

# SOFORTHILFE für überlastete Eltern



## **EXKLUSIVER (anti) STRESS REPORT + 7 SOS Sofort-Strategien gegen Stress**

**Du hast das Gefühl Deine Alltagsaufgaben  
nicht mehr zu schaffen?**

**Lerne 7 SOS Sofort-Strategien gegen Stress**  
die KAUM Zeit und KEIN Geld kosten  
und einfach und überall anwendbar sind.

# Exklusiver (anti) STRESS Report

## Inklusive SOFORTHILFE für überlastete Eltern

Lerne **7 SOS Sofort-Strategien** gegen Stress die **KAUM Zeit und KEIN Geld** kosten und einfach und überall anwendbar sind.

Erfahre einfache Tipps und Techniken, die sofort anwendbar sind, **wenn Dir Familie und Beruf zu viel werden** und Du das Gefühl hast, **Deine Alltagsaufgaben nicht mehr zu schaffen**.

Wahrscheinlich leidest Du auch unter Stress durch die Doppelbelastung Beruf und Familie.

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH...

...denn es ist gerade etwas Wunderbares passiert: Du hast es wahrgenommen! Es ist Dir bewusst, dass Du leidest und das ist der erste, sehr wertvolle Schritt um auch etwas dagegen tun zu können.

Wahrzunehmen, dass etwas falsch läuft, und das Du selbst daran etwas ändern möchtest ist unerlässlich, um dann in Deinem Leben auch eine Veränderung herbeiführen zu können. Da Du hier bist gehe ich davon aus, dass Du genau das tun möchtest. Deshalb von mir ein aufrichtiges:

Also, wirklich und ehrlich: Herzlichen Glückwunsch! Ich freue mich, dass Du das hier liest.

# Aber zunächst einmal HALLO

Mein Name ist Inga Ahlers, ich bin Expertin für Stress der entstehen kann, wenn wir als Eltern nicht NUR Eltern sind, sondern auch noch einen Beruf haben. Wir versuchen dann, unserem Job UND unserer Familie genügend Zeit zu schenken, jedem gerecht zu werden und wollen, dass niemand unter dieser Doppelbelastung leidet. Ein Anspruch, der fast zwangsläufig zu Stress führt.

Ich spreche aus Erfahrung. Neben zwei kleinen Kindern, die ich mit nur 1 ½ Jahren Abstand bekam habe ich schnell wieder Vollzeit gearbeitet und zusätzlich noch ein Studium in Teilzeit an der Fern Universität absolviert. Ich hatte mich eigentlich nur eingeschrieben weil ich befürchtet hatte, dass mir während der Elternzeit langweilig werden könnte. Was für ein Irrtum.

Nachdem unser erstes Kind ein Jahr alt war bin ich aus der Elternzeit (in der ich „nur“ studiert habe, und nebenbei gerade frisch gebackene Mama war) direkt wieder Vollzeit in meinen alten Job eingestiegen. Nach meinem zweiten Kind habe ich mir 2 Jahre Elternzeit gegönnt. 2 Jahre, in denen ich ZWEI Wickelkinder zu Hause hatte, und in jeder freien Minute Hausarbeiten geschrieben oder mich auf Klausuren und mündliche Prüfungen vorbereitet habe.

Da mein Mann und ich uns dieses Leben trotz seiner Berufstätigkeit jedoch nicht länger als 2 Jahre leisten konnten, habe ich nach den 2 Jahren auch wieder voll in meinem alten Beruf gearbeitet: 2 kleine Kinder, Teilzeit Studium, Vollzeitjob...und dann war da ja noch eine Ehe, die gepflegt werden wollte, und nicht zu vergessen auch eine (Ehe-)Frau, eine Mama, ein ICH.

Ich habe Stress durch Doppelt- und Dreifachbelastung am eigenen Leib zu spüren bekommen. Extremen Stress. Wenn ich nicht das große Glück gehabt hätte, mich schon seit meiner Zeit als Teenager mit Themen wie autogenem Training und Meditation, in meiner Physiotherapie-Ausbildung mit Atemtherapie und später mit Yoga, Achtsamkeit und gewaltfreier Kommunikation zu beschäftigen wäre ich gnadenlos in ein Burnout geschlittert.

So hatte ich jedoch die Möglichkeit, mir durch mein Wissen über die verschiedenen Techniken eine sehr effektive und vor allem einfache Strategie zusammenzustellen, die es mir immer wieder von neuem ermöglicht hat, die Dinge gelassen zu sehen, und dabei vor allem den Spaß an all den Dingen nicht zu verlieren, die in meinem Leben zeitgleich stattgefunden haben.

Und Du? Du bist wahrscheinlich hier, weil Du das Gefühl hast, zu viel Stress in Deinem Leben zu haben. Um zu verstehen, was das genau ist, was Dich fühlen lässt, dass es zu viel ist, dass Du müde und erschöpft bist ist es wichtig, ein paar grundlegende Dinge über STRESS im Allgemeinen zu wissen. Wenn Du dieses Wissen hast, dann fällt es Dir auch gleich viel leichter, Stress frühzeitig zu erkennen und ggf. anders mit diesen Situationen umzugehen.

---

*Ich zeige Dir einfache Übungen und Tricks, wie Du Deinen Alltag mit Kindern und Beruf locker und entspannt meistern kannst.*

Inga



**Inga Ahlers** - Meditationsleiterin, Coach & Mutter von 3 Kindern  
Expertin für Stressmanagement bei Familie und Beruf

*Inga © Ahlers*

gelassen\*glücklich\*gesund - ganz einfach!

# (anti-) STRESS REPORT

## WAS IST STRESS?

Stress gibt es auf verschiedenen Ebenen:

### PSYCHISCHER STRESS

Hier findet der Stress allein durch unsere Gedanken statt: Ich genüge nicht, ich bin den Anforderungen nicht gewachsen, ich habe in einer Situation versagt, ich bin eine schlechte Mutter, ein schlechter Vater... Je öfter ich diese Gedanken habe, desto mehr werden sie auch Wirklichkeit. Negative Gedanken können dazu führen, dass wir Stress in unserem Leben wahrnehmen. Der Gedanke, eine schlechte Mutter zu sein stresst mich, weil so viel daran hängt: das ist doof für meine Kinder, was denken andere Eltern über mich, das stört meinen Partner, mein Kind ist durch mich schlecht in der Schule usw.

Gute Gedanken hingegen lösen keinen Stress aus. Wenn ich den ganzen Tag denke, dass ich eine gute Mutter bin, dann macht mir das einfach ein positives und entspanntes Gefühl, und in der Regel BIN ich auch einfach eine gute Mutter.

### PHYSISCHER STRESS

Auch körperliche Belastung kann Stress auslösen. Ein klassisches Beispiel ist der Arbeiter am Fließband. Die einseitige Belastung, dieselbe Haltung und Bewegung über mehrere Stunden kann zu Stress führen. Dieser, durch physische Belastung ausgelöste Stress kann bei allen Menschen vorkommen, die schwere, körperliche Arbeit leisten oder bei Eltern, die über Monate oder sogar Jahre an Schlafmangel leiden.

### SOZIALER STRESS

Bei dieser Ebene wird der Stress durch zwischenmenschliche Beziehungen ausgelöst. Das kann Mobbing durch Kollegen, Freunde, Familie oder andere Eltern sein. Bei dem sozialen Stress wird Druck durch andere Menschen auf einen selbst ausgeübt.

**Die drei verschiedenen Ebenen des Stresses beeinflussen sich gegenseitig:** Durch physischen, körperlichen Stress kann psychischer, seelischer Stress entstehen. Wenn jemand den ganzen Tag lang hart körperlich arbeitet ist er oftmals anfälliger, zusätzlich auch stressauslösende Gedanken zu denken. Oder jemand, der beispielsweise durch Mobbing seelischen Stress erfährt kann dadurch auch Schlafstörungen bekommen, die dann zu körperlichem Stress führen.

**Das gängige Wort „Stress“ ist dabei ein Sammelbegriff für belastende Lebensumstände.**

Beim Stress wird zwischen dem Stressauslöser, dem **Stressor als Reiz von außen**, der den Stress auslöst und dem Stress selbst, als die **Reaktion auf den Stressor**, den Auslöser unterschieden. Stressor und Reaktion auf den Stressor können dabei dasselbe sein: In den meisten Fällen sind es Gedanken, Gefühle, Erlebnisse oder Ereignisse, die entweder als Stressor wirken, oder schon Reaktion auf den Reiz von außen sind.

### **SCHLÜSSELERKENNTNIS**

**Ob ein Gedanke, ein Gefühl oder ein Ereignis in uns Stress auslöst, ist IMMER eine Frage der BEWERTUNG!**

*Ein Beispiel:*

Stell Dir vor Du gehst im Park spazieren. Plötzlich kommt Dir ein ziemlich großer Hund entgegen. Nicht angeleint, der Besitzer ist nicht zu sehen. Wie reagierst Du?

Entweder bleibst Du stehen, verkrampfst, schaust Dich hilflos um, rufst vielleicht nach Hilfe...

Oder Du gehst auf den Hund zu, versuchst ihn anzusprechen und zu beruhigen, suchst aufmerksam nach seinem Herrchen, zu dem Du den Hund zurückbringen möchtest.

Der Hund ist in diesem Beispiel der äußere Reiz, der bei den Menschen eine Stressreaktion auslöst, die eher Angst vor Hunden haben. Hundeliebhaber hingegen freuen sich wahrscheinlich über das Tier und möchten, dass es unbeschadet wieder zu seinem Besitzer findet.

Es ist also **NICHT der Stressauslöser** selbst, der ausschlaggebend ist, ob wir unter Stress geraten oder nicht. **Es ist der Umgang und die Interpretation jedes Einzelnen von uns.**

Es kann auch passieren, dass etwas, das mich heute unglaublich stresst morgen von mir ganz anders wahrgenommen wird. Oft hängt unsere Reaktion damit zusammen, wie wir selbst drauf sind. Ausgeschlafen oder übermüdet, schauen wir gelassen oder sorgenvoll in unsere Zukunft, haben wir gute Laune oder sind wir mies drauf?

Je nachdem wie es uns in dem Moment geht, in dem der Reiz auf uns wirkt erfahren wir Stress oder nicht.

**\*WICHTIG\*WICHTIG\*WICHTIG\*WICHTIG\*WICHTIG\***

**Stress ist nicht per se schlecht.** Vielmehr ist Stress eine natürliche Reaktion des Körpers, der sogar unser Überleben in bestimmten Situationen sichern kann. Viele kennen das Beispiel von dem Säbelzahn tiger, vor dem wir flüchten und es uns nur dank der Stressreaktion unseres Körpers gelingt, viel schneller zu laufen als sonst und auf Bäume zu klettern, von denen wir nie gedacht hätten, dass wir sie jemals bezwingen könnten.

Stress ist also natürlich und auch wichtig. Aber nur **BIS ZU EINER GRENZE**. Wenn es unserem Körper nicht gelingt nach der Stressreaktion auch wieder relativ schnell auf Normalbetrieb umzuschalten, dann kann Stress gefährlich werden:

Er schwächt unser Immunsystem und dadurch kann es zur **Ausbildung verschiedenster Krankheiten** kommen. Migräne, Schlafstörungen, Spannungskopfschmerzen, Allergien, Burnout, Angststörungen, Depression, Nervosität, Unruhe oder ADS und ADHS können als Folge von (Dauer-)Stress auftreten.

## **DIE GUTE NACHRICHT**

Fakt ist, dass das Leben in der heutigen Zeit viel Stress mit sich bringt. Allein schon durch die ständige Erreichbarkeit, durch einen massiven Medienkonsum und einen immer schneller werdenden Lifestyle ist Stress ein fester Bestandteil im Leben von den meisten Menschen. Von denen, die in der Hektik einer Großstadt leben vielleicht sogar noch etwas mehr als bei denen, die sich für ein Leben auf dem Land entschieden haben.

Aber egal, wo und wie wir leben: **Wir können unsere Stressresistenz erhöhen.** Durch eine gesunde Lebensweise mit genügend Bewegung, am Besten an der frischen Luft, mit guter Ernährung, ausreichend viel Schlaf, der Pflege sozialer und menschlicher Bindungen gepaart mit einem Programm aus Meditation und Achtsamkeit.

**STRESS MUSS ZWINGEND REGELMÄSSIG ABGEBAUT WERDEN,  
DA ER SICH SONST AUFTÜRMEN KANN WIE EINE PYRAMIDE!**

Ich habe

## **7 SOS Sofort-Strategien gegen Stress**

für Dich zusammengestellt, **die KAUM Zeit und KEIN Geld kosten und einfach und überall anwendbar sind.**

### **1. Atemstrategie**

Viele unterschätzen die kraftvolle Wirkung des Atems. Dabei wird der Atem schon seit Jahren erfolgreich im medizinischen Bereich zur therapeutischen Behandlung verschiedenster Krankheiten eingesetzt.

Was wir mit unserem Atem erreichen können, wenn wir ihn bewusst wahrnehmen und aktiv beeinflussen ist, dass oft schon ein tiefer Atemzug sofort zu einem entspannteren Körpergefühl führt. Er schenkt uns neue Energie, nimmt Anspannung und Ängste, macht den Kopf klar und gibt uns einen Spielraum für unsere Reaktion.

Probier es einfach mal aus. Wenn Du merkst, dass Dir gerade alles zu viel ist, nimm Dir einen kleinen Moment. Halte inne. Konzentriere Dich auf Deine Atmung und wenn Du Dich zentriert hat, dann nimm einen einzigen, tiefen, bewussten Atemzug. Danach sieht die Welt gleich ganz anders aus.

### **2. Ablenkungsstrategie**

Magst Du Musik? Tanzt Du gern? Singst Du gern zu Deinen Lieblingssongs? In dem Moment wenn Du spürst, dass Stress aufkommt kannst Du Deinen Lieblingssong laut aufdrehen, mitsingen und tanzen als wärst Du auf der Party Deines Lebens.

Oft hilft dieser kleine Moment, also eine Songlänge gut aus, um den Kopf wieder frei zu bekommen und dem Stress so auszuweichen.

Es geht aber auch jede andere Form von Ablenkung. Wenn Musik nicht so Deins ist kannst Du Dir auch schöne Bilder ansehen, Fotos vom letzten Sommerurlaub, in den letzten SMS Chat mit Deinem Liebsten gucken oder einfach die beste Freundin anrufen.

Alles, was Dich in dem aktuellen Moment von Deinem Stress ablenkt und Dir ein positives Gefühl macht ist okay.

### **3. Bewegungsstrategie**

Körperliche Betätigung kann bei Stress Wunder wirken. Damit meine ich nicht ein stundenlanges Work Out im Fitnessstudio oder 10 Kilometer joggen, sondern einfache Bewegungen für einen kurzen Moment, die den Stress aktiv im Körper abbauen. 10 mal auf der Stelle hüpfen, 1 Minute auf der Stelle joggen, ein dynamisch ausgeführter Sonnengruß, 20 mal so fest Du kannst auf den Fußboden treten, Luftboxen, oder was auch immer Dir noch einfällt.

Durch die Bewegung schafft es unser Körper, die freigesetzten Stresshormone schneller abzutransportieren. Das Resultat: Du spürst schon während Du Dich bewegst, wie das Stressgefühl langsam immer weniger wird und manchmal sogar ganz verschwindet.

### **4. Abschaltstrategie**

Gönne Dir eine Mini-Auszeit. Schließe für einen kurzen Moment Deine Augen, lege Deinen Kopf ab. Auf dem Schreibtisch, auf einem Kissen, in Deiner Armbeuge... Allein dieses Gefühl des Ablegens kombiniert mit geschlossenen Augen ist wohltuend für Körper und Geist.

Durch die geschlossenen Augen kannst Du die Welt da draußen kurz ausblenden und einmal ganz bei Dir sein. Du kannst diese Strategie noch intensivieren indem Du für den Moment der Auszeit in Gedanken ein Wort immer wieder wiederholst. Das kann das Wort „Ruhe“ sein, oder „Entspannung“, oder auch jedes andere Wort, dass für Dich in der jeweiligen Situation gut passt.

## 5. Wortwiederholungsstrategie

Wähle ein Wort, das den Zustand beschreibt, den Du in stressigen Situationen gerne hättest. „Ruhe“, „Gelassenheit“, „Frieden“, „Entspannung“, oder auch „dickes Fell“, „Gleichgültigkeit“ oder „nicht meine Baustelle“. Vielleicht findest Du auch für verschiedenen Situationen verschiedene Wörter. Es kann gut sein, dass Du bei der Arbeit gern einen anderen Zustand in stressigen Situationen erreichen würdest als in Deinem familiären Umfeld.

Bei der Wortwiederholungsstrategie wiederholen wir dieses Wort einfach immer und immer wieder wenn wir merken, dass eine Situation uns zu stressen beginnt. Das können wir laut oder leise tun, oder auch nur im Geiste, ganz so, wie es sich gut anfühlt. Das Wort bekommt so den Charakter eines heiligen Wortes, eines Mantras, und das wirkt beruhigend.

Ein weiterer, toller Nebeneffekt ist, dass das Wort so einen festen Platz in unserem Unterbewusstsein bekommt. Wenn es da angekommen und fest integriert wurde werden wir automatisch ruhiger, gelassener, bekommen ein dickeres Fell oder was auch immer wir als unser Wort gewählt haben.

## 6. Wasserstrategie

Wasser ist genau so eine Wunderwaffe wie unser Atem. Und ebenso wertvoll. Ohne unsere Atmung könnten wir nicht leben, und ohne Wasser würden wir verdursten.

Die Wasserstrategie kann unterschiedlich angewandt werden: entweder ein Glas kaltes Wasser langsam, und in kleinen Schlucken trinken, oder einfach kaltes Wasser über die Hände und Handgelenke laufen lassen. Beides kann helfen um aus stressigen Situationen herauszukommen und dem Moment mit mehr Gelassenheit begegnen zu können. Auch eine ausgiebige Dusche am Ende des Tages kann helfen, den Stress des gesamten Tages regelrecht abzuspülen.

## 7. Zahlenstrategie

Zähle langsam bis 10. Oder zähle langsam rückwärts bis 10. Oder zähle langsam bis 20, oder sogar bis 100. Je nachdem, wie viel Du in der Situation gerade brauchst.

Wenn wir unseren Geist damit beschäftigen zu zählen, wir uns also nur noch auf die Zahlen in unserem Kopf konzentrieren können wir einen Abstand zu der Situation gewinnen, die gerade Stress verursacht. Danach gelingt es häufig, durch diesen Abstand die Situation neu zu betrachten und zu bewerten. Oft gelingt es dann, den Stress nicht mehr so nah an uns herankommen zu lassen.

Ob Du bis 10 oder bis 100 zählst hängt davon ab, wie sich der Stress für Dich anfühlt. Wenn Du das Gefühl hast, völlig überrannt zu werden kann eine längere Zählzeit helfen um den Abstand zu gewinnen, den Du brauchst. Bei kleineren Alltagssituationen reicht oft schon das Zählen bis 10, um danach in Ruhe und mit Gelassenheit weitermachen zu können.

**Möchtest Du wieder mehr entspannte und glückliche Zeit mit Deinen Kindern und Deinem Partner verbringen, wieder mehr Zeit für die Dinge im Leben haben, die DIR wichtig sind und das ohne großen zusätzlichen Zeitaufwand...**

**...und völlig KOSTENLOS?**

Ich halte mir gern ein wenig Zeit frei, um mit Dir persönlich darüber zu sprechen, wie Deine Lebenssituation aktuell aussieht, wo wir positives Zeitmanagement anwenden, und Dir und Deinem Leben damit zu mehr Gelassenheit und Entspannung verhelfen können.

Während dieser **Beratungssession** werden wir gemeinsam daran arbeiten, einen **Schritt-für-Schritt-Plan** zu entwickeln, mit dem Du es schafen kannst, Dein Leben neu zu strukturieren, Dir **wertvolle Zeitfenster für Dich** zu schaffen und im alltäglichen Umgang **mit Deinen Kindern und Deinem Partner viel entspannter und gelassener** zu werden.

**Ich helfe Dir sogar kostenlos!**

**Achtung: Das hier ist nichts für jeden:**

- ✓ Du bist Mutter oder Vater von mehreren Kindern.
- ✓ Du arbeitest (angestellt oder selbstständig) mindestens 10 Stunden/Woche.
- ✓ Du bist offen dafür einige Dinge in Deinem Leben zu verändern.
- ✓ Es ist okay für Dich, mit mir über Deinen Tagesablauf zu sprechen und auch die Dinge darzulegen, die Dir vielleicht unangenehm sein könnten.

Wenn das alles zutrifft, dann **klicke jetzt auf den Button!**

**Zu Deiner kostenlosen  
Beratungssession!**

**Achtung: Nur noch wenige Sessions frei in nächster Zeit!**

*Inga © Ahlers*

gelassen\*glücklich\*gesund - ganz einfach!

Weitere Angebote zum Thema  
**„Stressmanagement & Entspannung  
durch Meditation & Achtsamkeit“**

findest Du auf meiner Homepage:  
[www.ingaahlers.de](http://www.ingaahlers.de)

Du findest mich auch auf Facebook  
[facebook.com/IngaAhlersGelassenGluecklichGesund/](https://facebook.com/IngaAhlersGelassenGluecklichGesund/)  
und Instagram  
[instagram.com/ingaahlers](https://instagram.com/ingaahlers)

**Ich wünsche Dir Gesundheit und Gelassenheit  
mit glücklichen Kindern.**

**Deine Inga Ahlers**

**Impressum**

Inga Ahlers - Autorin, Publizistin, Coach  
Kleinharrierstrasse 16  
24625 Großharrie  
[www.ingaahlers.de](http://www.ingaahlers.de)  
E-Mail: [info@ingaahlers.de](mailto:info@ingaahlers.de)



**1. Auflage**

**Die in dieser Publikation ausgeführten Gedanken, Ideen, Konzepte und Ansätze sind geistiges Eigentum von Inga Ahlers und unterliegen den gesetzlichen Urheberrechtsbestimmungen. Die ganze oder auch nur teilweise Vervielfältigung sowie jede Weitergabe an Dritte ist nicht gestattet.**

© 2017 - Inga Ahlers

*Inga © Ahlers*

gelassen\*glücklich\*gesund - ganz einfach!