

# Was vom Stress übrig bleibt

## Wie Stress und Erschöpfung als Wegweiser dienen, wieder in die eigene Mitte zu finden

„Die beiden wichtigsten Tage deines Lebens sind der Tag,  
an dem du geboren wurdest, und der Tag,  
an dem du herausfindest, warum.“  
(Mark Twain)

### Stephanie Konkol

**A**nna, 40 Jahre alt, fühlt sich erschöpft. Erschöpft von ihrem Job, von ihren sozialen Verpflichtungen, von ihrem Alltag – doch vor allem erschöpft von den permanent hohen Anforderungen, die sie an sich selbst stellt. Sie erweist sich in ihrer Tätigkeit als gut. An ihrem Arbeitsplatz wird sie für ihre Leistungsorientierung, ihre Kollegialität und ihr Engagement geschätzt. Sie tritt als liebevolle und fürsorgliche Partnerin, Tochter, Schwester und Freundin auf. Sie ist ein Organisationstalent. Sie hat in ihrem Leben schon einiges erreicht – Karriere gemacht, intensive Freundschaften und Beziehungen gepflegt, sich ein ansehnliches Leben aufgebaut.

Doch Anna sieht das aktuell etwas anders. Sie empfindet Unzufriedenheit. Ihrer Ansicht nach nimmt sie sich viel zu wenig Zeit für ihre Familie und Freunde. Sie engagiert sich nicht mehr so im Job wie früher. Auch im Haushalt erledigt sie seit einiger Zeit nur noch das Nötigste. Und sie müsste wieder mehr Sport treiben. Vielleicht Yoga. Sie hat das Gefühl, nachzulassen. Früher fiel ihr alles leichter. Jetzt löst allein der Gedanke an all die anstehenden Aufgaben Stress und Druck in ihr aus. Sie fühlt sich erschöpft und müde. Selbst Dinge, die ihr eigentlich gut tun, überlasten sie momentan. Alles erscheint ihr gerade als zu viel.

### Das Gefühl, nur noch zu funktionieren

Am liebsten würde Anna aussteigen. Alle Pflichten in den Wind schießen. Und schlafen. Einfach mal wieder richtig zur Ruhe





kommen. Doch das gelingt ihr nicht. Die Ruhephasen reichen nicht mehr aus, um sich wirklich zu erholen und Kraft zu tanken. Wenn sie sich ausruht, plagt sie meist ein schlechtes Gewissen. Sie denkt an all die Verpflichtungen und Anforderungen, denen sie sich eigentlich widmen müsste. Das löst wieder Stress und Druck in ihr aus. Also macht sie weiter, lenkt sich ab. Sie denkt nicht mehr groß darüber nach, sondern zieht die anstehenden Aufgaben einfach durch.

Anna ist gut im Durchhalten. Diese Fähigkeit hat sie schon weit gebracht. Doch mittlerweile fällt es ihr schwerer und kostet viel Kraft. Auch darüber versucht sie nicht nachzudenken. Oft leidet sie unter Verspannungen oder Kopfschmerzen. Dann muss sie etwas kürzer treten. Es fällt ihr nur so schwer sich auszuruhen, bevor alle Aufgaben erledigt sind. Diese unendlich vielen Aufgaben, die bei ihr den Eindruck erwecken, als würden die Anforderungen in ihrem Beruf und Privatleben immer mehr ansteigen. Mittlerweile beschleicht sie das Gefühl, nur noch zu funktionieren. Sie spürt oft Leere und Kraftlosigkeit. Und sie weiß, dass sie etwas verändern muss. Nur was und vor allem wie, das weiß sie nicht.

## Der erste Schritt

Nun sitzt sie vor mir – elegant gekleidet, mit dezentem Makeup, perfekt frisiert und manikürt. Sie wirkt wie eine Frau, die alles fest im Griff hat, der alles scheinbar ganz leicht gelingt, dabei auch noch äußerst sympathisch und vollendet gestylt. Bewundernswert, so könnte man denken. Einzig ihre Augen verraten, wenn man genau hinsieht, etwas von der tiefgreifenden Erschöpfung. Ihre sehr aufrechte Körperhaltung lässt eine Anspannung vermuten – als wäre sie auf dem Sprung.

Ein befreundeter Kollege empfahl ihr ein Coaching und gab ihr meine Kontaktdaten. Diese trägt sie nun schon längere Zeit mit sich herum, da sie sich irgendwie nicht dazu durchringen konnte. Oft fällt es ihr schwer, Entscheidungen zu treffen. Sie weiß einfach nicht mehr, was das Richtige ist. Sie kennt ihre Pflichten, doch nicht ihre Wünsche, Träume und Ziele. Erst als der Stress in ihrem Leben erneut zunahm und sie einen Migräneanfall bekam, beschloss sie, einen Coaching-Termin zu vereinbaren. Durch das Coaching erhofft sie sich einen Weg zu finden, den Stress in ihrem Leben zu reduzieren und wieder mehr Energie und Freude zu erleben.

## Sich selbst aus den Augen verlieren

So wie Anna empfinden einige meiner Klienten – oft leistungsorientierte Berufstätige mit hohen Anforderungen an sich selbst. Die meisten haben schon einiges erreicht und sind gut in dem, was sie tun. Doch irgendwann kommt das Gefühl auf, dass die verfolgten Ziele heute keine Kraft und kein Sinnerleben mehr geben, dass man nur noch „funktioniert“ anstatt das zu leben, was einem wirklich wichtig erscheint. Man fühlt sich erschöpft und überlastet – alles ist zu viel.

Eine häufige Folge daraus: man hadert mit wichtigen Entscheidungen. „Soll ich den neuen Job annehmen oder im aktuellen

verbleiben?“ „Soll ich mich vom Partner trennen oder es noch einmal versuchen?“ „Soll ich die Fortbildung machen oder lieber mehr Auszeit einplanen?“ Viele erleben Stress und Druck, einige Verspannungen oder Kopfschmerzen.

Die Ursache hierfür ist oftmals, dass man an irgendeiner Stelle in seinem Leben den eigenen Weg verließ. Dafür gab es gute Gründe, man verfolgte Ziele, machte eventuell Karriere und erfüllte Erwartungen, die einem richtig und wichtig erschienen. Vielleicht passten diese Ziele damals auch gut zu einem und es veränderte sich mit der Zeit einfach etwas in einem selbst. Es könnte auch sein, dass diese Ziele doch nicht die eigenen waren, sondern eher den Erwartungen anderer entsprachen. Vielleicht erhoffte sich der Vater einen bestimmten Beruf und ebnete dafür den Weg. Oder vielleicht hat sich die Partnerin das gemeinsame Leben auf ganz bestimmte Art vorgestellt und geplant. Es besteht auch die Möglichkeit, dass man selbst einen bestimmten Weg gesellschaftlich für den besten oder sichersten hielt. Ziele zu verfolgen, die heute nicht mehr gut zu einem passen, kann viel Kraftanstrengung kosten und auf Dauer erschöpfen.

## Der Weg zurück in die eigene Mitte

Doch wie bekomme ich heraus, welche Ziele gut zu mir passen? Wie kann ich unter Beachtung meiner jetzigen Lebensumstände und Verpflichtungen meinen eigenen Weg finden? Und wie soll ich in der aktuellen Erschöpfung und bei dem vielen Stress auch noch die Zeit und Kraft aufbringen, Veränderungen einzuleiten?

**Der Weg zurück in die eigene Mitte führt meiner Erfahrung nach zu drei Fragen, deren Antworten prozessual aufeinander aufbauen: 1. Was macht mich aus? 2. Was gibt mir Kraft? 3. Wo will ich hin?**

Im ersten Schritt geht es darum, die wichtigsten Werte zu erkunden, also das, was mir wirklich im Leben am Herzen liegt und was mich als Persönlichkeit ausmacht. Dies führt uns zum zweiten Schritt: meinem Warum, also dem, was mich mit Sinn erfüllt und mich mit mir selbst in guten

Kontakt bringt. Hier liegt auch die Fähigkeit verborgen, Entscheidungen zu treffen, die in Einklang mit mir selbst stehen. Im dritten Schritt lassen sich aus diesen Erkenntnissen dann Ziele entwickeln, die mich zurück zu Wohlbefinden, Erfolg und Leichtigkeit führen. Letztendlich geht es um Selbststeuerung und Selbstorganisation durch Selbsterkenntnis und Selbstbewusstsein.

Die Frage nach dem Sinn stellt das Herzstück dieses Prozesses dar. Der Wegweiser zum persönlichen Warum und damit der Schlüssel zur eigenen Mitte ist in der Regel das Problem, weswegen man den Coach aufsucht: die Erschöpfung, der Stress, die Kopfschmerzen, die Verspannungen, die Wut, die Angst, die Anspannung. Dieser Teil der Sinnfindung erweist sich oft als sehr berührend und überraschend auf dem Weg. Hier zeigt sich die Sehnsucht nach sich selbst, das Vermissen des guten Kontakts zu sich. Und genau hier im Problem verbirgt sich die Lösung.

## Was Anna ausmacht

Schauen wir noch einmal bei Anna vorbei und beobachten, wie sie sich auf den Weg macht. Sie möchte ja den Stress in ihrem Leben reduzieren und wieder mehr Energie und Freude empfinden. Anna hat erkannt, dass es ihre eigenen überhöhten Anforderungen an sich selbst sind, die sie so sehr erschöpfen. Nicht ihr Umfeld produziert den Stress, sondern ihr eigener Anspruch, allen (vermeintlichen) Erwartungen gerecht zu werden – im Job eine leistungsstarke und nützliche Mitarbeiterin zu sein, eine verständnisvolle Vorgesetzte, eine hilfsbereite Kollegin, eine liebevolle und fürsorgliche Partnerin, verständnisvolle Freundin, perfekte Hausfrau, gepflegte, attraktive und möglichst sportliche Frau, eine humorvolle und interessante Gesprächspartnerin, gute ZuhörerIn u.v.m. Nun möchte sie herausfinden, was hinter all diesen Rollen steckt, was ihr wirklich wichtig ist, was sie ausmacht.

Über Fragen, wie z.B. „Was erscheint mir besonders wichtig im Leben?“, „Wofür setze ich mich ein?“ und „Wie verbringen ich meine Zeit?“, erkundet Anna ihre Werte. Sie findet hierbei 21 dieser heraus. Über eine Hierarchie definiert sie die

fünf wichtigsten: Liebe, Verbundenheit, Freude, Gelassenheit und Sicherheit. Sie erkennt, dass sie aktuell vorrangig nach dem für sie Dringlichen ihr Leben ausrichtet (ihre auferlegten Verpflichtungen) und möchte stattdessen zukünftig mehr das für sie Wesentliche (ihre wichtigsten Werte) in ihr Leben integrieren. Sie definiert drei Bereiche, in denen sie beginnen möchte, diese stärker auszuleben. Hierfür sammelt sie Ideen, die sie für realistisch und einfach umsetzbar hält. Zum Beispiel will sie im Beruf ihren Wert Gelassenheit stärker ausleben. Sie schätzt, dass sie aktuell diesen nur zu 10% im Beruf lebt. Im ersten Schritt plant sie, 20% zu erreichen. Hierfür beschließt sie, einmal auszuprobieren, in ihrer Mittagspause regelmäßig einen kurzen Spaziergang zu machen – einfach mal weg vom Arbeitsplatz und raus an die frische Luft. Dies hält sie für gut in ihren Arbeitstag integrierbar. In gleicher Weise verfährt sie mit den anderen Werten. Sie nimmt sich vor, ganz locker auszutesten, was ihr davon leichtfällt und was nicht.

Anna macht nachfolgend positive Erfahrungen mit ihren Vorstellungen zur Integration ihrer wichtigsten Werte in ihren Alltag. Einige Ideen erweisen sich als nicht praktikabel, sodass sie diese anpasst.

**Sie merkt, dass Veränderungen Zeit brauchen und prozessual verlaufen.**

Es gibt Tage, da gelingt ihr die Umsetzung ganz leicht und sie spürt die Erfolge direkt. Und es gibt solche, an denen sie wie automatisch in alte Gewohnheiten zurückfällt, ihr die Umsetzung schwer fällt und sie frustriert ist. Doch Anna erkennt: beides gehört dazu, Rückschritte wie Fortschritte, die jede tiefgreifende Veränderung begleiten. Und mit der Zeit und freundlicher Akzeptanz werden die Erfolge immer mehr.

## Was Anna Kraft gibt

Anna fühlt sich insgesamt schon besser, doch fühlt sie sich noch sehr erschöpft. Es fällt ihr nicht leicht abzuschalten, solange noch Unerledigtes ansteht. Ihren Stresslevel erlebt sie als weiterhin recht hoch, wenn auch etwas niedriger als zuvor. Besonders belastet sie die immerwährende innere Anspannung. Sie ist sehr geübt

darin, alles zu analysieren und rational zu betrachten. Dies hat ihr bisher jedoch nicht geholfen, ihr Problem zu lösen, also die Anspannung und das Stresserleben zu reduzieren. Daher beschließen wir gemeinsam, über Hypnose eine leichte Entspannungstrance zu erzeugen, um neben dem ausgeprägten und viel trainierten Verstand (Bewusstsein) auch das Unbewusste für die Lösungsfindung einzubinden. In dem entspannten Trancezustand zeigt sich die Vorstellungskraft erhöht, die Aufmerksamkeit fokussiert, der Kontakt zu unbewussten Anteilen erleichtert und die Befähigung, intensiv Gefühle zu erleben. Dadurch lassen sich relativ schnell positive Effekte und Veränderungen erzielen.

In diesem Zustand und im Kontakt mit dem Unbewussten erkundet Anna ihre Anspannungsgefühle. Sie stellt fest, dass hinter der Anspannung ihr ausgeprägtes Leistungsstreben steckt, dahinter wiederum eine Angst vor Ablehnung, dahinter eine Wut und dahinter ein Bedürfnis nach Anerkennung. Jedes Gefühl wird erkundet und gewürdigt. Sie erinnert sich in Trance an eine sehr prägende Situation in ihrer frühen Kindheit und erkennt, dass es damals existenziell wichtig war, durch gute Leistungen, „brav sein“ und Anpassungsfähigkeit, den Eltern zu gefallen. Statt Ablehnung, Gefühlskälte und übergriffiges Verhalten zu erfahren, verfügte sie damit über ein Mittel, um Anerkennung und Zuwendung zu erhalten. Sie kann durch diese Erinnerung den nach Leistung strebenden Anteil wertschätzen und dankbar sein. Doch sie begreift auch, dass sie heute andere Wege kennt, ihre Bedürfnisse nach Anerkennung und Zuwendung zu erfüllen.

In Trance erkundet Anna ihr Bedürfnis nach Anerkennung näher. Über weitere dahinter stehende Gefühle kommt sie letztendlich zu dem Zustand, der sie mit Sinn erfüllt, ein sogenannter Core-Zustand. Dieser lässt sich mit Worten nur schwer beschreiben, da er sehr individuell und einzigartig ist. Am ehesten trifft bei Anna die Beschreibung „innerer Friede“ zu. Sie entwickelt eine Strategie, ihren Kernzustand im Alltag zu entfalten. Denn in diesem Zustand fühlt sie, voll und ganz in ihrer Mitte zu sein, und es fällt ihr leicht, Entscheidungen zu treffen, die wirklich zu ihr passen. Auch berichtet Anna, dass ihr in diesem Zustand alles ganz klar erscheint – sie weiß, was sie will, wohin sie möchte, was ihr gut tut, wie sie sich verhalten und was sie sagen möchte. Hier fühlt sie sich leicht, unbeschwert, kraftvoll, selbstbewusst, glücklich und zufrieden.

## Wo Anna hin will

Mit diesem Sinnerleben fällt es Anna leicht, neue Ziele zu entwickeln – im Beruf und im Privatleben. Die größten Veränderungen nimmt sie in ihrem Job und ihren Beziehungen vor. Sie beschließt, ein wichtiges und sehr arbeitsintensives Projekt im Beruf abzugeben, welches ihr viel Anerkennung einbrachte. Zuvor hielt sie dies für unmöglich. Jetzt bringt sie den Mut auf, entwickelt Ideen, sucht Gespräche mit dem Abteilungsleiter und es entsteht eine Lösung, auf die sie allein durch das Grübeln und mit dem an Leistung gekoppelten Bedürfnis nach Anerkennung bisher nicht gekommen war.

## Stephanie Konkol

Studium der Psychologie (Master of Arts/UCN), Coach (ICI), NLP-Trainerin (IN, DVNLP), Hypnose-Lehr-Trainerin (WHO), systemische Beraterin (DGSF) – in eigener Praxis in Frankfurt am Main und Rödermark



Kontakt: [www.konkol-coaching.de](http://www.konkol-coaching.de)

Noch herausfordernder gestalten sich für Anna die Veränderungen in ihren Beziehungen. Hier begegnen ihr Anteile wie „das schlechte Gewissen“, ihre ausgeprägte Hilfsbereitschaft und ihre überhöhten Anforderungen an sich selbst. All diese Anteile hinterfragt sie neugierig und offen, wie sie es zu Beginn im Coaching mit der inneren Anspannung gelernt hat. So entdeckt sie hinter jedem Anteil die positive Absicht und die darin enthaltene Lösung. Schritt für Schritt findet sie somit auch in ihren Beziehungen den Weg zurück zu sich selbst, zurück zu freudvollen und inspirierenden Begegnungen. Auch erkennt sie, welche Kontakte sie loslassen möchte.

## Chance und Ressource im Stresserleben

Der Schlüssel zu mehr Zufriedenheit und Gesundheit liegt darin, in gutem Kontakt mit sich selbst zu sein. Der erlebte Stress (im negativen Sinn), die Erschöpfung und Überlastung, birgt auch eine Chance: Wir können lernen, anders mit Stress umzugehen und die Krise als Chance zur Veränderung zu deuten, als Anstoß innezuhalten, wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen und Ressourcen zu aktivieren. Das Stresserleben lässt sich somit als Wegweiser betrachten. Auf einem Weg, der aufzeigt, was uns wirklich ausmacht, was uns Sinn gibt und mit welchen Zielen wir uns rundum wohlfühlen. Diese Schritte bringen uns zurück auf den eigenen Weg, zurück zu Wohlbefinden und Leichtigkeit.

Anna, inzwischen 41 Jahre alt, fühlt sich wohl – in ihrem Job, in ihren Beziehungen und im Alltag. Sie hat einen guten Kontakt zu sich selbst. Oftmals. Es ist nicht so, dass sie jetzt immer friedvoll in ihrer Mitte ruht. Manchmal kommen noch Anspannung, Stress oder Erschöpfung durch. Dann weiß sie, dass sie sich selbst aus den Augen verloren hat. Stresssymptome deutet sie als „Wink mit dem Zaunpfahl“, aus der eigenen Mitte herausgepurzelt zu sein. Doch sie kennt jetzt eine Strategie, wie sie wieder zurück in den Kontakt mit sich selbst kommt.

Am meisten freut sich Anna darüber, ihr „Warum“ zu kennen. Sie hat das Gefühl, nun ganz genau zu wissen, was ihrem Leben Sinn gibt. Je öfter es ihr gelingt, dies danach auszurichten, umso erfüllter und zufriedener fühlt sie sich. „Viel zu tun“ erlebt sie als Flow, wenn sie sich in ihrem Zustand des „inneren Friedens“ befindet. Verborgener hinter all dem Stress und der Erschöpfung ist es dieses Gefühl, das übrig bleibt.

AKOM leben!