

# *Dem Stress heilsam begegnen*



*Verfasst von Tom McGrath  
Illustriert von R. W. Alley*

**SILBERSCHNUR**  **VERLAG**



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Originally published in the USA under the title "Stress Therapy"

© Copyright der Originalausgabe: © 1997 One Caring Place, Abbey Press, St. Meinrad, Indiana 47577

Copyright der 1. – 6. Auflage © Sequoyah Verlag, erschienen unter der ISBN 978-3-85466-017-0

Copyright der überarbeiteten Neuauflage © 2017 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-579-4

1. Auflage 2017

Satz: XPresentation, Güllesheim

Übersetzung: Sylvester Lohninger und Robert Jaroslowski

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Güllesheim  
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de



# Vorwort

Stress ist für alle Menschen ein natürlicher Bestandteil des Lebens. Es ist die körperliche und emotionale Erregung, die wir fühlen, wenn wir mit Bedrohungen oder mit günstigen Gelegenheiten konfrontiert werden. Das Leben ist voller Geschehnisse – kleinen und großen, glücklichen und traurigen – die Stress hervorrufen.

Seit vorgeschichtlichen Zeiten hat die automatische Reaktion des Körpers auf stressvolle Situationen die Menschen für Kampf oder Flucht vorbereitet. Begegnest Du einer stressauslösenden Situation, so produziert Dein Körper Adrenalin für gesteigerte Energie und Kraft. Abhängig von der wahrgenommenen Bedrohung kann Deine Reaktion auf Stress leicht sein (eine zitterige Stimme, schwitzende Handflächen) oder schwer (Muskelanspannung, Kurzatmigkeit, Panik).

Stress ist Dir dienlich, wenn er Deine Kreativität, Deinen Mut und Dein Lebendigkeitsgefühl erhöht. Stress kann Dir als Warnsignal dienen, das zeigt, dass Du gegen Deine Werte handelst. Wenn Du einen Antrieb brauchst, etwas Unrechtes wiedergutzumachen, eine schlechte Gewohn-

heit zu ändern oder einen wichtigen Wert in Deinem Leben zu verteidigen, dann kann Stress Dein Aufruf zum Handeln sein.

Aber Dein Körper ist nicht dafür geschaffen, sich ständig im Krisen-Modus zu befinden. Während die körperlichen Veränderungen, die Stress begleiten, kurzfristig von Vorteil sind, wird über eine längere Zeitperiode unaufgelöster Stress zu solchen Problemen wie chronischem Ärger, Frustration, Kopfschmerzen, Muskelverspannung, ja sogar zu Herzproblemen führen.

Unaufgelöster Stress beeinträchtigt auch Dein spirituelles Wohlergehen. Wenn Du sorgenvoll und ängstlich bist, nervös, gereizt und auf der Hut, dann kannst Du Dich dem sanften Gutsein des Lebens nicht öffnen. Es ist sehr schwer, Dich ganz für die Liebe aufzumachen, wenn Du Dich in einem Belagerungszustand festsitzen fühlst.

Mit seinen herzerfrischenden Illustrationen hilft Dir dieser "Elfenhellfer", den Stress in Deinem Leben und Deine Umgangsformen damit zu erkennen. Seine weisen und stimmigen "Regeln" bieten leicht zu gebrauchende Strategien des Stressmanagements an, sodass Deine Antwort auf Stress realistisch, gesund und effektiv wird.

# 1.

*Die beste Quelle dafür, mit Stress gut umzugehen ist ein grundlegendes Vertrauen, dass unter der Oberfläche des augenscheinlichen Chaos mit der Welt alles in Ordnung ist. Nähre einen solchen Glauben; er ist ein Fundament, auf dem Du eine Strategie des Stress-Managements aufbauen kannst, die Dein Leben verbessern wird.*



## 2.

*Die Auswirkung von Stress auf  
Dein Leben ist nicht so sehr durch  
das bestimmt, was Dir geschieht, als  
vielmehr dadurch, wie Du darauf  
antwortest.*

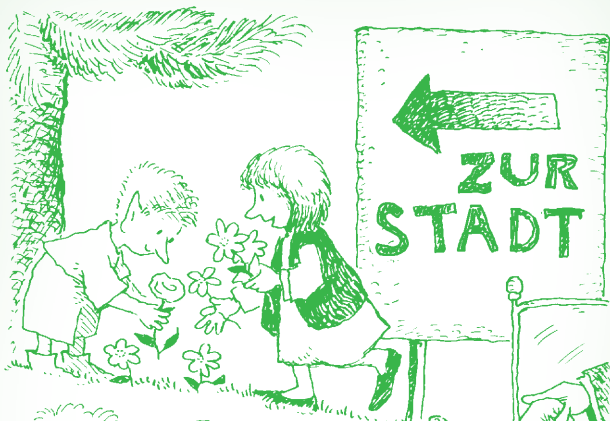
*Beobachte Deine Reaktionen auf  
verschiedene Situationen, und Du  
wirst lernen, wie Deine Reaktionen  
den Stress in Deinem Leben  
vergrößern oder vermindern.*





### 3.

*Manche Menschen eilen von einer Sache zur nächsten, so von Ehrgeiz und Erfolgsstreben getrieben, dass sie vergessen haben, warum sie ihr Leben so mit Stress ausgefüllt haben. Mache langsamer. Schenke Aufmerksamkeit und Beachtung. Möglicherweise versäumst Du den besten Teil des Lebens.*



## 4.

*Es gibt Menschen, die aus jedem kleinen Rumpel auf der Überlandstraße des Lebens eine Katastrophe machen und immer das Schlimmste ahnen und erwarten.*

*Lähme Dich nicht, indem Du Deine Ängste vor dem Unbekannten, Ungewissen, Unkontrollierbaren vergrößerst und übertreibst.*



## 5.

*Manche Menschen glauben, das Leben sollte vollkommen und frei von Stress sein. Diese Erwartungshaltung wird ihnen noch mehr Stress bescheren, wenn das Leben dann nicht so ist. Nimm das Leben zu den Bedingungen des Lebens an. Akzeptiere seine Auf's und Abs mit Anmut und Humor.*



## 6.

*Der Stress hat seinen Sitz in den Augen (und im Herzen) des Betrachters. Indem Du Deine Einstellung änderst, kannst Du Deinen Stress auflösen, selbst wenn sich die äußeren Umstände nicht ändern.*





## 7.

*Viele Menschen denken, dass sie mit allen Schwierigkeiten selbst fertig werden sollten. Wenn Du aber die Weisheit hast zu wissen, was Du von anderen brauchst und auch den Mut, darum zu bitten, wirst Du Deinen Stress lindern.*

