

## Wie man mit arbeitsbedingtem Stress umgeht

Arbeit und Stress. Sie scheinen manchmal auch. Aber das müssen sie nicht sein. Im letzten Jahr haben sich die Dinge phänomenal geändert: Eines hat sich jedoch nicht geändert, und das ist arbeitsbedingte Angst. Gemäß (Link entfernt), mehr als &#8222;79% von uns sind bei der Arbeit häufig gestresst “und,, 75% aller erwerbstätigen britischen Erwachsenen leiden häufig unter arbeitsbedingtem Stress. Dies hat seit 2018 um besorgniserregende 20% zugenommen. “ Und dies hat sich nur mit der Pandemie vergrößert: Unsicherheit am Arbeitsplatz, Krankheit und Menschen, die in und aus der Sperrung sind. Ich habe eine persönliche Liste aller Dinge erstellt, die man tun &hellip;



Arbeit und Stress. Sie scheinen manchmal auch. Aber das müssen sie nicht sein. Im letzten Jahr haben sich die Dinge phänomenal geändert: Eines hat sich jedoch nicht geändert, und

das ist arbeitsbedingte Angst.

Gemäß (Link entfernt), mehr als „79% von uns sind bei der Arbeit häufig gestresst“ und „75% aller erwerbstätigen britischen Erwachsenen leiden häufig unter arbeitsbedingtem Stress. Dies hat seit 2018 um besorgniserregende 20% zugenommen.“

Und dies hat sich nur mit der Pandemie vergrößert: Unsicherheit am Arbeitsplatz, Krankheit und Menschen, die in und aus der Sperrung sind.

Ich habe eine persönliche Liste aller Dinge erstellt, die man tun muss, um zu entgiften und Stress abzubauen: Selbsthilfebücher lesen (siehe oben) *Wie Sie Ihr Leben ausbalancieren können* von Robin James), sich wieder mit guten Freunden auf Zoom und WhatsApp zu verbinden, giftigen Instagram-Konten nicht mehr zu folgen und sich im Allgemeinen nur vom Internet zu trennen – eine schwierige Aufgabe, wenn Ihr eigentlicher Job mit allem verbunden ist.

## **Umgang mit Stress und Angst: eine Yoga-Reise**

Als Yogalehrerin und jemand, der im Marketing arbeitet, habe ich meinen Teil von Yoga und Meditation geleistet. Die Frage, die mir immer gestellt wird, lautet: „Wie bleibst du so ruhig? Was ist Ihr Geheimnis, um jeden Tag mit Stress umzugehen?“,

Diese Antwort auf diese Frage fällt mir nicht immer leicht, weil ich nicht immer stressfrei und ruhig war. Nein, keine lieben Freunde: Auch ich hatte ziemlich viel Angst.

Seit mehr als einem Jahrzehnt arbeite ich in der wettbewerbsorientierten, schnelllebigen – und natürlich oberflächlichen – Welt der Mode und Schönheit. Nachdem er bei mehreren Fashion Week-Saisons in New York, London und Paris über die erste Reihe und die Backstage berichtet hatte, schrieb

er für Lifestyle-Websites für Frauen. Ich bekam das Gefühl, dass meiner Arbeit – und meinem Leben – diese begehrte Zutat fehlte: Zweck.

Klar, die Dinge waren luxuriös und glänzend: Ich habe mit Prominenten, Influencern, Models und Maskenbildnern zusammengearbeitet. Ich saß in Sitzungssälen mit führenden Schönheitsmarken, um über das Schicksal von Lidschattentöpfen, Mascaras, glänzenden Lippenstiften und Produkten zu entscheiden, die noch hergestellt werden müssen. Aber nach einer Weile fühlte sich alles sehr matt an (Wortspiel beabsichtigt – Sie sind willkommen). Ich entschied, dass es Zeit war, wirklich auszupacken, warum das so war. Also packte ich meine Koffer und ging nach Bali. Ich hatte vor mehr als 10 Jahren in verschiedenen Teilen der Welt auf meine Yogamatte geschlagen, aber ich entschied mich für All-In. Ich kann es nur empfehlen.

Jetzt versuche ich, Achtsamkeit in meine Arbeit einzubeziehen: Zweckmäßiges Streuen, intuitives Geschichtenerzählen und Aufklärung, wo immer dies in meinen Projekten möglich ist, und die Inhalte, die ich strategisch produziere. Ich arbeite mit einer schönen Yoga-Marke ((Link entfernt)) und versuche, meine Arbeit mit Absicht zu erfüllen, wo immer ich kann.

Es ist nicht schwer, glücklich zu sein, wenn Sie mit einem großartigen Team zusammenarbeiten, dessen Ziele dieselben sind. (Habe ich erwähnt, dass Yogamatters ein großartiger Ort zum Arbeiten ist?)

Selbst wenn Sie für eine Yoga-Marke arbeiten, ist das Leben keine magische, Yoga-liebende Teppichfahrt. Sie stoßen auf wirklich interessante Persönlichkeiten, werden wegen der Fristen ängstlich und raten Sie mal, die Arbeit ist manchmal immer noch stressig. In diesem Sinne und vor allem, weil der April ist **Stressbewusstseinsmonat**! Ich dachte, es wäre eine gute Idee, Sie durch einige Stressbewältigungstechniken zu coachen, die mir in der Vergangenheit geholfen haben – und die mir auch

vor ungefähr 30 Sekunden geholfen haben, als ich diesen Artikel schrieb.

Hier sind ein paar Tipps zu Stress und Angst, um sich zu beruhigen, wenn Sie sich in einer Art Perpetual Mind-Numbing Emotional Spiral (PMNES) befinden:

## Schritt 1: So stoppen Sie spiralförmige Emotionen

OK: Also, die Dinge werden etwas komisch. Dies ist der Moment, in dem es wirklich beginnt: diese Welle von Stress, wenn etwas schief geht. Egal, ob Sie gerade eine nicht so nette E-Mail erhalten haben oder gerade festgestellt haben, dass Sie keinen Kokosjoghurt mehr haben, es ist leicht, nervös zu werden. Anstatt in diesem Moment Lösungen für Ihr Problem zu finden, ist es wirklich besser aufzuhören. Klingt einfach genug, ist aber sehr schwer zu meistern: Wenn die Dinge stressig werden, finde ich es sehr hilfreich, wenn ich nur ein paar Minuten brauche, um innezuhalten und über die Emotionen nachzudenken, die mein Herz und meinen Verstand überschwemmen. Nehmen Sie sich diesen Moment Zeit, halten Sie genau dort an, wo Sie sind (es sei denn, Sie befinden sich aus irgendeinem Grund in der Luft) und zählen Sie bis 100. Tun Sie dies während des Übens tiefe Bauchatmung. Vertrauen Sie mir, Sie werden sich viel besser fühlen und das, was Sie gestresst hat, könnte sich nach dem Üben viel weniger beängstigend anfühlen. Bei Bedarf wiederholen.

## Schritt 2: Wie man mit den Emotionen anderer umgeht

Oft kommt unser Stress von einigen unserer Interaktionen mit anderen. Wenn wir von zu Hause aus arbeiten, tauchen diese persönlichen Beziehungen abrupt in Ihrem Arbeitsleben auf (lesen Sie: Ehemann startet die Mikrowelle, während Sie einen Zoom-Anruf tätigen). Menschen können wirklich großartig sein, aber manchmal können Freunde, Familie, Partner und Mitarbeiter und die Dinge, die sie täglich tun, ziemlich nervig sein – und ehrlich gesagt verwirrend. Und diese Verwirrung kann stressig sein. Aber anstatt diese anzuzapfen **vibrationsarme Emotionen** die so verlockend sind, sich zu vertiefen – Ärger, Wut, Eifersucht, Angst, Depression, Hass, die Liste geht weiter –, tauchen stattdessen tiefer ein **höhere Schwingungsgefühle**.

Es hilft, das Warum, das Wie und das Was des menschlichen Verhaltens zu verstehen. Anstatt über das Unerklärliche nachzudenken, nehmen Sie sich etwas Zeit, um sich einfach in die Lage einer anderen Person zu versetzen. Wie konnte sich diese Person fühlen? Was könnte sie dazu bringen, so zu handeln oder zu reagieren? Meistens ist es Veränderung oder Angst oder die Angst vor Veränderung. Und wir waren alle dort. Das Eintauchen in Emotionen mit höherer Schwingung wie Glück, Freude, Aufregung und Frieden ist Ihr Weg aus der Spirale. Sie kennen diese Gefühle und ehrlich – sie sind wunderbar. Diese starken Vibrationsemotionen sind auch in den stressigsten Zeiten immer für Sie da und es ist leicht, dies im Moment zu vergessen. Außerhalb von uns treten und Verbindung mit den Emotionen von anderen hilft uns, die stressigen Zeiten von denen zu trennen, die wir jeden Tag als Menschen sind. Die negativen Gefühle sind da, sie existieren, aber sie definieren uns sicherlich nicht.

### **Schritt 3: Wie man (gute) Gewohnheiten schafft**

Es gibt eine Menge schlechter Gewohnheiten, die wir alle versuchen sollten, aufzugeben – ich denke an meine

Schokoladenbesessenheit, während ich dies schreibe -, aber es gibt auch ein paar Selbstpflegegewohnheiten, die jeder zu seiner Liste der Dinge hinzufügen sollte, die er immer tut . Wenn ich mich während des Arbeitstages in meiner PMNES-Stressspirale befinde: Ich mag es, Schritt 1 und Schritt 2 im Inneren zu absolvieren – oder noch besser bei einem schönen sonnigen Spaziergang im Freien – und dann mit etwas Fluss zu folgen (Link entfernt) um mir zu helfen, mich an einige Schlüsselposen zu erinnern. Wenn ich mich weniger aktiv fühle, versuche ich es mit einem erholsamen Liegen oder einer Rückenlage (Link entfernt) mit der bequemen Hilfe eines Kissens oder(Link entfernt). Wenn meine Gedanken nach der Arbeit rasen und ich nicht einschlafen kann, lese ich gerne Bücher vor dem Schlafengehen und schalte mein Telefon mindestens eine Stunde aus, bevor ich unter die Bettdecke krieche. Das Lesen von Büchern hilft mir, einzuschlafen. EIN (Link entfernt) und (Link entfernt) bringt mich in einen schnelleren Schlaf.

## **Eine Meditations-App, die die Erde nicht kostet**

Es gibt eine App, an die ich mich gewandt habe, um meine Achtsamkeit zu verbessern: Medito. Ich hatte das Vergnügen, die Gründer von zu interviewen **Medito** auf der Yogamatters Blog und fand mehr darüber heraus, wie sie Finden Sie beruhigende und stressfreie Momente täglich.

Aus der Feder von Yogamatters

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**