

Carola Kleinschmidt



STRESS ADÉ!

100 einfache Life-Hacks
für mehr Ruhe
im Alltag

Ellert & Richter Verlag

Inhalt

6

Warum dieses Buch?

10

Was dich in diesem Buch erwartet

12

Kein Stress ist auch keine Lösung

23

Selbsttest: Was motiviert dich? Was stresst dich?

29

Meine To-do-Liste wird immer länger!

7 Hacks, mit denen du sie in den Griff bekommst

43

Einmal durchatmen!

23 Hacks für Minipausen und wie sie dir wirklich gelingen

65

Ich kann nur 120 Prozent!

6 Hacks, die Perfektionist:innen entspannen

81

Ich würde gern mal Nö sagen

6 Hacks, um sich besser abzugrenzen



Stress adé!

106

In meinem Kopf herrscht nie Ruhe

7 Hacks, die Mental Load reduzieren

122

Das Wichtige bleibt immer liegen?

8 Hacks, die dir Zeit für das Wesentliche schenken

134

Überall Probleme?

7 Hacks, die dir Zuversicht und Mut schenken

147

Ich wünsche mir Leichtigkeit

3 Hacks für mehr Freude und Lebendigkeit im Alltag

154

Immer diese Energielöcher!

4 Hacks für deinen Biorhythmus

160

Schlaflos und gereizt?

12 Hacks für besseren Schlaf

171

Für besonders stressige Tage

17 SOS-Hacks

182

Dank

183

Literatur

184

Raum für Notizen



Warum dieses Buch?

Kurz vor der Haustür fiel es mir plötzlich ein: Du hast den wichtigen Rückruf vergessen! Dabei hattest du dem Auftraggeber versprochen, dich heute zu melden. Jetzt ist es zu spät. Mist. Der Auftrag ist bestimmt futsch. Und du? Eine Loserin!

Warum habe ich nur immer zu viel auf dem Zettel?! Nie schaffe ich, was ich mir vornehme! Ich muss endlich organisierter werden! Oder einfach schneller! Das Gespräch heute Morgen mit der Kollegin, das hätte nicht 30 Minuten dauern dürfen. Wenn ich meine Zeit besser im Griff hätte, wäre der wichtige Rückruf kein Problem gewesen. So kann es echt nicht weitergehen. Ich muss grundlegend etwas ändern. Mich!

Kennst du solche Situationen auch?

Der Stress überrollt dich – und du gibst dir selbst die ganze Schuld an der Misere.

Diese Gedankenschleifen können sich endlos weiterdrehen. Manchmal sogar bis tief in die Nacht. Und der Selbstwert rutscht mit Lichtgeschwindigkeit in den Keller.

Hinter dem Getöse der Gedanken verblasst alles, was an diesem Tag gut gelungen ist. Was ich erledigt und geschafft habe.



Am Ende bleibt das Gefühl: Ich kriege gar nichts hin. Ich bin von meinem eigenen Leben überfordert. Wo soll das nur hinführen?

Falls du solche Gedanken kennst: Du bist nicht allein.

Wir haben uns zu einer Gesellschaft der Gehetzten entwickelt. Über 60 Prozent der Deutschen fühlen sich manchmal oder sogar häufig gestresst.

Überforderung und Hektik ist unser normales Lebensgefühl geworden.

Was belastet uns so sehr?

Wir sind nie gut genug

In Umfragen sagen wir, dass uns 2 Dinge am stärksten stressen:¹

- der hohe Anspruch, den wir an uns selbst stellen.
- die Lohnarbeit.

Bei den Männern liegt der Stress durch den Job auf Platz eins. Bei den Frauen steht hingegen der hohe Anspruch an sich selbst an erster Stelle, direkt gefolgt vom beruflichen Stress.

Die Mischung aus viel Arbeit und hohen Erwartungen an die eigene Leistungsfähigkeit ergibt einen ziemlich ungesunden Cocktail.

Oft denken wir, dass nur eine grundlegende Veränderung unseres Lebensstils aus dem hektischen Leben herausführen kann: Ich müsste konsequent Nein sagen! Ich darf mich nicht mehr verzetteln! Sollte ich den Job wechseln? Habe ich mich mit meinem Leben übernommen? Liegt es am falschen Partner? Am Mindset?



Wir buchen Achtsamkeitskurse und Life-Coachings, um gelassener und fokussierter zu werden. Wir optimieren unsere Abläufe im Job und im Privatleben, in der Hoffnung, dass dann der Stresspegel sinkt. Wir gehen ins Fitnesscenter, um beim Spinning die Stresshormone wieder rauszustrampeln.

Doch das Gefühl von Entspannung bleibt oft aus.

Was machen wir falsch?

Müssen wir unser ganzes Leben ändern?

Studien zeigen, dass es in der Regel nicht die großen Veränderungen sind, die darüber entscheiden, ob wir uns in unserem Leben wohlfühlen und ausgeglichen sind.

Es ist vielmehr der Umgang mit den täglichen Anforderungen, der unser Glücksgefühl beflügelt oder untergräbt.²

Es ist die Frage, ob ...

- es dir gelingt, dir auch im Sturm des Alltags kurze Pausen zu gönnen.
- du trotz vieler Widrigkeiten das Gute in deinem Leben wahrnimmst.
- du siehst, was du alles schaffst, und daraus Stärke erwächst, die dich durch den Tag trägt.
- du auch nach einem fordernden Tag gut abschalten und Erholung finden kannst.

Der Umgang mit den ganz alltäglichen Problemen, den sogenannten „Daily Hassles“, ist ein unterschätzter Faktor für unser Wohlbefinden, unsere Lebensfreude und Zufriedenheit.



Kleine Schritte bringen mehr als große Vorhaben

Diesen Hebel möchte ich dir mit diesem Buch an die Hand geben, damit du deinen Tag wieder von Rot (stressig) auf Grün (gelassen) umstellen kannst.

Dafür habe ich dir zu verschiedenen Alltagssituationen und Lebenslagen Anregungen und Übungen zusammengestellt. Sie sollen dich dabei unterstützen, dein Leben gelassener und müheloser zu gestalten, damit deine Lebensfreude wieder Raum hat.

Das darfst du dir wert sein.

Spring einfach zu dem Hack oder der Übung, die dich am meisten anspricht.

Viel Freude beim Ausprobieren!

Carola



Meine To-do-Liste wird immer länger!

7 Hacks, mit denen du sie in den Griff bekommst



To-do-Listen können sehr hilfreich sein. Doch häufig entwickeln sie ein Eigenleben. Sie werden länger und länger, und wir hetzen all den Aufgaben atemlos hinterher. In diesem Kapitel findest du 7 einfache Tricks, wie du deine Aufgaben im Blick behältst – ohne dass deine To-do-Liste dich durch den Tag jagt.

Kennst du diese alten Fliegenfänger? Diese klebrigen Spiralen aus Papier, die bei Großmüttern von der Decke hingen? An ihnen blieben die Fliegen kleben. Oft summten die Tiere noch lange und hektisch, bevor sie verstummten. Und oft waren die Spiralen schwarz besetzt vom vielen Fliegenfangen. Eklig waren sie, diese klebrigen Papierschlängen. Aber sehr wirksam.

An genau diese Spiralen muss ich denken, wenn meine To-do-Listen wieder länger und länger werden. Wenn sich die Verpflichtungen Zeile um Zeile aneinanderreihen. Wenn die Liste sich gefühlt schon von meinem Schreibtisch über den Boden kringelt – und ständig neue Aufgaben daran kleben bleiben.

Dann fühle ich mich manchmal selbst wie so eine Fliege, die sich im Klebstoff des Alltags verfangen hat und wild strampelt. Zugleich denke ich: All die Dinge sind ja wichtig. Es gibt kein Entkommen von den klebrigen Verpflichtungen.



Oder doch?

Viele wünschen sich jedenfalls nichts sehnlicher als ein Leben, in dem die To-do-Liste einen nicht wie eine Peitsche durch den Tag treibt.

Als ich für dieses Buchprojekt meine Newsletter-Leser:innen fragte, für welche Stresssituationen sie sich am dringendsten Lösungen wünschen, meldeten fast 70 Prozent zurück: Diese endlosen To-do-Listen! Dafür hätten wir gerne Anregungen und Auswege. Denn das Gefühl, nie fertig zu werden, nie genug zu schaffen, stresst enorm.

Was kann uns also helfen?

Erst einmal lohnt es sich anzuschauen, warum uns diese Listen überhaupt so stressen.

Denn: To-do-Listen gibt es schon lange. Bereits die antiken Römer oder Handwerker im Mittelalter hielten ihre Aufgaben fest. Aber für sie waren solche Listen eher Entlastung als Belastung. (Siehe Infokasten)

Erst heute scheint die Sache aus dem Ruder zu laufen. Dafür gibt es tatsächlich ein paar Erklärungen aus Psychologie und Arbeitsforschung.

- **Zu viele Themen durcheinander:** Auf vielen To-do-Listen stehen Aufgaben aus ganz unterschiedlichen Lebensbereichen nebeneinander wie Arbeit, Freizeit, Familie, Haushalt. Ein Blick darauf kann schnell überfordern, weil man sich gefühlt immer sein ganzes Leben gleichzeitig anschaut.

- **Keine Prioritäten:** Wichtige Aufgaben stehen neben Alltagskram. Da steht dann „Kollegin zurückrufen“, „Präsentation vorbereiten“, „Ferienwohnung buchen“ in einer Reihe. Das macht das Priorisieren schwer – und häufig verausgaben wir uns im Kleinkram. Am Ende des Tages bleibt das Gefühl: Ich habe nichts Wichtiges geschafft.
- **Zeitangaben fehlen:** To-do-Listen enthalten selten Hinweise darauf, wie lange etwas dauert. Aber unterschiedliche Aufgaben brauchen oft völlig verschiedene Zeitfenster. Die Liste gibt einem jedoch das Gefühl, dass alles „mal eben schnell“ erledigt sein könnte – ein Trugschluss, der zusätzlich Druck erzeugt.
- **Offene Aufgaben stressen:** Weil immer zu viel auf der Liste steht, bleiben immer Aufgaben unerledigt. Das mag unser Gehirn gar nicht. Unerledigtes bleibt uns besonders hartnäckig im Gedächtnis – der sogenannte Zeigarnik-Effekt. Das heißt: Alles, was wir erledigt haben, hakt unser Gehirn ab und legt es zur Seite. Doch das Unerledigte beschäftigt uns noch beim Abendessen oder sogar nachts. Dieses Gedankenkreisen um die unerledigten Dinge erleben wir als Stress.
- **Digital ständig präsent:** Digitale Listen ploppen andauernd auf dem Handy und dem Laptop auf. So haben wir die noch zu erledigenden Aufgaben fortwährend vor Augen – der Zeigarnik-Effekt lässt grüßen.
- **Selbstoptimierung per Liste:** Viele tracken heute auch Schlaf, Ernährung oder Bewegung. Dann fühlen wir uns womöglich erst ausgeschlafen, wenn die App es bestätigt. Auch die Listen suggerieren, dass ein perfekter Tag möglich sei, wenn man sich nur gut organisiert und an alle To-dos ein Häkchen setzen kann. Das macht zusätzlich Stress.

All das führt dazu, dass unsere Listen angefangen haben, uns durch den Tag zu treiben. Sie kontrollieren unseren Alltag, statt ihn zu entlasten.

Zusammengefasst kann man sagen: To-do-Listen an sich sind neutral. Sie können sogar richtig nützlich sein. Sie werden erst dann zum Stressfaktor, wenn sie ...

- zu vollgestopft,
- unpriorisiert,
- jederzeit präsent und
- mit unrealistischen Erwartungen verknüpft sind.

Also: Holen wir uns die Entlastung zurück. Verwandele deine To-do-Liste wieder in ein echtes Helferlein.

To-do-Liste für heute:
Aufstehen.
An etwas Schönes denken.
Lächeln.
Glücklich sein.



Los geht's! Schnapp dir den Hack, der dir am meisten zusagt!

So wird jeder Tag ein guter Tag für dich

1

Beantworte dir morgens als erstes diese Frage:

„Welche Kleinigkeit würde meinen Tag heute zu einem guten Tag für mich machen?“

Ein kurzer Spaziergang in der Sonne? 10 Minuten im Lieblingsbuchladen? Ein spontanes Mittagessen mit der netten Kollegin? Auch Kleinigkeiten schenken deinem Tag Glanz und Freude. Wir vergessen sie nur im Alltagstrubel. Darum stell dir die obige Frage bewusst beim ersten Kaffee oder Tee.

Trick: Plane ein oder zwei Mini-Glücksmomente gleich morgens fest ein.

Gönn dir eine Ta-Da-Liste

2

In deiner Ta-Da-Liste notierst du, welche Aufgaben und Dinge du geschafft hast – nicht das, was du dir vorgenommen hattest. Sie ist sozusagen der freundlichere Zwilling der To-do-Liste.

So geht's:

Stelle dir alle 2 Stunden kurz die Frage:

„Was habe ich erledigt?“

Notiere dir ein paar Stichpunkte dazu. Am Ende des Tages wirst du feststellen: Du hast unheimlich viel geschafft. – Nur vieles davon stand nicht auf deiner To-do-Liste: die Kollegin brauchte Hilfe, das dringende Telefonat, ein kleiner Technik-Notfall ...

Effekt: Die Ta-Da-Liste macht sichtbar, was du tatsächlich leistest. Sie justiert den realistischen Blick. Ein Arbeitstag besteht eben aus viel mehr als den geplanten Projekten und To dos.



3

Rettungsanker Mañana-Liste

Es gibt immer mehr zu tun, als sich an einem Tag erledigen lässt. Die Mañana-Liste ist dein Rettungsanker, bevor die Stresswelle dich mitreißt. Überlege dir ein Symbol und markiere die Aufgaben auf deiner To-do-Liste, die auch gut bis morgen oder nächste Woche warten können. So siehst du auf einen Blick: Diese Dinge kann ich guten Gewissens schieben.

4

Schenk dir Zeit mit der Not-to-do-Liste

Nicht nur To-dos verdienen einen Platz auf einer Liste – auch all das, was du ganz bewusst NICHT mehr tun möchtest.

Schreib eine Not-to-do-Liste mit Dingen wie:

- Mails alle 10 Minuten checken.
- Sich in schlechten Nachrichten festlesen.
- Abends berufliche E-Mails beantworten.
- Mich unnötig ärgern.

Was steht auf deiner Not-to-do-Liste für nächste Woche?

5

Dein Leichtigkeitsmantra

Stelle dir häufiger die Frage: Was würde mich JETZT sofort ein ganz klein wenig entlasten? (Statt dich mit den Fragen „Warum bin ich schon wieder so gestresst?“ oder „Warum geht es mir nicht gut?“ noch mehr unter Druck zu setzen).



Übung: Das bunte Leben: Struktur durch Farben



Diese Übung bringt dir Klarheit und Übersicht und beschert oft erstaunliche Aha-Momente.

Sie funktioniert auf Papier genauso gut wie am Tablet. Du schreibst deine To-dos für die kommende Woche auf – aber diesmal sortierst du sie mit einem Farbcode.

- Ordne jedem Bereich eine Farbe zu:
Familie = Grün
Schule = Orange
Oma = Rosa
Arbeit = Blau
Persönliches = deine Lieblingsfarbe
Etc.
- Notiere nun deine To-dos mit den entsprechenden Farben. Wenn du magst, kannst du To-dos einer Farbe auch in eine Liste oder eine Wortwolke sortieren.
- Schau dir das Ergebnis an: Wie viele Farben siehst du? War dir bewusst, für wie viele verschiedene Dinge du Verantwortung spürst? Welcher Bereich dominiert?
- Wähle aus jeder Farbgruppe 1 bis 2 wichtige Aufgaben für *heute* aus. Markiere sie.
- Schätze den Zeitaufwand ein. Ist ein To-do sehr groß, teile es in kleine Schritte.
- Überlege, wie die ausgewählten To-dos gut in deinen Tagesablauf passen. Was kannst du bündeln? Mit welchem To-do möchtest du beginnen?

Effekt: Farbe schafft Klarheit. Du bringst Struktur in deinen Tag und deine Woche – und behältst den Überblick. Die Priorisierung hilft dir dabei zu erkennen, worauf es *heute* ankommt. Klarheit und Prioritäten schenken uns das Gefühl, am Ende des Tages wirklich Wichtiges geschafft zu haben.



Einmal durchatmen!

23 Hacks für Minipausen und wie sie dir wirklich gelingen



Kleine Pausen schenken zwischendurch neue Energie. Dennoch lassen wir sie oftmals aus. 23 Anregungen, die dir helfen, endlich kleine Pausen zu machen. Sogar, wenn du sehr viel Arbeit hast oder zwischendurch gar nicht merkst, dass du einen Moment Erholung bräuchtest.

Und dann stand ich da. Ohne Akku. Ohne Navi. Mist! Ich war in einer fremden Stadt. Mein Vortrag sollte in einer Stunde anfangen. Ich war mit dem Zug angereist – die Steckdose an meinem Sitzplatz ging nicht – und so war nun mitten auf den letzten Kilometern der Akku leer. Kurz war auch mein Kopf leer. Ein Anflug von Panik. Wie hieß nochmal das Hotel? (Die Adresse war ja auch im Handy ...). Da fiel es mir wieder ein. Und dann kam mir auch wieder in den Sinn, dass ich ja Passanten nach dem Weg fragen konnte. Mein Herz beruhigte sich etwas. Ich fragte die nächste Fußgängerin. Sie kannte das Hotel. Ich fand den Weg – und kam noch pünktlich an. Aber ziemlich gestresst. Das hätte ich mir anders gewünscht.

Wie oft lässt du den Akku von deinem Handy so leerlaufen?

Vermutlich selten.

Wie oft treibst du dich selbst immer weiter an und gönnst dir keine Pause zum Auftanken, auch wenn dein persönlicher Energie-Akku längst rot blinkt? Und du schon gar nicht mehr weißt, wo dir der Kopf steht?

Vermutlich ziemlich oft.

Zumindest lassen 30 Prozent der Deutschen häufig Pausen ausfallen – sogar die Pausen, die ihnen gesetzlich zustehen!⁴ Du bist also nicht allein, wenn du dein Brötchen meist am Rechner oder zwischendurch mümmelst, statt in Ruhe Mittag zu essen. Oder wenn du sogar das Trinken vergisst, weil so viel zu tun ist, du dir also nicht mal 30 Sekunden Auszeit für einen Schluck Wasser nimmst.

Mit Pausen scheint es ähnlich zu sein wie mit guten Freunden ...

... Man sagt ihnen als Erstes ab, wenn einem alles zu viel wird. Dabei bräuchte man sie genau in schwierigen Zeiten am dringendsten.

Erkennst du dich wieder?

Als Grund für die Pausen-Diät geben viele an, dass sie zu viel Arbeit haben. Oder dass sie immer erreichbar sein müssen. Manche sagen, ihre Vorgesetzten sähen es nicht gerne, wenn man mal nichts tut. Und es gibt auch Jobs, in denen man schlicht nie ungestört ist und es schwer ist, eine Pause einzuplanen. Nicht wenige sagen auch: Ich vergesse meine Pause schlicht.

Vielleicht gehörst du aber auch zu den Menschen, die in Teilzeit arbeiten und offiziell gar keine Pausenzeiten haben?



Oder du bist Mama oder Papa und lebst nach dem Motto: Pause?
Im Job erhole ich mich von der Familie und in der Familie vom
Job!

Alles verständliche Gründe.

*Wer durstig eine Quelle sucht,
ist manchmal zu spät dran.*

Carola Kleinschmidt, Trainerin Stressprävention



Lass dich inspirieren!

23 Hacks, die auch Pausenmuffel abholen:

Minipausen, die dich emotional entspannen

In deinem Job ist Empathie und Kommunikation gefordert? Du arbeitest mit Menschen, die viel von dir wollen? Diese Pausen schenken dir Leichtigkeit und Energie.

Mein mentales Sofa

Schließe die Augen und versetze dich in Gedanken für 5 Minuten an einen schönen Ort wie deinen Lieblingsstrand, einen Berggipfel, das Café um die Ecke. Komme nach 5 Minuten mit deiner Aufmerksamkeit langsam wieder zurück, strecke und recke dich.

Effekt: Unser Gehirn reagiert auf Bilder fast genauso stark wie auf echte Erlebnisse. Der Entspannungseffekt dieser Imaginationsübung ist deshalb groß.

8

LOL

Wenn wir lachen, schüttet unser Gehirn Glückshormone aus. Unser Stresspegel sinkt automatisch. Lachen im Team ist die perfekte Erholung im Job.

9

Schwierige Situationen loslassen

Gehe nach einer Arbeitseinheit aus dem Raum und drücke die Türklinke bewusst nach unten (z.B. auf der Pflegestation, im Klassenzimmer oder nach einem Gespräch). Atme mit dieser Geste bewusst lang aus. Sage dir in Gedanken: „Ich schließe das jetzt ab.“ Öffne die Tür und lasse das Erlebte betont hinter dir.

Effekt: Die Verbindung von Geste, Atmung und klarem Loslassen hilft dir, eine Situation wirklich abzuschließen und hinter dir zu lassen.

10

Arbeiten im Homeoffice

Im Homeoffice kommen wir häufig in eine Art „Effizienzstrudel“. Wir sind so glücklich darüber, dass keiner stört und wir eine Sache nach der anderen abarbeiten können, dass wir gar keine Pause machen. Das hilft dir, auch im Homeoffice gesund zu arbeiten:

Stelle dir den Wecker auf 70 Minuten. Mache dann 5 bis 10 Minuten Pause. Bewege dich, Fenster auf, trinke etwas, iss vielleicht eine Kleinigkeit. Laut Bildschirmschutzverordnung sind in 60 Minuten Bildschirmarbeit 10 Minuten erlaubt, in denen du einer anderen Tätigkeit nachgehst, zum Beispiel Schreibtisch aufräumen oder aus dem Fenster gucken und dabei nachdenken. Auch der Mittags-Powernap ist die ideale Erholung im Homeoffice. Erschaffe dir ein Arbeitsweg-Ritual, zum Beispiel: morgens, vor der Arbeit, eine kurze Runde spazieren und zum Abschluss auch noch einmal.

20

Liebe Muskeln

Sitzen und Stress lässt dich verspannen. So lockerst du Muskeln und Nerven:

- Steh auf und gehe durch den Raum, wenn du telefonierst. Oder stelle dich auf ein Bein.
- Strecke und recke dich zwischendurch.
- Rolle deine Schultern nach vorne und hinten.
- Wenn du von einer Kollegin etwas möchtest, gehe einfach hin, statt sie anzurufen, wenn das möglich ist.
- Schenke dir ein paar Mal am Tag ein flottes Treppensteigen.

21

Entspannung durch Spannung

Lass deine Schultern entspannt nach unten sinken. Dann ziehe sie fest in Richtung Ohren. Halte die Spannung 15 Sekunden. Lass los. Spüre nach. Oder balle deine Fäuste, halte 15 Sekunden und lass die Spannung los. Spüre nach, wie sich deine Finger entspannen.



Ich kann nur 120 Prozent! 6 Hacks, die Perfektionist:innen entspannen



Du machst die Dinge gerne gut? Das ist völlig in Ordnung. Aber, wenn du immer 120 Prozent gibst, kann Perfektionsstreben zum Stressfaktor werden. Hier findest du 6 Tipps, die dir helfen, dich nicht mehr zu überfordern.

*Beim Versuch,
alles richtig zu machen,
kann man viel falsch machen.*

Lisa Zimmermann, Wintersportlerin

Hast du dir schon einmal einen freien Tag verdorben, weil er nicht perfekt war?

Obwohl du dir so viel Mühe gegeben hattest, ging irgendetwas schief – und der Ärger darüber hat den ganzen Tag überschattet. Selbst die schönen Momente verblassten.



Carola Kleinschmidt



STRESS ADÉ!

100 einfache Life-Hacks
für mehr Ruhe
im Alltag

Ellert & Richter Verlag

Ich freue mich, wenn Sie im Buch
weiterlesen möchten

Carola Kleinschmidt
Stress adé



HIER BESTELLEN

www.carolakleinschmidt.de