

Sweet Inspiration

Der Contextuelle Coaching Newsletter

Der Stress mit dem Stress

Ein großer Erfüllungskiller ist Stress, der mit negativen Glaubenssätzen oder irrationale Erfolgsformeln gefüttert wird. Die weit verbreitetste vermeintliche **irrationale Erfolgsformel ist: Stress = Erfolg**. Schon in der Schule lernen wir, dass man sich anstrengen muss und Druck und Stress zum Schulalltag gehören. Erst die Stress-Arbeit, dann das Vergnügen. Was mittlerweile dazu führt, dass 1/3 der Kinder und Jugendlichen Beruhigungsmittel brauchen. Wer ganz entspannt in eine Prüfung geht, ist entweder ein Außerirdischer oder Kiffer. Normal scheinen all diejenigen zu sein, die sich vorher sehr viel Stress machen. Wenn sie dann erfolgreich sind, lernt ihr Verstand: Nur wenn ich mir viel Stress mache, habe ich Erfolg. Wenn sie die Prüfung nur knapp oder nicht bestehen, denkt ihr Verstand: Wenn ich mir mehr Stress gemacht hätte, hätte ich wahrscheinlich bestanden. Ich habe mir zu wenig Stress gemacht. Die allerwenigsten denken: Ah, Stress hat nicht funktioniert, also probiere ich es doch einfach mal mit weniger Stress.

Die irrationale vermeintliche Erfolgsformel "Stress = Erfolg" wurde vom Bewußtsein gebildet und dort im Laufe des Lebens metalemotional immer mehr verfestigt. Auch im Berufsleben ist diese Formel weit verbreitet. Stress und Burn-Out gehören schon fast zum guten Ton eines erfolgreichen Managers.

Auch wenn Stress vielleicht ein Motor ist, um sich anzutreiben, führt er nicht automatisch zum Erfolg. Diese Erfolgsformel stimmt nicht, denn sonst müssten alle diejenigen, die Stress haben auch gute Ergebnisse produzieren und alle diejenigen, die keinen Stress haben, immer schlechte Ergebnisse. Dem ist nicht so. Warum fällt es dann trotzdem oft so schwer aufzuhören Stress zu produzieren?

Für den **Contextuellen Coach (CC)** ist wichtig zu wissen: **Es kann sogar großen Stress auslösen, den Stress los werden zu wollen**. Denn wer die irrationale Erfolgsformel Stress = Erfolg lebt, befürchtet in dem Moment, in dem der Stress wegfällt, dass auch der Erfolg wegfällt. Vielleicht hast Du das schon mal bei Dir oder einem Coachee erlebt? Du hast endlich Urlaub, alles ist erledigt und trotzdem bist Du unter Spannung? Du reduzierst den Stress durch Meditation etc., aber hast nun Angst, ob Deine Ergebnisse noch stimmen. Ein unsicheres Gefühl tritt ein: Irgendetwas stimmt nicht - Was, wenn etwas passiert - Was habe ich vergessen etc.? Genauso geht es Deinem Coachee. Das zu untersuchen und die entsprechende Angst aufzulösen, ist extrem wichtig im Contextuellen Coachinggespräch (CCG). Ansonsten produziert Dein Coachee sogar Stress in der Freizeit, nur um nicht Gefahr zu laufen, dass in der Zeit der Erfolg wegbricht. Zum größten Stress wird dann keinen Stress zu haben.

Was Du daher als CC brauchst, um Deinen Coachee zu empowern, den Stress loszuwerden, ist Empathie für diese über Jahre mental und emotional antrainierte irrationale Erfolgsformel.

Mögliche Fragen:

- Was befürchtest Du, wenn Du keinen Stress mehr hast?
- Hast Du eine Garantie das gewünschte Ergebnis, wenn Du viel Stress hast?
- Gibt es auch Menschen, die sich viel Stress machen und nicht erfolgreich sind?
- Gibt es auch Menschen, die ohne Stress erfolgreich sind?
- Warum glaubst Du, einen Stress-Motor zu brauchen?
- Worauf vertraust Du nicht, wenn Du Dich mit Stress motivierst?

- *Warst Du schon mal einfach so motiviert, ohne Dich mit Stress anzutreiben?*
- *Wozu führt es tatsächlich, wenn Du Dir (zu) viel Stress machst?*
- *Für welches Ergebnis kannst Du Dir viel Stress nicht mehr leisten?*

Es ist möglich diese irrationale Erfolgsformel oder besser gesagt Stressformel aufzulösen und komplett zu löschen. Dazu gilt es den individuellen Kern, die dahinter wirkende Absicht und den Zweck herauszufinden. Dies machen wir ausführlich in der "Coach the Coach" Online Coaching Gruppe und verraten auch die wahre **Erfüllungsformel**. Wenn Du mehr wissen willst, schau gern [hier](#).

Wir wünschen Dir einen erfolgreichen und erfüllten Tag.

Transformation jetzt!

Die Contextuellen Experten



Mehr zur Online Coaching Gruppe [hier](#).



Anna Craemer GmbH | Wilmersdorfer Str.122 | 10627 Berlin

Du hast diese E-Mail erhalten, weil Du Dich bei Anna Craemer angemeldet hast.

© 2020 Anna Craemer GmbH

[Impressum](#) | [Datenschutz](#)

[Unsubscribe here](#)

Gesendet von

 sendinblue