

# Post für Sie!

## Ihr Lieben alle!

jeden Tag begegne ich vielen gestressten Menschen und will deshalb noch einmal klar stellen, dass Stress nahezu nie im Außen – bedingt durch Anforderungen – entsteht, sondern vielmehr im Innen, in jedem Menschen selbst und zwar in diesen Grundhaltungen:



- Ich will für mich/für andere das Optimale raus holen.
- Ich will unschuldig bleiben/niemanden verletzen.
- Ich habe Erwartungen und Vorstellungen.
- Ich will sicher stellen, was andere über mich denken.
- Ich schaue auf alles, was fehlt und Sorge dafür.
- Ich bemesse Zeit für Tätigkeiten knapp.
- Ich will mehr, als ich Zeit, Kraft, Geld ... habe.
- ICH muss es tun, sonst tut es niemand.
- Ich erinnere Entscheidungen von gestern und stelle mir vor, wie es heute wäre, wenn ich anders entschieden hätte.
- Alles nur eine Frage der Organisation!

## Und diese Grundhaltungen bescheren Entspannung:

- > Es gibt mehr sinn- und genussvolle Möglichkeiten als ich unterstützen/nutzen/bedienen kann.
- > Der einzige Moment, den ich wirklich HABE, ist das Jetzt und Hier.
- > Jeder Mensch hat andere Anlagen+Vorerfahrungen, die ich nicht kennen und berücksichtigen kann.
- > Das Leben braucht den Ausgleich: Tag und Nacht, Sonne und Regen, Arbeit und freie Zeit, Hunger und Sattsein, Krankheit und Gesundheit, Trauer und Freude, ...
- > Ich muss die Wirklichkeit ernst nehmen – statt die Vorstellung zu pflegen, wie es sein könnte ...
- > Jeder erwachsene Mensch ist vollständig und für seine Zufriedenheit selbst verantwortlich.
- > Wenn ich ehrlich wahrnehme, was ich kann.
- > Wenn ich wahrnehme, was ich HABE – bisher erreicht habe und besitze.
- > Wenn ich Zeit für Tätigkeiten großzügig bemesse.
- > Wenn ich wahrnehme, was das Leben ohne mein Zutun gut für mich gefügt hat ...

Eine entspannte 2. Sommerhälfte wünscht  
Ihnen und Euch von Herzen

*Elisabeth Johannsen*

Hambach, 4. August 2016