



## **Newsletter Dezember 2021**

### Stress und Entspannung

Es ist schon viel geschrieben worden über Stress und Entspannung. Daher habe ich länger überlegt, ob ich dieses Thema noch einmal aufgreifen soll bzw. kann, ohne Sie zu langweilen. Gerade in der momentanen Zeit der Unsicherheit, finde ich es wichtig, zu schauen, wie man mit Stress und Sorgen umgeht und wie man für Entspannung sorgt.

Noch einmal kurz zusammengefasst:

Stress kann negativ sein, in Form von Überforderung.

Stress kann neutral sein, als Körperreaktion, die naturgegeben stattfindet, Stress kann positiv sein, als Energiespender und als Ansporn.

Wahrscheinlich wissen Sie alle, dass wir eine Portion (positiven) Stress benötigen, um handlungsfähig zu sein und dass durch zu viel negativen Stress „nichts mehr geht“.

Durch Ihre Haltung und durch Ihr Denken, können Sie den Umgang mit Stress steuern und bewältigen. Kelly Mc Gonigal (Gesundheitspsychologin und Dozentin an der Stanford University) hat erforscht, dass ein anderes Denken über Stress, die Mortalitätsrate um 43% senkt.

Dieses Wissen alleine, dass jeder Einzelne von uns durch seine Haltung und sein Denken Stress beeinflussen kann, verändert oft schon ganz viel im Alltag. Wenn Sie sich dann regelmäßig Entspannungszeiten in den Alltag einbauen, ist das ein großer Meilenstein, um negativen Stress zu neutralisieren.

Ich hatte eine volle Woche, teilweise auch mit Tätigkeiten und Terminen gefüllt, die ich nicht beeinflussen konnte. Dieser Newsletter stand auch noch auf der To-Do-Liste. Geplant war, Ihnen immer am 1. eines Monats meine Post zu schicken. Nun habe ich mich entschieden, es darf auch ein paar Tage später sein und hoffe, dass die Vorfreude Ihnen die Wartezeit verkürzt hat. Statt mich zu „stressen“ habe ich mir durch einen Spaziergang oder mein 15-minütiges Mittagsschläfchen Entspannung verschafft. Vielleicht erweckt das den Eindruck, dass diese Arbeit nicht wichtig ist. Gerade weil Sie mir wichtig sind und ich Sie kompetent informieren möchte, habe ich diesen Weg gewählt.

**Angela an der Brügge**  
Beratung für Hochsensible  
Lebenshilfe-Beratung

*Damit aus zarten Seelen starke Persönlichkeiten werden.*



Jetzt meldet sich vielleicht der innere Kritiker, der sagt, „die Zeit habe ich nicht“, das „kann ich mir nicht erlauben“ etc. Ja, ich gebe zu, so habe ich aus Pflichtgefühl auch oft gedacht. Die Erfahrung zeigt mir, dass ich nach der Auszeit viel entspannter bin und viel effektiver handeln kann. Und damit sind obige Erkenntnisse bestätigt, dass jeder durch sein Denken und Handeln gut für sich sorgen kann.

Vor einigen Wochen schon habe ich mir meine Liste der Glücksmomente wieder hervorgeholt. Diese habe ich während meines Studiums kennen gelernt. Es handelt sich um einen Fragebogen, bei dem Dinge eingeschätzt werden sollen, ob sie wichtig oder unwichtig sind. Zunächst gibt es einige Vorgaben z.B. Spaziergang in der Natur, lesen, Entspannungsbad, Essen mit Freunden, Besuch der Familie, Zufriedenheit im Beruf usw. und dann immer mehr freie Spalten für eigene Glücksmomente. Allein die Beschäftigung mit den Situationen inspiriert Sie dazu, sich diese Momente zu schaffen. Und Sie können sich mental in diese Situationen hinein versetzen und fühlen die positive Wirkung. Das ist Entspannung pur. Viel Freude damit. Falls Sie mehr dazu wissen möchten oder Unterstützung bei der Stressbewältigung benötigen, können Sie mich gerne fragen.

Eine stressarme und entspannte Advents- und Weihnachtszeit mit vielen kleinen Auszeiten wünsche ich Ihnen und Ihren Familien von Herzen.

*Angela an der Brügge*

In Zukunft wird es immer öfter Online-Veranstaltungen von mir geben. Z.B. am Mittwoch, 08.12.2021 um 19:30 Uhr für Eltern zum Thema „Hochsensibilität“. Aktuelle Termine und Informationen finden Sie auf meiner Webseite.

Ich freue mich, wenn Ihnen der Newsletter gefällt und Sie ihn mit Freunden und Bekannten teilen. Falls Sie ihn nicht mehr möchten, kurze eMail genügt und ich streiche Sie aus dem Verteiler.

Räume: Breite Strasse 29, 41515 Grevenbroich  
Post: Bachstraße 4, 41564 Kaarst  
eMail: [kontakt@angela-an-der-bruegge.de](mailto:kontakt@angela-an-der-bruegge.de)  
Web: [www.angela-an-der-bruegge.de](http://www.angela-an-der-bruegge.de)

Telefon: 02131-772 80 88  
Fax: 02131-772 80 90  
Mobil: 01520-158 17 30  
USt-ID: 94 127 258 304