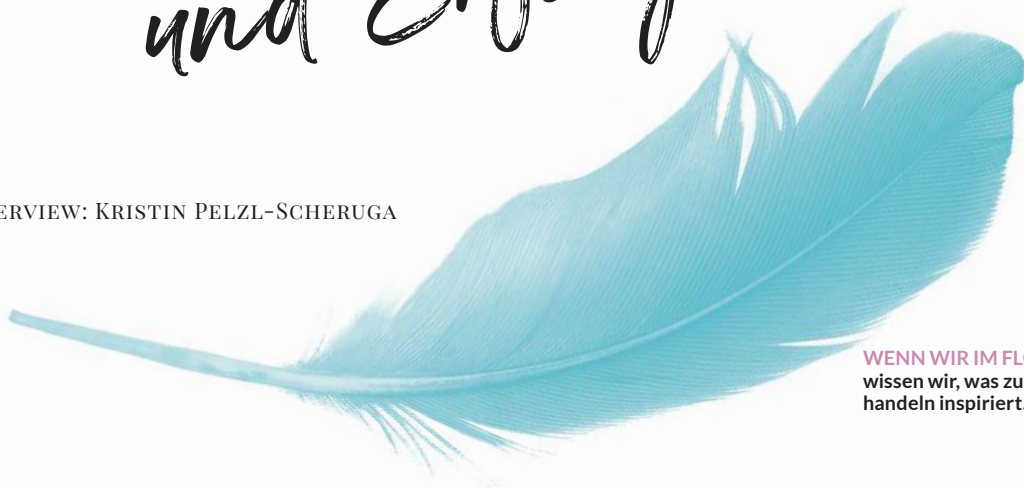


NIE WIEDER STRESS

mit
Leichtigkeit
zu mehr Glück
und Erfolg

INTERVIEW: KRISTIN PELZL-SCHERUGA



WENN WIR IM FLOW SIND,
wissen wir, was zu tun ist und
handeln inspiriert.

Stress entsteht nicht im Äußeren, sondern durch unsere Denkmuster.
Coachin Su Busson präsentiert eine ganzheitliche und radikal neue
Sichtweise zu diesem Thema und zeigt, wie wir Druck, Sorgen und Ängste
loswerden und dadurch freudvoller arbeiten, glücklicher lieben und
gesünder leben können.

Es gibt unzählige Ratgeber gegen Stress.**Was ist an Ihrem anders?**

SU BUSSON: Es gibt viele Ratgeber, die helfen sollen, Stress zu vermeiden, zu managen oder abzubauen. Wir müssen scheinbar eine Menge tun, wenn wir entspannt leben wollen. Dabei übersehen wir leicht: Stress im Alltag ist nicht normal. Er ist eine natürliche Reaktion unseres Körpers, um unser Überleben zu sichern. Aber wie oft sind wir in echter Gefahr? In meinem Buch geht es darum, warum wir so oft vollkommen unnötigerweise gestresst sind. Und darum, wo unser Seelenfrieden wirklich zu Hause ist. Egal, was passiert. Egal, was wir tun. Egal, ob wir irgendwelche „Anti-Stress-Tools“ nutzen oder nicht.

Wer profitiert davon?

BUSSON: Profitieren kann jeder, der Stress hat und entspannter sein möchte. Insbesondere ist das Buch für Menschen, die das Beste aus sich und ihrem Leben machen möchten, aber von Stress, Ängsten und Sorgen geplagt sind – oft gerade, weil sie ambitioniert sind.

Was ist das größte Missverständnis zum Thema Stress?

BUSSON: Wir glauben, dass Stress durch äußere Ereignisse verursacht wird. Mit ein wenig Selbstreflexion erkenne ich aber, dass meine innere Einstellung, meine Interpretation des Geschehens, mein Denken, eine entscheidende Rolle spielt. Inwieweit äußere Umstände Stress verursachen, hängt also weitgehend von mir ab. Ich bin gestresst, weil ich jetzt gerade stressige Gedanken habe. Diese momentanen Gedanken verursachen mein Erleben. Und Gedanken verändern sich – ganz von allein und wesentlich schneller als äußere Umstände. Sie sind von Stressfreiheit nie mehr als einen Gedanken entfernt.

Ist es überhaupt möglich, stressbefreit zu leben?

BUSSON: Stressfreiheit wohnt in uns. Jeder Mensch ist von Natur aus mit Wohlsein, innerem Frieden und innerer Weisheit ausgestattet. Nichts, was in der Vergangenheit war, nichts, was sich gerade im Leben abspielt, und nichts, was in Zukunft sein wird, kann etwas daran ändern. Ein Teil von uns ist immer vollkommen heil, präsent und im Flow. Es ist jedoch vollkommen menschlich, die Verbindung zu diesem Teil in uns zu verlieren. Die Unruhe im Kopf überlagert unser natürliches Wohlsein wie Wolken den Himmel. Stress ist somit ein Zeichen, dass wir uns vorübergehend von uns selbst abgeschnitten und vergessen haben, wer wir wirklich sind und was in uns ist.

Man kann also selbst unter Stress im Flow sein?

BUSSON: Flow ist das Gegenteil von Stress. Im Flow sind wir klar und ruhig im Kopf – frei von störenden

Gedanken, im Hier und Jetzt präsent. Die Dinge gehen uns mit Leichtigkeit von der Hand. Auch wenn Probleme auftauchen, wissen wir, was zu tun ist und handeln inspiriert. Jeder Mensch kennt diesen Zustand. Entscheidend ist: Flow ist kein Idealzustand, um den wir uns bemühen müssen. Flow ist unsere Werkseinstellung. Wenn wir uns gestresst fühlen, ist dieser Zustand lediglich überlagert von momentanen, stressigen Gedanken. Unglücklicherweise versuchen wir meistens, dieses vorübergehende Stressgefühl möglichst schnell wieder loszuwerden. Wir zerbrechen uns den Kopf, was wir nicht alles verändern müssen. Dadurch sorgen wir unabsichtlich dafür, dass das Stressgefühl länger anhält und intensiver wird.

Was wäre besser?

BUSSON: Wesentlich sinnvoller wäre es, sich beim Anflug von Stress daran zu erinnern, dass der Kopf gerade „stressig“ denkt – nicht mehr und nicht weniger. Es geht nicht ums Überleben und die Welt geht nicht unter, wenn wir nicht sofort etwas dagegen unternehmen. Stattdessen können wir abwarten, bis wir innerlich wieder ruhiger sind und klarer sehen. Bis wir unser inneres Navi wieder hören.



BUCHTIPP.
Su Busson:
Stressbefreit.
Wahrheiten
für ein Leben
im Flow.
Orac, um € 22,-

„Sie sind von Stressfreiheit nie mehr als einen Gedanken entfernt.“

SU BUSSON, systemische Beraterin, Coach und Yogalehrerin

Das braucht manchmal nur ein paar Augenblicke und manchmal eben etwas länger. Aber so können wir uns so viel unnötiges Denken und Tun und damit viel Stress ersparen.

Heißt das: wir sollen in schwierigen Jobsituationen oder Beziehungen einfach ausharren?

BUSSON: Wir leben in einer durch Gedanken erschaffenen Realität. Deshalb gibt es keine Vorschreibung, was Sie deswegen tun oder lassen sollen. Wahr ist: Sobald der Kopf zur Ruhe kommt, gelangen wir früher oder später an einen Punkt der Klarheit, ob und was für uns als Nächstes zu tun ist. Das heißt, Sie werden wissen, ob es an der Zeit ist, einen Job zu kündigen oder eine Beziehung zu beenden. Zum richtigen Zeitpunkt ist die Information, was wir tun oder lassen sollen, in uns – wie bei einem Navi. Nur sind wir oft so damit beschäftigt, über das Problem und die Lösung nachzudenken, dass wir unsere innere Weisheit nicht hören können.

Manchmal tun wir das, was wir tun, unheimlich gerne – es ist nur zuviel. Was raten Sie hier?

BUSSON: In meiner Coaching-Praxis erlebe ich viele Menschen, die gestresst oder sogar ausgebrannt sind, weil sie das „Falsche“ tun – nicht „ihr Ding“ machen. Aber ja, auch wenn wir lieben, was

wir tun, ist zu viel zu viel. Drei Gedanken können dabei hilfreich sein: 1. Es gibt immer mehr zu tun, als wir tun können. Das ist kein Problem, sondern Teil unseres Daseins. Sie dürfen sich also von dem Gedanken verabschieden, dass alles erledigt sein sollte und sich alles ausgeben muss. 2. Mehr ist nicht besser. Viele Menschen neigen dazu, zuerst alles erledigen zu wollen, bevor sie sich Pausen gönnen. So enden wir schnell in einem Hamster- rad. Produktiv sind wir, wenn wir die richtigen und wichtigen Dinge zur richtigen Zeit erledigen – und nicht dann, wenn wir mit höchstem Tempo möglichst viel tun. Kurz: gönnen Sie sich regelmäßig Auszeiten! 3. Wenige Minuten klaren Denkens können Ihnen viele Stunden Arbeit ersparen. Mit einem ruhigen Kopf können Sie sehr gut entscheiden, was gerade ansteht, was einfach zu viel ist, gestrichen oder aufgeschoben werden kann. Statt angstgetrieben und unter Druck zu agieren, handeln Sie inspiriert.

Sie behaupten: Die Realität ist eine Illusion, ja nicht einmal mein „Ich“ existiert in Wahrheit. Wozu soll ich dann überhaupt noch versuchen, gesund zu leben? Ist dann nicht eh alles egal?

BUSSON: In Wahrheit sind Zeit und Raum eine Illusion. Trotzdem können wir uns um 8.00 Uhr beim Italiener ums Eck treffen. Und es ist nicht egal, wenn ich erst um 10.00 Uhr und beim falschen Italiener auftauche. In Wahrheit sind wir alle eins – ein Ausdruck universellen Bewusstseins – und ein „Ich“, das getrennt und unabhängig von allem existiert, ist eine Illusion. Trotzdem lebt jeder sein Leben. Und nur weil wir letztes Endes eines sind, wird es niemanden egal sein, wenn ich

Stress heißt, dass wir den Kontakt zu uns verloren haben.

ab heute die Chefredaktion hier übernehme. Um diese menschliche Erfahrung machen zu können, „stecken“ wir in einem Körper, der Grenzen und Bedürfnisse hat. Die Art und Weise, wie wir mit diesem Vehikel umgehen, hat nun einmal Auswirkungen auf unser Erleben. Junkfood, die falsche Atmung oder schlechter Schlaf hat auf Dauer leider zur Folge, dass wir unproduktiver denken und uns schlechter fühlen. Und viele Menschen bemühen sich darum, ihre Psyche zu verbessern, um stressresistenter zu sein, übersehen dabei aber gleichzeitig, dass sie ständig körperliche Bedürfnisse übergehen und es wesentlich leichter wäre, hier anzusetzen. Die Erkenntnis, dass es kein getrenntes „Ich“ gibt, das alles kontrollieren muss, führt früher oder später (meistens protestiert der Verstand anfangs dagegen!) zu einem Gefühl unglaublicher Erleichterung. Wir stehen uns gedanklich nicht mehr selbst im Weg und es wird unendlich viel Energie frei, die wir für unser Leben zur Verfügung haben.

Was stresst Sie selbst am meisten?

BUSSON: Meine größte Stressfalle ist der Gedanke, nicht genug Zeit zu haben, für das, was ich tun möchte. Dieser Zustand hat sich aber deutlich verbessert, als mir eines Tages der Gedanke kam: „Was, wenn ich nur denke, mehr schaffen und schneller sein zu müssen?“ Plötzlich wurde mir bewusst, dass alles, was ich meine, tun und schaffen zu müssen, nicht mehr ist als eine Vorstellung in meinem Kopf. Dass es vollkommen ausreicht zu tun, was ich eben tue. Ja, manches bleibt liegen, aber irgendwie weiß etwas in mir, was wirklich getan werden muss und das tue ich dann auch zum richtigen Zeitpunkt. Seither arbeite ich wesentlich entspannter und schaffe so unterm Strich meist mehr als gedacht. Der „Nicht genug“ Gedanke taucht zwar immer wieder auf, aber ich nehme ihn nicht mehr so ernst. Und so vergeht er recht schnell wieder.



JASMIN DOLATI

SU BUSSON

K. PELZL-SCHERUGA



RADIO WIEN TALK IM TURM FLOW STATT STRESS

Ist Stress wirklich eine unvermeidbare Begleiterscheinung unseres Alltags? Welche Gedanken und Verhaltensmuster führen dazu, dass der natürliche Flow unseres Lebens aus dem Gleichgewicht gerät? Und was bringt uns in einen entspannten Zustand, in dem die beste Version von uns selbst ans Licht kommen kann? Darüber diskutieren unter der Leitung von:

- **Jasmin Dolati**, Programmchefin von Radio Wien
- **Su Busson**, systemische Beraterin, Autorin, Coach und Yogalehrerin
- **Kristin Pelzl-Scheruga**, Chefredakteurin von „Lust aufs LEBEN“

Wann: Mi, 27. November, um 18.45 Uhr (Einlass) **Beginn:** 19 Uhr **Dauer:** bis 21 Uhr

Wo: Wiener Ringturm, Dachgeschoss, Schottenring 30, 1010 Wien.

Der Eintritt ist frei. Anmeldung erbeten unter: leserbriefe@lustaufsleben.at,

Betreff: Talk im Turm

Zusätzlich zu den Tickets erhalten Sie ein **Goodie-Bag als Überraschung!**