



Bevor es so weit kommt: Stressbewältigung mit sechs einfachen Tricks

Erfolgsdruck im Job, ununterbrochene Erreichbarkeit durch moderne Kommunikationstechnik und permanent volle Terminkalender selbst während der Freizeit – Deutschland ist im Dauerstress. Wichtige Erholungsphasen fallen immer häufiger aus. Die Folge: Betroffene fühlen sich schlapp und ausgeleert. Dabei bilden die Beschäftigten sowohl in der Kosmetikbranche als auch im Einzelhandel keine Ausnahme, denn die starke Dynamik des Marktes erfordert schnelles und kluges Entscheiden und Handeln.

Wir veröffentlichen hier einen kleinen Beitrag, der vielleicht ein wenig zum Innehalten einlädt und Denkanstöße liefert, um den Anforderungen gewachsen zu sein. Motivationstrainerin und Buchautorin Gabriele Vincke verrät sechs einfache Tricks, mit denen Menschen, die unter Strom stehen, schnell und einfach an Lebensqualität gewinnen können.

1. „Sich selbst bewusst sein: Die eigenen Stärken auf- und auszubauen, ist der Schlüssel zu einem gesunden Selbstbewusstsein. Um die individuellen Stärken aufzuspüren, hilft es, gezielt im Freundes- und Bekanntenkreis nachzu-

fragen oder sich an Situationen zu erinnern, in denen etwas besonders gut gelang.“

2. „Erfolg verbuchen: Positive Leistungen etwa in einem Glückstagebuch notieren und sich diese Zeilen einmal pro Woche ansehen. Das stärkt das Selbstbewusstsein, regt die Produktion von Glückshormonen an und verschafft dadurch Freude.“

3. „Etappensiege feiern: Wer große, langfristige Ziele in greifbare, kleine einteilt, kann sich über jeden Teilerfolg freuen. Da lacht auch das Belohnungszentrum im Gehirn.“

4. „Qualitätszeit schaffen: Angestregtes Arbeiten, womöglich ohne Pause, führt dazu, dass das Gehirn Neurotransmitter abbaut. Die Neubildung der biochemischen Stoffe lässt sich am besten mit frischer Luft, Entspannung und einem guten Essen anregen. Bereits eine halbe Stunde Ausdauersport täglich hilft, den Körper zu regenerieren.“

5. „Freude an kleinen Dingen: Wer aufgeschlossen für Freude und Lob ist und jeden Tag bewusst optimistisch beginnt, verschönert sein Leben langfristig mit viel positiver Energie.“

6. „Ganz Ohr sein: Mehr als 400 Energiepunkte befinden sich im Außenbereich unseres Hörorgans. Eine sanfte

Massage von nur ein bis zwei Minuten stimuliert diese Bereiche, erfrischt und verbannt auf diese Weise Alltagsstress. Dafür den Kopf aufrecht und das Kinn gerade halten. Nun mit dem Daumen und Zeigefinger die Ohren leicht von innen nach außen massieren, dabei oben beginnen und nach unten wandern. Mindestens dreimal wiederholen und dabei tief durchatmen.“

Über Gabriele Vincke
Als Motivationstrainerin und erfolgreiche Unternehmerin ist Gabriele Vincke Experte in den Bereichen Motivation, Persönlichkeitsentwicklung und Verkaufsförderung. Die ausgebildete Trainerin gibt in Seminaren Informationen und Hilfsmittel an die Hand, um das berufliche oder private Leben mutiger, selbstsicherer, erfolgreicher und glücklicher zu gestalten. Gabriele Vincke hat in ihrer Vergangenheit bereits an über 2.000 Trainingstagen mehr als 20.000 Menschen erfolgreich trainiert und geschult. Schwerpunkttemen waren der Einsatz von ERP-Systemen, Kassen, Finanzmanagement und Motivationssteigerung bei der Einführung der Systeme. 2016 erschien ihr erstes Buch mit dem Titel „Motivation für Dich“.



Foto: Gabriele Vincke

www.gabrielevincke.com