


Überforderung ist Dummheit



Stressbewältigung für ein gesundes und
glückliches Leben






„Es sind nicht die Dinge selbst, die uns bewegen, sondern die Ansicht, die wir von ihnen haben“

Epiktet



Epiktet und die Anleitung zum glücklichen Leben

Antiker Philosoph, Menschenfreund und Gelehrter (ca. 2000 v.Chr.)



So denken, dass wir gesund und lebensfroh sind. Wesentlich dafür ist, unterscheiden zu können, was in des Menschen Macht liegt und was nicht.

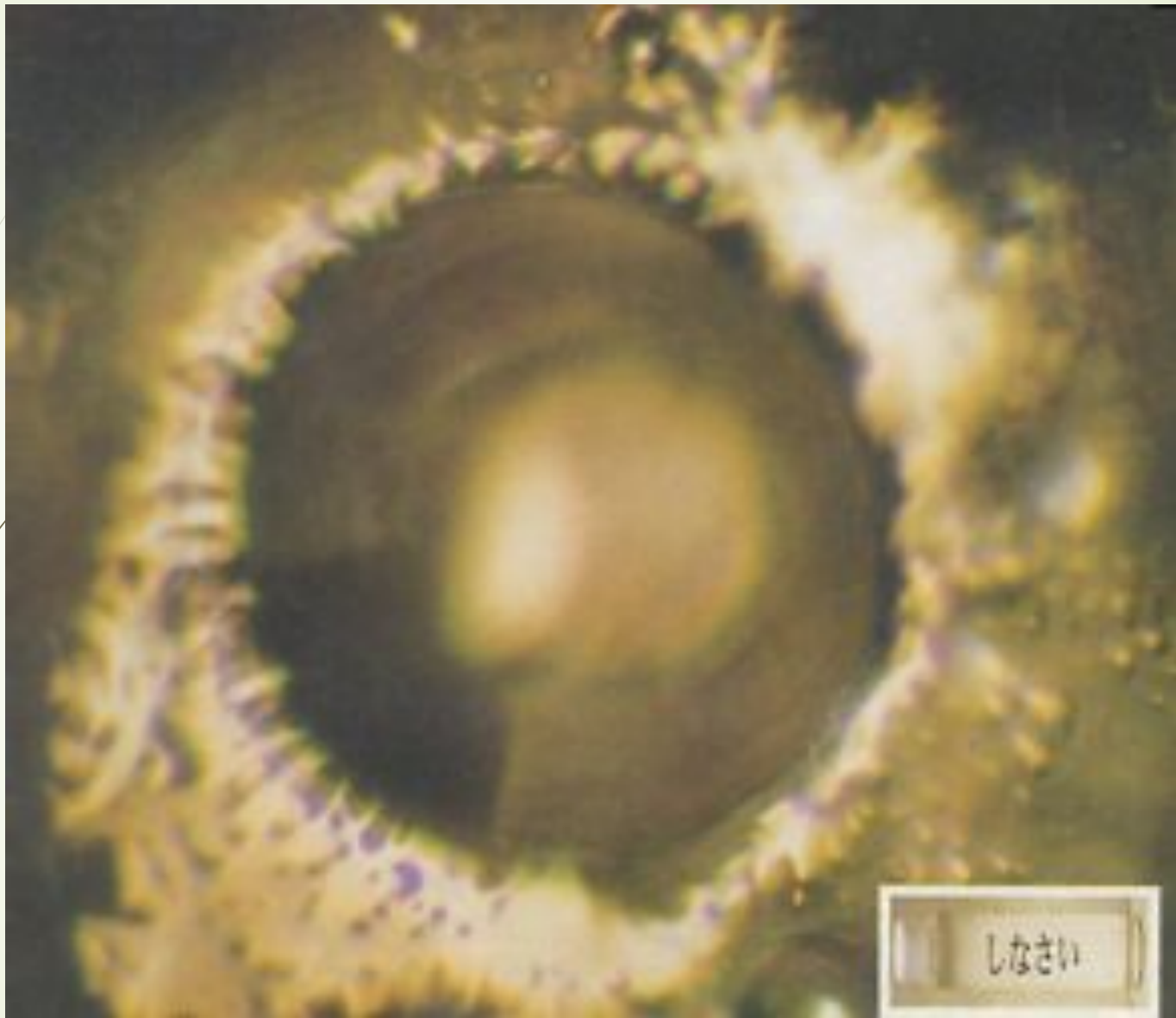


Verknüpfung Wahrnehmung und Verhalten \Rightarrow REVT

Das ABC der Wahrnehmung

- **A: Activating Event** (Aktivierendes Ereignis)
- **B: Belief** (Bewertungen dieses Ereignisses)
- **C: Consequence** (Konsequenzen)





Bildquelle: Wasserkristall 11_Tu es! Rigider Befehl, Dr. Emoto



Merkmale negativer Gedanken

Absolute Forderungen und Bewertungen:

- An sich selbst
- An andere Menschen
- An Gott und die Welt

Die spürbaren Folgen erleben Sie im emotionalen und körperlichen Zustand und sie spiegeln sich in Ihrem Verhalten wieder.



Bildquelle: Wasserkristall 10_Lasst es uns tun, Dr. Emoto



Gute Gedanken haben eine gute Wirkung...

Merkmale unangemessenen Denkens:

- Müssen, sollen, verlangen, unbedingt brauchen.
- Es ist eine Katastrophe, nicht ertragen können, nicht aushalten können ...

Merkmale angemessenen Denkens:

- Wünschen, mögen, bevorzugen, anstreben, lieber haben.
- Es ist unangenehm, aber ich kann es ertragen.
- Ich kann es aushalten, etwas nicht haben oder erreichen zu können.





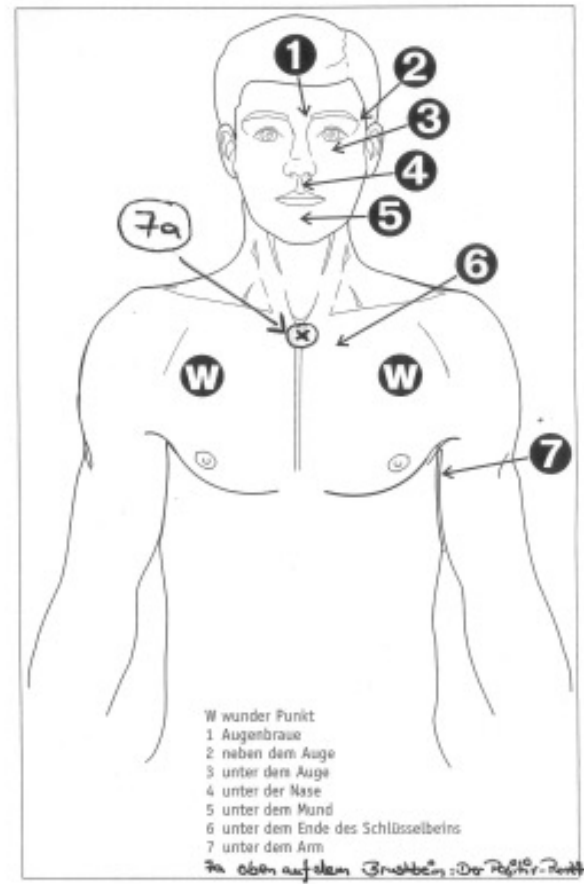
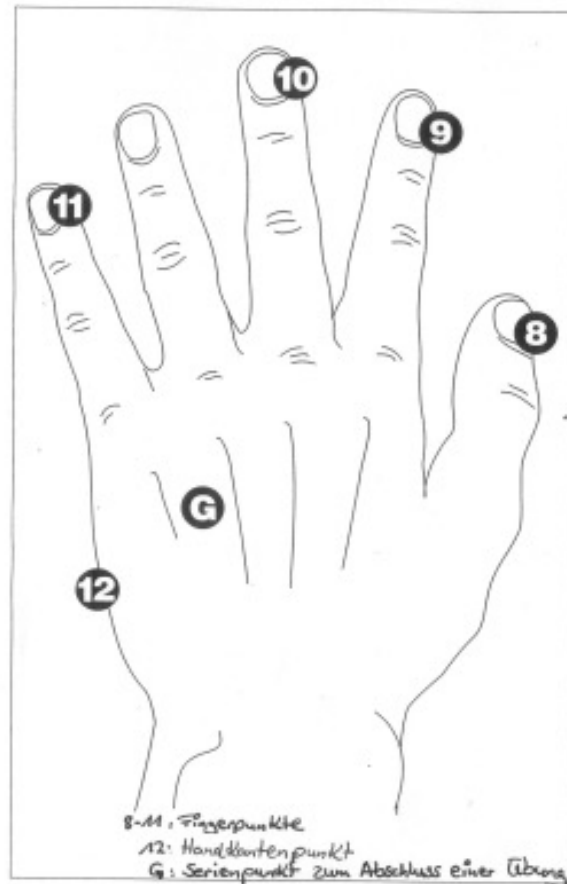
Selbstakzeptanz

Sehr häufig richten sich negative Emotionen auf bestimmte Aspekte der eigenen Person, z. B. wirft man sich vor, dass man unter einer bestimmten beruflichen Situation emotional leidet. Man möchte von sich verlangen, nicht darunter zu leiden und greift sich an für diese scheinbare Schwäche.

Emotionale Selbstorganisation in Stressberufen

Prof. Dr. med. Reinhard Plassmann

06.09.2013 Bad Mergentheim





**Selbstannahme und „gesund zu denken“
sind unverzichtbare Wegbegleiter auf
unserem Lebensweg – wie gutes Schuhwerk
beim Wandern.**

**Alles Gute
wünscht Ihnen
Eva-Marie Schiffer**