

# Tschüss Anstrengungsmodus

## Weniger Stress und mehr Leichtigkeit im Alltag

Vortrag am 24.08.2023 – RWTH Aachen



### Stress entsteht in den Gedanken



christa beckers

**11 Mio. Sinneseindrücke je Minute**  
**40 werden davon durchgelassen**

**So arbeitet unser Gehirn**



christa beckers

**Ein Gefühl entsteht aus zwei Teilen:**

- aus der Situation und
- den *bewertenden* Gedanken über die Situation

**Gedanke und Gefühl gehört zusammen**



christa beckers

**Nicht die Dinge machen uns zu schaffen, sondern die Art und Weise, wie wir diese wahrnehmen.**

Epiktet

**Weisheit, die bekannt ist**



christa beckers

**Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare.**

Christian Morgenstern

**Gefühle sind im Körper spürbar**






**Wer bin ich und wie viele?**

**Hochglanz Bilderbuch Leben**





**Wer bin ich?  
Wie bin ich?**

Österreicherin  
geduldig  
Mutter  
gestresst  
geschleckt  
hilfsbereit  
behmerrn

**Etiketten kleben...**





**Muss-Bus**

**Wo steige ich ein?**





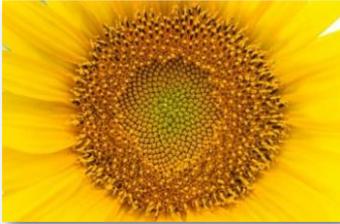
**Brauche ich Selbstoptimierung?**

**Was ist mir wichtig?**

**Ich**

**Beruf**

**Familie / Freizeit**

christa beckers

**Was sind Strukturen?**



christa beckers

**Strukturen sind Rahmenbedingungen**



christa beckers

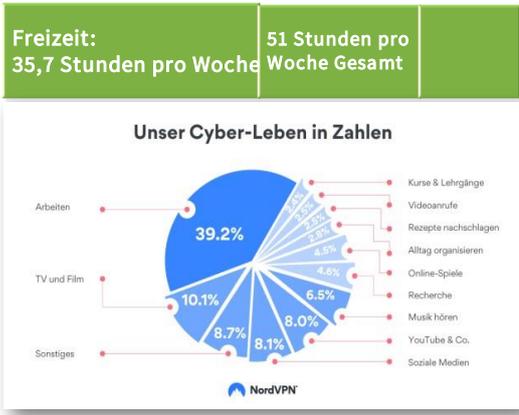
**Ich**  
**Familie / Freizeit**  
**Beruf**

**1. Rahmenbedingungen klären**



christa beckers

**Zeit-Aufteilung innerhalb eines Tages**



christa beckers

**Freizeit:** 35,7 Stunden pro Woche  
**51 Stunden pro Woche Gesamt**

**Unser Cyber-Leben in Zahlen**

Kategorie	Prozent
Arbeiten	39.2%
TV und Film	10.1%
Sonstiges	8.7%
Kurse & Lehrgänge	2.5%
Videoanrufe	2.3%
Rezepte nachschlagen	2.0%
Alltag organisieren	1.5%
Online-Spiele	4.6%
Recherche	6.5%
Musik hören	8.0%
YouTube & Co.	8.1%
Soziale Medien	8.7%

NordVPN

**Frei-Zeit**



<b>FIX-Zeiten</b>	<b>Min/Tag Std./Woche</b>
Schlafen	
Körperpflege	
Ernährung	
Haushalt	
Kinder / Pflege	
<b>Freiwillige-Zeiten</b>	
Sport	
Hobby	
Soziales Engagement	
TV, Internet	
<b>Summe</b>	

Kenne ich meinen Lebensrahmen wirklich?

Wo stimmt meine Wahrnehmung mit der Realität überein? Wo nicht?




christa beckers

**Praxistipp: Zwei Zeitpläne für mehr Struktur**



christa beckers

**Zwei Aufgaben, die ein Bindung benötigen, stören sich gegenseitig.**

Die Durchführung mehrerer Sachen auf einmal gelingt nur wenn die **tieferen Hirnregionen** mit den **Frontlappen** ausgewogen zusammenarbeiten

**2. Multitasking funktioniert nicht**



christa beckers

**Habe ich jetzt  
genügend Zeit und  
Energie dafür?**

**Mal eben.... Gegenfrage**



christa beckers

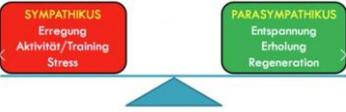
E-Mailprogramm  
Startbildschirm Handy

**Praxistipp: Desktop-Benachrichtigung ausschalten**



christa beckers

**3. Schritt für Schritt**



christa beckers

**Praxistipp: Einatmen Ausatmen**



christa beckers

**Die schwierigste Turnübung  
ist immer noch,  
sich selbst auf den Arm zu  
nehmen.**

Werner Finck

**Praxistipp: Humor hilft - immer**



christa **beckers**  
Oberbauer 11  
49545 Tecklenburg  
Telefon 05482 4019-162  
Mobil: 0179 299 09 88  
mail@christabeckers.de  
www.christabeckers.de