

Schön, dass Du dabei warst

SEMINAR

STRESSMANAGEMENT UND ÄTHERISCHE ÖLE



HIER FINDEST DU ZUSATZ INFORMATIONEN ZU:

- ✓ Stress und Folgen für unsere Gesundheit
- ✓ Tools und Empfehlungen aus der Stressfalle raus
- ✓ Öle, die im Seminar vorgestellt wurden



A woman's silhouette is shown from the chest up, looking out over a vast ocean at sunset. The sun is low on the horizon, creating a bright, golden glow that reflects on the water. The sky is filled with soft, orange and yellow clouds. The woman's hair is blowing in the wind. A large, semi-transparent white circle is overlaid on the left side of the image, containing the main quote.

"WENN ES EINEN
GLAUBEN GIBT, DER
BERGE VERSETZEN
KANN, SO IST ES
DER GLAUBE AN DIE
EIGENE KRAFT!"

(MARIE VON EBNER-ESCHENBACH)



Stressmanagement mit Unterstützung von ätherischen Ölen

Stress ist leider bei vielen von uns zu einem normalen Zustand geworden. Selbst im Sprachgebrauch kommen wir oft ohne das Wort nicht mehr aus: "ich bin gestresst" schieben wir oft vor uns her und merken gar nicht, wie sehr uns dieser Stress auslaugt. Was kannst Du selbst tun, um aus der Stressfalle auszubrechen und wie wichtig ist das für Dich ?

Genau dieser Frage sind wir in unserem Seminar nachgegangen. Denn auch in unserer Gruppe war das ein dominantes Thema. Was kannst Du tun, damit Du jeden

Tag mehr in Deine Kraft kommst und auch bleibst?
Was hast Du selbst in der Hand und welche Ansätze können Dich hierbei unterstützen?

Es war so schön, dass Du dabei warst. Vielen Dank für Dein Vertrauen.
Und wenn im Nachgang Fragen aufkommen:
melde Dich gerne bei mir!

Silvia

ROUTINEN & ÄTHERISCHE ÖLE



Wieso liegt mein Fokus im Seminar und meiner Arbeit bei der Verbindung zwischen Tools/Methoden und der Unterstützung mit reinen ätherischen Ölen? Als ausgebildete emTrace Coach (Emotionscoach) arbeite ich mit Menschen oft auf der emotionalen Ebene. Denn unsere Erfahrungen speichern wir mit den dazugehörigen Gefühlen ab. Unser Gefühlszentrum liegt in einem Teil unseres Gehirns: dem limbischen System.

Wenn wir uns jetzt anschauen, wie ätherische Öle aromatisch (über den Geruchssinn) in unserem System wirken, dann landen wir auch hier im limbischen System. Was macht unser limbisches System: Es ist ein Bereich des Gehirns, zu dem unsere Nase in direkter Verbindung steht. Gefühlsleben, Triebe, aber auch vegetative, also automatische Körperfunktionen werden hier koordiniert.

Durch die Geruchsnerven werden Prozesse in unserem Gehirn stimuliert, die uns wiederum emotional bewegen und unterstützen können.

Doch was sind reine, natürliche ätherische Öle eigentlich?

Sie sind für mich reine Powerkräfte - kleine Goldnuggets, die wir für uns nutzen können. Hinter den ätherischen Ölen stehen die Essenzen der jeweiligen Pflanze, im Grunde ihr Immunsystem. Mit ihren „Essenzen“ schützen sie sich vor Angriffen durch Freßfeinde, Bakterien, Viren und Pilze. Es sind buchstäblich ihre „Biowaffen“.

Nutzen kannst Du ätherische Öle übrigens auf 3 Arten:

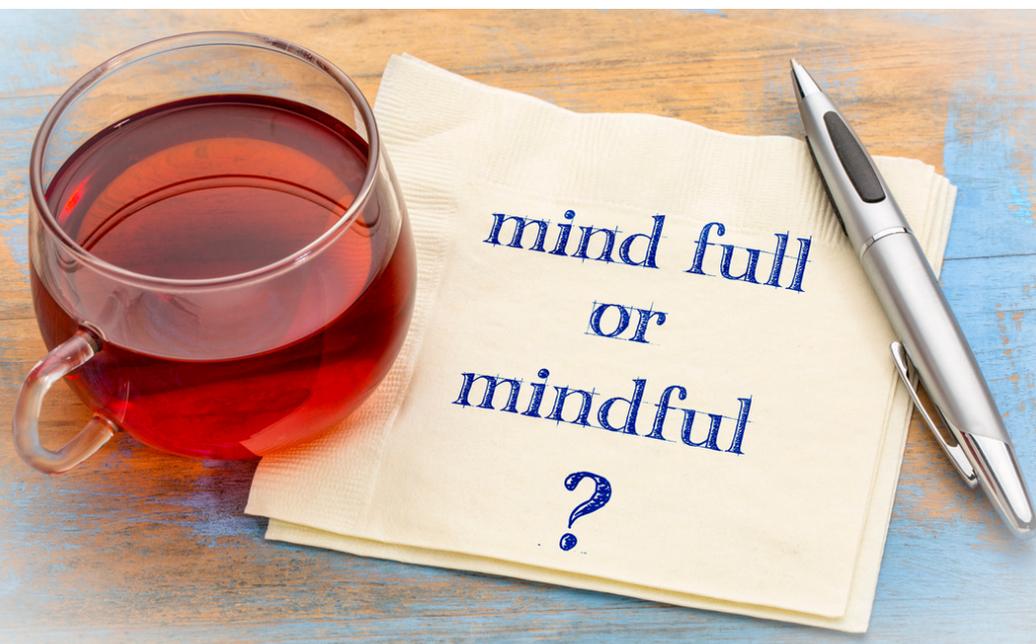
- 1) Aromatisch -zum Beispiel über einen Diffuser oder über das Einatmen aus der Flasche
- 2) über die Haut - zum Beispiel mit einem Rollon oder einer Massage (mit Trägeröl)
- 3) innerlich (NUR absolut reine Öle und unter Beratung).

Was heißt das jetzt für unser Thema:

Gerade im Bereich Stress und Stressmanagement geht es darum, uns immer wieder mit uns zu verbinden. Denn: Der wahrgenommene Stress ist so individuell, dass Du für Dich Dein Gespür für Dein Wohlergehen schärfen darfst. Dafür schauen wir uns ganz gezielt Tools und Hintergründe der Psychologie an. UND wir nutzen den Einfluss, den ätherische Öle auf unser System ausüben - um uns hier unterstützen zu lassen.

Mit der Natur. Für Deine eigene Stärke.

STRESS UND SEINE WIRKUNG



Stress = erhöhte körperliche oder seelische Anspannung, Belastung, die bestimmte Reaktionen hervorruft und zu Schädigungen der Gesundheit führen kann

*Definiton Oxford Languages

KENNE DEIN STRESSPROFIL

01

Stress ist eine wirklich tolle Sache unseres Körpers. Denn es ist wie eine Alarmglocke, die losgeht und in uns sofort Prozesse anstößt, um uns in Sicherheit zu bringen.

Folgendes Beispiel: Du läufst auf dem Gehweg, Dein Handy klingelt und Du suchst es in Deiner Tasche. Währenddessen läufst Du weiter. Als Dein Fuß die Strasse berührt, um sie zu überqueren, schaust Du kurz auf und realisierst, dass von links ein Fahrradfahrer in hohem Tempo auf Dich zufährt. Du springst zur Seite - ohne nachzudenken oder zu analysieren. DAS war Dein Schutzmechanismus: Die Amygdala (Bereich im Gehirn) hat die Gefahr erkannt und alles in Deinem Körper angestoßen, um Dich aus der Gefahr zu bringen. Vielleicht spürst Du noch den erhöhten Herzschlag und die schnelle Atmung? Stress führt dazu, dass unsere dann notwendigen System auf Hochtouren laufen. Alles andere fährt runter. Zum Beispiel Verdauung und der präfrontale Kortex (zum Analysieren und Denken notwendig).

In dieser Situation absolut genial.

Doch wenn wir dauerhaft unter Stress sind, dann hat das Folgen für unseren Körper. Denn gefühlt sind wir dann immer in einer Ausnahmesituation. Unser Körper will uns weiterhin beschützen und somit wird z.B. Cortisol (aus der Nebennierenrinde) in Übermaß ausgeschüttet und kann dazu führen, dass unser Immunsystem nachhaltig geschwächt wird.

Zusammengefasst: Dauerhafter Stress macht krank.

Daher macht sich Stress auch körperlich bemerkbar. Kopfschmerzen, Nackenverspannungen, Schlaflosigkeit, Angespanntheit... um nur ein paar Symptome zu nennen.

Meist versuchen wir die Symptome schnell in den Griff zu bekommen. Doch ohne an die Ursache zu gehen, werden die Symptome immer wieder auftreten. Denn es sind Hinweisschilder auf denen steht: " Schau hin, hier läuft es nicht optimal."

KENNE DEIN STRESSPROFIL

01

Aus dem Grund ist es wichtig, dass Du Dir im ersten Schritt mal ansiehst, was genau bei Dir Stress verursacht. Also Dein eigenes Stressprofil anlegst. Wie?

In dem Du Dich selbst die nächsten Tage ganz bewusst beobachtest:

- Gab es Situationen, in denen ich mich gestresst fühlte?
- Wie machte sich das bei mir bemerkbar? Wo im Körper konnte ich es spüren?
- Welche Gedanken habe ich dann gedacht?
- Welche Gefühle nahmen dann Raum ein?
- Was genau ist geschehen?
- Waren andere Menschen auch mit integriert?
- Wie habe ich reagiert? Welche Verhaltensänderungen habe ich selbst wahrgenommen?

Nimm Dir gerne ein kleines Heftchen und schreib Dir in Stichpunkten alles auf. Du wirst schnell erkennen, wie du bisher mit Stress umgehst und was Deine eigenen Stressauslöser sind.

Natürlich kannst Du gerne auch Deine Menschen im Umfeld integrieren. Frag nach: was beobachten sie an Dir? Welche Vermutungen haben sie?

Das ist hilfreich, um unseren eigenen blinden Fleck aufzudecken. Denn manchmal wollen wir nicht alles sehen....

DEINE STRESSOREN

02

Was genau löst bei Dir Stress aus?

"Stress ist kein Kennzeichen von Erfolg. Es ist ein Kennzeichen, dass wir uns von uns entfernen"

Wir schauen uns Stressoren auf 3 Ebenen an:

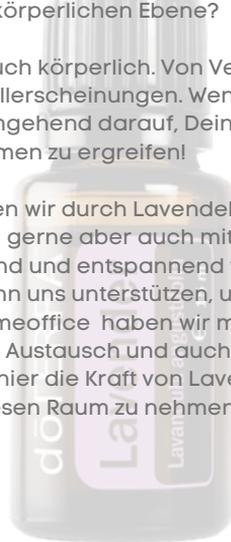
- Körperlicher Stress
- Mentaler Stress
- Emotionaler Stress

Körperlicher Stress:

Wir können durch auf den Körper einwirkende Dinge unter Stress geraten. Zum Beispiel: wenn wir dauerhaft falsch sitzen (Homeoffice und ein nicht gut eingerichteter Arbeitsplatz), wenn wir im Homeoffice keine regelmässigen Bewegungspausen einlegen und zu wenig trinken... Aber auch schlechte Luft, Hitze oder Kälte kann zu körperlichem Stress führen. Ergänze hier in Deinem Heft: Was stresst Dich auf der körperlichen Ebene?

Stress äußert sich natürlich auch körperlich. Von Verspannungen über Nervenzucken bis hin zu Ausfallerscheinungen. Wenn diese Symptome auftreten: dann achte bitte umgehend darauf, Deine Stressanalyse (s.o.) zu machen und Gegenmassnahmen zu ergreifen!

Bei körperlichem Stress können wir durch Lavendel eine Entspannung erfahren. Hierbei natürlich aromatisch - gerne aber auch mit Trägeröl und eine Massage. Lavendel kann schmerzlindernd und entspannend wirken. Es gilt auch als das Öl der Kommunikation - es kann uns unterstützen, unsere Themen anzusprechen. Gerade im homeoffice haben wir meist zu wenig Kontakt zu Kolleg*Innen. Damit leidet der Austausch und auch die Möglichkeit eigene Bereiche anzusprechen. Nutze hier die Kraft von Lavendel, um auch die Sicherheit aufzubauen, Dir diesen Raum zu nehmen.



DEINE STRESSOREN

02

Mentaler Stress:

Gedanken kreisen, ununterbrochen - doch wenn sich die Gedankenspirale immer weiter verdunkelt, wenn wir uns gedanklich nicht mehr aus dem Büro zurückziehen können, dann sind wir in der mentalen Stressfalle.

- Überstunden am Arbeitsplatz
- ständige Erreichbarkeit
- die konstante Informationsflut, der wir durch das Internet ausgesetzt sind.

Das sind einige Faktoren, die unser Stressniveau beeinflussen.

Wusstest Du, dass unserem Körper egal ist, ob wir etwas denken oder ob es real vorhanden ist? Wenn Du Dir gedanklich ausmalst, dass Du Ärger von der Chef*in bekommst, weil das Projekt noch nicht beendet wurde, dann ist es so, als würdest Du real gerade Ärger bekommen. Stress und Angstreaktionen finden im Körper statt.

Genau hier liegt auch eine Möglichkeit des Ausstiegs:

Lenke Deine Gedanken und deinen Fokus ganz bewusst auf Dinge, die Dich stärken.

Ein Tipp: Starte bewusst in den Arbeitstag und beende ihn auch im homeoffice bewusst. Führe Rituale ein, die ein Ende des Arbeitens symbolisieren (schließe die Tür oder den Rechner, gehe erst spazieren, wechsel die Kleidung...). Damit schaffen wir eine mentale Trennung auch wenn sie räumlich im homeoffice nicht gegeben ist.

Zusätzlich schaue auf all die Dinge, die gut gelaufen sind, die Du geschafft hast und wo positive Rückmeldung kam. Leider gehen diese oft unter und dann verstärkt sich das Gefühl: Ich schaff das nicht.

Deine Gedanken sind so macht- und kraftvoll - nutze sie FÜR Dich!

Basilikumöl hilft einen offenen Geist zu bewahren und fördert klares Denken! Es wirkt stark durchblutungsfördernd und kann damit wieder zu Schwung führen. Gerne im Diffuser mit einem schönen Zitrusöl und Du wirst merken, wie die mentale Erschöpfung weicht und die Gedanken klarer werden.

Wichtig: Auch hier gilt: achte weiter gut auf die Auslöser.

Im mentalen Bereich: Was steckt hinter meinen Gedanken? Welche Angst habe ich? Was glaube ich über mich und meine Rolle im Team?...

DEINE STRESSOREN

02

Emotionaler Stress

Auslöser für emotionalen Stress sind unsere Gefühle - unsere Gefühle gegenüber einer bestimmten Situation, Person oder uns selbst. Meist liegen sie in der Vergangenheit oder Zukunft (z.B. Wut auf etwas, das geschehen ist oder Angst vor etwas, das ansteht).

Auch unsere Gefühle haben bestimmte Auslöser. Das führen Deiner Stressorenheftchens kann Dir hier weiterhin sehr hilfreich sein.

- Welche Gefühle sind präsent?
- Tun sie Dir gut?
- Was hat sie ausgelöst?
- Was liegt dahinter?

Besonders im homeoffice kommen folgende Emotionen häufig vor:

- Überforderung
- Unsicherheit
- Einsamkeit
- Reizbarkeit

Auch die Pandemie kann hier grundsätzlich zu einem Verstärker werden.

Tip: Frage Dich öfter am Tag: "Wie geht es mir wirklich gerade? Was brauche ich jetzt?"

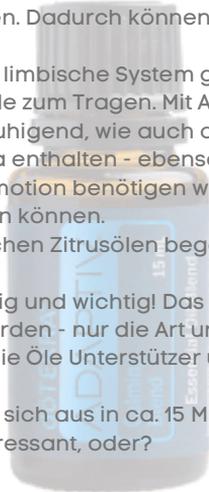
Die bewusste Wahrnehmung unserer Gefühle und unserer Bedürfnisse führt schon dazu, dass wir aktiver werden. Dadurch können wir Stress reduzieren.

Unser Emotionen werden über das limbische System gesteuert - und auch hier kommt die Kraft der ätherischen Öle zum Tragen. Mit Adaptiv habe ich Dir eine Öl - Wahl gegeben, die sowohl beruhigend, wie auch aufbauend wirken kann. Denn u.a. ist Lavendel und Copaiba enthalten - ebenso aber auch Grüne Minze und Wilde Orange. Denn je nach Emotion benötigen wir andere Unterstützung. Wut, Ärger sollte langsam abklingen können.

Traurigkeit und Angst eher mit frischen Zitrusölen begegnet werden.

WICHTIG: Alle Emotionen sind richtig und wichtig! Das heißt: Emotionen wollen wahrgenommen und durchlebt werden - nur die Art und Weise sollten wir beachten. Und genau daher sind die Öle Unterstützer und nicht "unter-den-Teppich-Kehrer."

Wußtest Du, dass eine Emotion von sich aus in ca. 15 Minuten wieder geht - wenn nicht, dann halten wir sie fest. Interessant, oder?



03 STRESSMANAGEMENT

Nachdem Du für Dich Deine eigene Stressanalyse gemacht hast und Deine Stressoren immer klarer identifiziert hast, nimm Dir die Zeit und überlege Dir: Was gibt Dir Energie? Welche Aufgaben in Deiner Arbeit erfüllen Dich? Was bereitet Dir Freude?

"Uns selbst zu kennen, ist die Voraussetzung für eine gesunde Lebensweise."

Denn wir sollten immer zusehen, dass wir ein Gegengewicht zur Anstrengung aufbauen. Anspannen - Entspannung.
Schreibe Dir diese Dinge auch auf. Schriftlich festgehalten wirst Du merken, was Dir alles Freude macht!

Und nun starte Dein eigenes Stressmanagement. Hierbei gibt es 3 Bereiche:

- Vermeiden/Vorbeugen
- Ändern der Einstellung
- Akute und langfristige Linderung

Vermeiden/Vorbeugen

Schau Dir Deine Stressoren an. Welche davon kannst Du vermeiden? Vielleicht in dem die Aufgaben jemand anderes übernimmt oder Du in der Zeitplanung etwas änderst?

Zum Beispiel: Wenn ich gestresst bin durch fehlende Kontakte mit Kolleg*Innen, wie kann ich von mir aus Austausch initiieren? Außerhalb von Projektbesprechungen? Virtuelles Kaffee trinken, 10 min Talk-Runde, gemeinsamer Spaziergang über facetime während der Mittagszeit... Hier kannst Du kreativ werden.

03 STRESSMANAGEMENT

Ändern der Einstellung

Unser Blick auf eine Situation, Person oder Gegebenheit entscheidet, wie wir damit umgehen. Und damit auch, wie wir uns fühlen. Doch unser Blick ist nur eine Möglichkeit von ganz vielen. Allein den Blickwinkel oder die Bedeutung zu ändern bringt alles in eine andere Perspektive.

Hier können PowerFragen helfen:

- Was ist das Gute/Positive an der Situation?
- Wenn der Mann im Mond von dort aus auf mich und die Situation schauen würde, was würde er/sie sagen?
- Mal angenommen, ich würde mich bei der Besprechung/... gut fühlen, wie wäre das und was würde sich dadurch verändern?
- ...

Du entscheidest, welche Bewertung Du einer Situation gibst - wenn wir das wirklich verstanden haben, dann können wir uns auch öffnen und andere Bewertungen zulassen...

Akute Linderung

Erinner Dich hier an das Modell der Hand - 5 Finger to Relax. Ich habe es Dir auch in diese Unterlagen hinzugefügt. In akuten Situationen helfen uns fest eingespielte Rituale. Das heißt aber auch, dass wir diese im Vorfeld trainieren dürfen, um sie im Notfall parat zu haben.

Was immer funktioniert in Ausnahmesituationen ist, auf Deinen Atem zu achten. Gestresst atmen wir flach und eher oben - versuche Deinen Atem tief und lang werden zu lassen. Achte nur auf den einen Atemzug. Dann auf den nächsten. Dann den nächsten. Leg hier auch gerne eine Hand auf Dein Herz und verfolge den Atem...

Tipp: Gehe die Stressoren durch und überlege Dir konkrete Ansätze, eine Veränderung herbei zu führen. Tausche Dich hier bitte auch mit anderen aus - denn wir haben alleine zwar gute Ideen, doch gemeinsam bestimmt noch bessere!

So entsteht Dein persönliches Stressmanagement.

HUMAN BEINGS

Stress ist in vielen Leben schon zur Normalität geworden.
Und genau darin lauert die Gefahr. Zu erkennen, dass ich gestresst bin und zu realisieren, dass es Stress nicht braucht, um "erfolgreich" sein eigenes Leben zu gestalten - das sind leider oft zwei getrennte Seiten.
Doch gehören sie für mich so zwingend zusammen.
Stress ist ungut.
Lass uns doch gemeinsam dafür sorgen, dass auf sich achten das neue Normal wird.

Gerade im homeoffice fehlt uns oft die Ablenkung durch andere Menschen - und wir sind konfrontiert mit der Ablenkung und unseren Erwartungen in allen anderen Lebensbereichen (denn wir sehen die ungemachte Küche, die Waschmaschine, ...). Zur Arbeit gehen - und dann auch nur auf der Arbeit zu sein - gewöhn Dir hier Deine Rituale an. So das Du für Dich ganz bewusst aus einem Bereich in den anderen wechseln kannst. Hinterfrage Deine Erwartungen an Dich und andere - und wenn Du mit Partner*In und Kindern zusammenlebst, dann redet über die Erwartungen. Allein das kann schon so entspannen.

Und wenn Du mit Kindern zusammenlebst:
Auch unsere Kinder brauchen Ihr Stressmanagement. Denn die Schule, Corona und vielleicht auch der Stress der Eltern führt dazu, dass sie Ihre eigenen Hilfsmittel und Strategien benötigen, damit sie den eigenen Stress wieder abbauen können.

DANKE!

für unsere gemeinsame Seminarzeit.
Damit Du selbst auch wirklich nachhaltig eine Wirkung bei Dir merkst:
schreibe Dir nur 1-2 Dinge auf, die Du ab sofort umsetzt.
Fokussier Dich genau darauf.

Wie kann es weitergehen:
Wenn Du für Dich
- Coaching
- Start in die Welt der Öle
angehen möchtest, dann lass uns in
einem kostenfreien Gespräch
herausfinden ob und wie ich Dich
unterstützen kann.

Melde Dich einfach unter
silvia@silviaartmann.com

Bis bald!

Silvia

xxoo



LASS UNS IN KONTAKT BLEIBEN!

[INSTAGRAM](#)

[LINKEDIN](#)

[XING](#)

[FACEBOOK](#)

