



## IN DIESER AUSGABE

- 1 Weises aus Husum
- 2 Angewandte Mentalität:  
*Stress und Angst: Gedankenblockierer*
- 3 Neues vom Küstencoach:  
*Leuchfeuer Seminare*

### Weises aus Husum:

„Für Burnout habe ich keine Zeit!“  
*Kaffebecher*

### Angewandte Mentalität:

„Stress und Angst: Gedankenblockierer“

Job weg! Du müsstest Ideen haben, aktiv handeln, aber alles, was Du hast, sind Gedankenstrudel und eine lähmende Blockade.

Stress durch Jobverlust, schwere Krankheit, Trennung (zweitstärkster Stressor beim Mann). Solche Herausforderungen außerhalb des „normalen“ Berufslebens haben weitaus größere Auswirkungen auf uns, als Arbeitsüberlastung. Sie sind existenziell, und daher auch häufig verbunden mit Ängsten bis hin zur Panik.

Es liegt in der Natur des Stress, dass er unser kreatives, komplexes Denken blockiert. Beim Angriff eines Gegners zählt nur eines: Fokus auf den Angreifer – damals wie heute. „Fight or Flight!“ Heute sind unsere Stressoren aber anders gelagert. Erfordern strategisches und kreatives Denken, einen kühlen Kopf. Und sie haben keine Zähne.

Dazu kommt, dass unsere Erkenntnis „Ich verliere den Durchblick, den Boden unter den Füßen!“ einher geht mit der Kaskade der Angst, die im Extremfall im Panikmodus endet. Und damit verstärkt sie nicht nur die Blockaden im Kopf. Sie lähmt auch unser gesamtes Handeln: Fokus auf den Angreifer. Das Kaninchen vor der Schlange.

(weiter geht's auf der nächsten Seite)



### Neues vom Küstencoach

#### **Leuchfeuer Seminare**

Im Zusammenhang mit den Themen Stress und Angst möchte ich auf meine Leuchfeuer Seminare aufmerksam machen.

Immer wieder mal biete ich eine Themenreihe in Form von 60-90minütigen Impulsvorträgen an, die sich um psychische aber auch körperliche Gesundheit drehen.

Die Leuchfeuer Seminare finden in unseren Praxisräumen statt, sind beschränkt auf 6-8 Teilnehmer, und sind kostenlos.

Ich bewerbe sie mit Aushängen, Rundschreiben per Email, und auf meiner Webseite. Es lohnt sich also, ab und zu einen Blick drauf zu werfen. Vielleicht sehen wir uns.

Herzlichst.

Frank Ladwig

(hier geht's weiter)

Was tun, wenn man nicht mehr aus dem Gedankenkarussell raus kommt, wenn man nur da sitzt und sich fragt: „was mache ich bloß?“

Beginnen Sie mit ganz einfachen Übungen zur Stressresilienz. Atmen Sie bewusst tief und langsam. Mit tiefer Bauchatmung (!) signalisieren wir dem Organismus „Alles ist gut. Entspann' Dich.“ Denn langsame, tiefe Atmung ist das Gegenteil von dem, was Adrenalin unter Stress bewirkt: kurze, flache Atemzüge, um so viel Sauerstoff wie möglich in die Muskeln zu pumpen. „Fight or Flight.“ Die tiefe, langsame Atmung wirkt dem sofort entgegen und ist eine wichtige Methode zur Rückgewinnung der gedanklichen Kontrolle.

Angst lähmt. Kommen Sie aus der Starre raus. Egal wie. Seien Sie aktiv, auch wenn es zunächst „nur“ Gartenarbeit ist. Mit der Aktivität steigt die Erkenntnis: „Ich handle. Ich bin in Bewegung.“ Weiten Sie Ihre Tätigkeiten aus durch kreative Ideen (ein neues Beet?). Der Geist braucht Anregung, die Seele braucht Bestätigung.


Unter diesen Verhaltens- und Denkweisen liegen die eigentlichen Ursachen für unseren Stress und unsere Angst. Allein die Angst- und Stressauslöser in einem Trennungsprozess sind so unterschiedlich und individuell, dass ich in meinen Coachings stets die Bedürfnisse und die damit verbundenen Verluste bei meinen Klientinnen und Klienten heraus arbeite, bevor wir uns einer anderen Perspektive zuwenden.

Ganz ähnlich ist es auch mit den anderen existenziellen Herausforderungen, die Stress und Angst übermächtig machen. Lassen Sie es nicht so weit kommen. Je früher diesen Prozessen entgegen getreten wird, desto schneller kommt man zu neuen Ideen, Lösungen und Perspektiven.

---

Für jene, die ihn noch nicht kennen ...

„Meer Mentales“ ist mein 1-3-monatiger Newsletter mit Tipps und Anregungen für mentale und geistige Fitness. Wenn Sie ihn gern zugeschickt bekommen möchten, schreiben Sie mir einfach formlos zurück. Auch gerne weiterleiten.



Sollten Sie keine weiteren Infos von mir empfangen wollen, bitte ich Sie um ein Email mit dem Hinweis auf Streichung aus meinem Verteiler an [meermentales@kuestencoach.de](mailto:meermentales@kuestencoach.de). Herzlichen Dank.