aus meinem Leben und aus meiner langjährigen Arbeit mit Klientinnen und Klienten möchte ich dir aufzeigen, welche Strategien wirklich funktionieren und wie du sie in Deinem Alltag umsetzen kannst. Denn egal, welche Herausforderungen du gerade erlebst. Nur du kannst die Entscheidung treffen, diesen auf den Grund zu gehen und nachhaltige Lösungen zu finden, um wieder sicher auf dem Seil des Lebens zu tanzen.

Auch mein eigener Lebensweg verlief alles andere als geradlinig. Er war geprägt von Hochs und Tiefs, von sonnigen Höhenflügen, aber auch von tiefen Krisen. Oft erkannte ich gar nicht, wie erschöpft ich war, da meine Selbstwahrnehmung nicht mit der Realität übereinstimmte. Nach außen hin wirkte ich stark und belastbar. Nur wenige Menschen konnten die äußere Schale durchbrechen und tiefer in mich hineinschauen und meine Unsicherheit und Traurigkeit entdecken.

Sätze wie „Ich brauche finanzielle Sicherheit“ oder „Ich muss es allen recht machen, um anerkannt zu werden“ trieben mich jahrelang an. Erst als ich tief in die Erschöpfung hineingeraten war, begann ich, mich mit den wahren Ursachen auseinanderzusetzen. Zu dieser Zeit war ich als selbstständige Bauingenieurin tätig, ein Beruf, den ich mit Leidenschaft ausübte, der mich aber auch immer mehr und über meine Grenzen brachte. Ich wusste, dass ich etwas ändern musste, um wieder mit Freude und Leichtigkeit in den Tag zu starten.

Mit professioneller Unterstützung und eigenem Engagement fand ich Schritt für Schritt zurück zu meiner inneren Kraft, Freiheit und Lebensfreude. Auf diesem Weg habe ich wertvolle Erkenntnisse gewonnen, die ich nun gerne weitergeben möchte.

Mein Wunsch, mich intensiver mit diesem Thema zu beschäftigen, führte mich dazu, gezielt nach fundierten Ausbildungen zu suchen, und ich wurde fündig. Die Ausbildungen zur Gesundheitspädagogin, zum Stressbewältigungscoach, zur Heilpraktikerin für Psychotherapie sowie das Grotator-Programm ‚Herz über Kopf‘ haben mein Verständnis für die ganzheitliche Betrachtung von Stress vertieft.

Dieses Buch soll dir nicht nur helfen, die Auswirkungen von Stress auf deine Gesundheit zu verstehen, sondern dir auch Mut machen und Impulse geben. Wer bin ich? Warum mache ich das alles? Was ist der Sinn hinter meinem Tun? Ich möchte dir helfen, dein Bewusstsein dafür zu schärfen, wie wichtig es ist, nach innen zu schauen und die eigenen Denk- und Verhaltensmuster zu hinterfragen.

Viel zu oft hoffen wir darauf, dass sich die äußeren Umstände ändern. Nur die äußeren Umstände sind häufig unberechenbar und unkontrollierbar. Ob es nun das Wetter ist, die Meinung von Freunden, Familienmitgliedern oder Kollegen. Wir haben meistens keinen Einfluss auf die äußeren Faktoren. Aber, es gibt etwas, das wir jederzeit ändern können, unsere eigene Sichtweise und unser Handeln. Indem wir bereit sind, unsere Perspektive zu verändern und uns für neue Wege zu öffnen, erweitern wir unseren Blick auf die Dinge. Anstatt uns von Ärger und Frustration überwältigen zu lassen, können wir versuchen, für die jeweilige Situation nach positiven

Aspekten zu suchen. Wir haben alle Schaltkreise und Türöffner in uns. Alles hängt davon ab, wie offen unser Bewusstsein für die zahlreichen Möglichkeiten der Selbstbefreiung aus den unterschiedlichsten Stresssituationen ist.

Negative Gedanken kennen wir alle! Es ist für uns ganz normal, dass wir uns selbst infrage stellen oder an unseren Fähigkeiten zweifeln. Doch oft sind wir uns nicht bewusst, wie sehr diese Gedanken unser Verhalten und unsere Stimmung beeinflussen und uns möglicherweise ausbremsen. Wir glauben vielleicht, unsere Gedanken unter Kontrolle zu haben. Doch in Wirklichkeit laufen die meisten davon automatisch und unbewusst ab. Unser Geist führt oft ein Eigenleben und negative Gedanken können uns regelrecht überwältigen. Besonders herausfordernd sind jene, mit denen wir uns selbst kleinmachen und unser eigenes Potenzial infrage stellen.

Diese negativen Selbstgespräche können uns enorm herunterziehen und uns daran hindern, unser volles Potenzial zu entfalten. Sie führen dazu, dass wir uns selbst abwerten und uns für Fehler oder Misserfolge verurteilen. Oft halten uns diese Gedanken davon ab, Neues auszuprobieren oder uns Herausforderungen zu stellen, aus Angst, erneut zu scheitern. Doch der erste Schritt zur Veränderung ist, sich bewusst zu machen, wie stark uns diese negativen Gedanken beeinflussen. Je mehr wir uns mit ihnen identifizieren und ihnen Glauben schenken, desto eher werden sie zur selbsterfüllenden Prophezeiung.

Du hast bestimmt schon so viel im Außen versucht und an unzähligen Stellschrauben gedreht, um die Gedanken in den Griff zu bekommen. Doch hat es wirklich etwas verändert?

Wenn wir auf Widerstände stoßen, suchen wir instinktiv nach schnellen Lösungen, um die Situation zu verbessern. Das ist vollkommen normal. Wir versuchen, andere von unserer Sichtweise zu überzeugen, manchmal mit Nachdruck, Lautstärke oder sogar mit Tränen und Verzweiflung. Denn das Gefühl, alles im Griff zu haben, vermittelt uns Sicherheit und Stabilität. Deshalb hoffen wir darauf, dass sich etwas im Außen verändert, die Familie, der Job oder der Wohnort. Aber was wäre, wenn du stattdessen beginnst, dich selbst zu erforschen? Wenn du herausfindest, warum sich alles so schwer und eng anfühlt? Vielleicht liegt die Lösung viel näher, als du denkst.

Entscheidend ist, unser Handeln auf mentaler, körperlicher und seelischer Ebene bewusst wahrzunehmen und dabei nicht nur den Körper, sondern auch unseren Geist, unsere Emotionen, unsere energetische Ausstrahlung und unser Bewusstsein zu betrachten. Denn, selbst wenn wir unsere Gedanken und Handlungsmuster gründlich analysiert haben, reicht das oft nicht aus, um unsere ursprüngliche Kraft wieder vollständig zu spüren. Der Energiefluss bleibt möglicherweise blockiert. Wir fühlen uns zwar etwas leichter, doch um wirklich in unsere volle Kraft, Freude und Leichtigkeit zurückzufinden, ist es entscheidend, auch die emotionale und energetische Ebene einzubeziehen.

Durch die bewusste Arbeit an unseren inneren Blockaden optimieren wir unseren Energiefluss und können wieder das Gefühl eines

erfüllten Lebens spüren. Das bedeutet nicht, dass Herausforderungen verschwinden werden. Doch wir können lernen, besser mit ihnen umzugehen, ohne uns von ihnen überwältigen zu lassen. So erweitern wir unser Bewusstsein stetig und übernehmen Schritt für Schritt die volle Verantwortung für uns selbst.

Wenn wir unser Leben ganzheitlich auf all diesen Ebenen betrachten, können wir ein ausgeglichenes und erfülltes Dasein führen. Wir spüren unsere wahre innere Stärke und Balance wieder. Blockaden beginnen sich aufzulösen, unbewusste Muster werden sichtbar und können transformiert werden. So entsteht Raum für persönliches Wachstum und Entwicklung, und unser authentisches Selbst kann sich entfalten.

Dieser Prozess erfordert Zeit und Aufmerksamkeit, doch er ist ein bedeutender Schritt auf dem Weg zu innerem Frieden.

In den kommenden Kapiteln wirst du nicht nur erfahren, welche Mechanismen hinter anhaltendem Stress und Erschöpfung stecken, sondern auch konkrete Anleitungen und Übungen an die Hand bekommen, um wieder zu innerer Kraft und Leichtigkeit zu finden.

Ich lade dich ein, dich auf diese spannende Reise zu begeben, mit dem Ziel, nicht nur ein Leben nach den Erwartungen anderer zu führen, sondern dein authentisches Selbst zu entdecken und in voller Lebendigkeit zu entfalten. Denn die wahre Kunst des Lebens besteht nicht darin, Erwartungen zu erfüllen, sondern darin, deinen eigenen Weg zu gehen und dein **wahres Ich** zu leben.

*„Es ist keine Herausforderung, so zu sein, wie andere
Menschen es sich wünschen, die große Kunst besteht darin,
so zu sein, wie man wirklich ist.“*

Verfasser unbekannt

