



# STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH POSITIVE GEDANKEN

*Wie Sie Wohlbefinden und Lebensfreude  
Ihrem Stress entgegensetzen*



Täglich nur  
10 Minuten

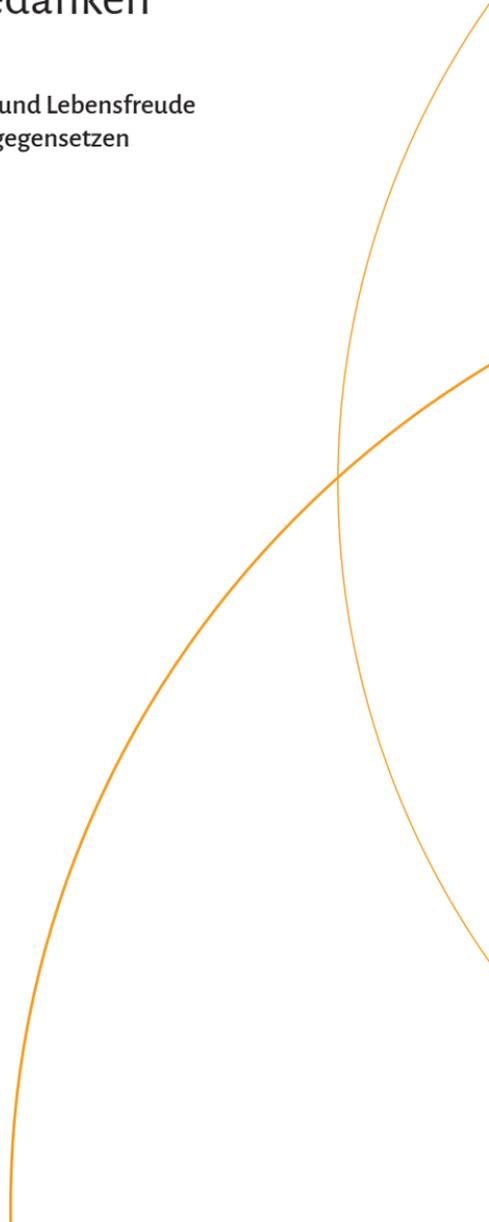
*Dr. Mona Büchel*

# Leseprobe

Dr. Ilona Bürgel

# Stressbewältigung durch positive Gedanken

Wie Sie Wohlbefinden und Lebensfreude  
Ihrem Stress entgegensetzen



Download: Zwölf 2-Minuten-Tricks gegen psychischen Stress  
[www.ilonabuergel.de/12-tricks-gegen-psychischen-stress](http://www.ilonabuergel.de/12-tricks-gegen-psychischen-stress)

Schreiben Sie mir bitte für Fragen, Anregungen und Erfahrungen direkt:  
[ilonabuergel@ilonabuergel.de](mailto:ilonabuergel@ilonabuergel.de).

© 2019 Dr. Ilona Bürgel · Hauptstraße 9 · 01097 Dresden

Dr. Ilona Bürgel: Stressbewältigung durch positive Gedanken. Wie Sie  
Wohlbefinden und Lebensfreude Ihrem Stress entgegensetzen

Gestaltung: [www.michaelzimmermann.com](http://www.michaelzimmermann.com)

Foto: [www.susannlange.de](http://www.susannlange.de)

Icons: [flaticon.com](http://flaticon.com) - Freepik (Cover), SimpleIcon (S. 68)

Druck: [www.bookwire.de](http://www.bookwire.de)

Printed in Germany

ISBN: 978-3-9819188-5-4

ISBN E-Book: 978-3-9819188-6-1

Die Zitate stammen von Ilona Bürgel.



# Inhalt

Wie Sie mit diesem Buch arbeiten .....	4
Einstieg .....	5
<b>I. Hintergrundwissen zu Positivem Denken und Stress im Alltag .....</b>	<b>7</b>
Stress ist nicht gleich Stress .....	7
Stress ist eine Frage der Bewertung .....	7
Stress ist die Antwort auf eine Überforderung .....	8
Stress hat Suchtpotential .....	9
Stress ist nützlich .....	11
Sich Gutes tun fängt beim Denken an .....	13
Positives Denken 4.0 .....	14
Der Placeboeffekt .....	15
<b>II. Praktische Analyse: Wo stehen Sie? .....</b>	<b>18</b>
Die Wahrheit über Stress: Ergebnisse einer Umfrage .....	18
Testen Sie Ihren Denkstress .....	20
<b>III. Positives Denken und besseren Umgang mit Stress lernen .....</b>	<b>21</b>
Die Grundprinzipien .....	22
10-Minuten-Impulse .....	24
Es ist vollbracht .....	64
So kann es weitergehen .....	65
Über die Autorin .....	66
Weitere Bücher .....	66
Literaturliste .....	67

## Wie Sie mit diesem Buch arbeiten

Hier ist Ihr neuer Begleiter. Ihr Werkzeug für ein leichteres, glücklicheres Leben. Für den Einsatz überall und immer. Altersunabhängig, erfahrungsunabhängig und auch für Phasen geeignet, in denen die Zeit knapp zu sein scheint. Sie dürfen sich auf mundgerechte Bissen freuen und auf 100% Entscheidungsfreiheit, was Sie wie für sich nutzen.

Das Buch ist in drei Abschnitte aufgeteilt. Im ersten Teil erinnere ich Sie an Informationen über das Gehirn, Stress und unser Denken. Im zweiten können Sie testen, wo Sie gerade stehen. Im Praxisteil stelle ich zahlreiche Beispielsituationen vor, um gemeinsam mit Ihnen neue Denk- und Verhaltensvarianten zu finden.

Wir alle nehmen uns zu wenig Zeit für Dinge, die wir für uns selbst tun. Haben es morgens eilig und sind abends müde oder abgespannt. Deshalb habe ich darauf geachtet, dass Sie für das Lesen und Verarbeiten eines Abschnitts maximal 10 Minuten benötigen. Eine kleine Markierung zeigt Ihnen an, wieviel ungefähr in 10 Minuten durchdacht werden kann. Auch für die praktische Inspiration im Teil 3 gilt, dass Sie bereits mit 10 Minuten täglich eine Verbesserung erzielen.

Wir entwickeln eine neue Perspektive. Bereits diese entlässt Sie aus der Stressfalle. Lesen Sie am besten gleich morgens im Buch - Sie geben damit Ihrem Tag eine neue Richtung. Eine weitere gute Möglichkeit ist der Abend, weil Sie sich optimal auf den kommenden Tag vorbereiten. Eine feste Zeit mit sich selbst zu vereinbaren, in der Sie täglich lesen, hilft Ihnen dabei, ein Ritual zu entwickeln und sich nicht jedes Mal aufs Neue überwinden zu müssen, etwas für sich zu tun. Eine gute Gewohnheit entsteht.

Themen, die für Sie nicht relevant sind, können Sie überspringen und andere, Ihnen besonders wichtige, wiederholen.

*»Die Dinge haben die Macht, die wir ihnen geben.«*

# Einstieg

Haben Sie Stress oder er Sie oder trifft beides zu? Nicht nur, dass wir permanent darüber sprechen, was uns stresst – wir fühlen uns vor allem schnell gestresst. Lassen Sie mich mit eigenen Beispielen starten:

Für meine Vorträge reise ich quer durch Deutschland. Dabei hätte ich reichlich Gelegenheit, Stress zu erleben. Beispielsweise, wenn ich auf den Zug warte und die Anzeige auf dem Bahnsteig „15 Minuten später“ ankündigt. Dann neige ich wie die meisten Reisenden dazu, zu denken: „Schon wieder Verspätung“. Also Stress. Kein Mensch denkt bei einer pünktlichen Ankunft: „Toll, schon wieder pünktlich!“. Warum eigentlich nicht? Etwa 85 Prozent der Züge fahren pünktlich.

Ich stecke im winterlichen Schneechaos fest, der Zug fällt aus und ich stürme mit meinen Mitreisenden den nächsten. Dieser ist natürlich übervoll und so ergattere ich nur noch einen Platz zwischen zwei Koffern auf dem Boden.

Nun habe ich zwei Möglichkeiten: Ich rege mich darüber auf, dass ich eine unkomfortable Zeit verbringe und später als erwartet bei meiner Familie ankomme. Oder ich realisiere, dass andere Reisende stehen müssen und ich Essen und Getränke dabei habe und ausreichend warm angezogen bin, so dass mir der kalte Fußboden nichts ausmacht.

Beispiel drei: Mein bestelltes Taxi zum Bahnhof ist nicht da. Ich werde nervös und mein Gehirn entwickelt blühende Phantasien, was alles Schlimmes geschehen wird. Ich verpasse den Zug, ich komme zu spät zum Kongress, der Veranstalter bucht mich nie wieder, ich verliere Aufträge ... Oder: Ich ändere sofort die Perspektive. Erinnerung mich daran, dass ich stets einen Zeitpuffer einbaue, mich nicht mehr umziehen muss, wenn es knapp wird und das Wetter heute herrlich ist.

Dies sind alltägliche Situationen, in denen wir Stress erleben könnten. Je nachdem, wie wir mit ihnen umgehen. Denn das Leben wird auch künftig nicht vorhersagbarer, ruhiger, einfacher sein. Das ist auch nicht nötig. Denn wir haben uns: unser Denken, unsere vielen guten Erfahrungen und - unsere Fähigkeit zu lernen.

Herzlich willkommen zu einer neuen Chance. Wir wollen uns Erfolg, Glück und Freude leichter machen, hier und heute. Es geht nicht mehr um Wellness wie in den 80ern und 90ern, um Illusionen wie um den Jahrtausendwechsel, sondern um Existenzielles. Um unser Leben. Durch das wir uns hetzen und hetzen lassen. Oder wir gestalten es selbst. Das individuelle Wohlbefinden kristallisiert sich dabei immer wieder als Mediator zwischen Anforderungen und individuellen Potentialen heraus. Menschen leben und arbeiten genauso gut oder schlecht, wie sie sich fühlen.

Selbstmanagement ist gefragt im Umgang mit Stress. „Das kann ich nicht“ heißt nicht mehr „Ich bin nicht gut genug“. Sondern: „Hier sollte ich etwas lernen“. „Ich habe zu viel Arbeit“ mündet nicht länger in den Gedanken „Ich muss mehr und härter arbeiten“. Sondern: „Hier werde ich mir Unterstützung suchen oder mich anders organisieren“. „Ich habe Stress“ bedeutet nicht mehr „Mir ist alles zu viel“. Sondern: „Wie Sorge ich besser für mich, um zu schaffen, was ich schaffen möchte?“.

Je besser uns dieser Perspektivwechsel gelingt, desto stressresistenter sind wir. Nicht um uns anschließend erneut zu überfordern, sondern um angemessener handeln zu können. Nicht um die Quantität zu erhöhen, sondern um Qualität zu leben.

Lassen Sie uns in diesem Sinne gemeinsam einen neuen Weg gehen.

Ihre

*Dr. Mona Büchel*

*»Wenn ich positiver denke nützt es allen.«*

# I. Hintergrundwissen zu Positivem Denken und Stress im Alltag

## Stress ist nicht gleich Stress

Im täglichen Sprachgebrauch meinen wir mit Stress meist jenen, den wir als belastend erleben. Das sollte uns zu denken geben, haben wir doch auch Lust auf Leistung. Die Wohnung zu renovieren, ein berufliches Projekt pünktlich abzuschließen usw. bereitet Freude. Wie oft haben Sie in der Vergangenheit über die Entstehung und Wirkung von positivem Stress gelesen? Wie oft ist er Thema von Umfragen? Weit seltener als negativer.

Erinnern wir uns daran, dass in der früheren Stresstheorie zwischen positivem Stress (Eustress) und negativem Stress (Dysstress) unterschieden wurde. Inzwischen nimmt man von dieser Betrachtungsweise Abstand, weil sich die körperlichen, oft unbewusst und automatisch ablaufenden Reaktionen ähneln. Eher werden Dauer, Dosis und Angemessenheit einer Stressreaktion betrachtet. Zwischen dem Stressor oder Reiz aus der Umwelt bzw. von innen (Gedanken) und der Reaktion steht immer ein Individuum mit seinen Erfahrungen, Gewohnheiten, Ressourcen. Aus diesem Grund kann es eine allgemeingültige Bewertung von Stress im Sinne von „gut“ oder „schlecht“ kaum geben.

## Stress ist eine Frage der Bewertung

Der gemeinsame Konsens aller Erklärungsversuche zu negativem Stress besteht im Ungleichgewicht von erlebten Anforderungen und Bewältigungsmöglichkeiten. Letztere bestehen aus objektiven Möglichkeiten, beispielsweise der zur Verfügung stehenden Zeit, Unterstützung, Arbeitsmitteln, und subjektiven wie Zeiteinteilung, Arbeitsorganisation oder Belastbarkeit. Ausschlaggebend ist vor allem die individuelle Bewertung einer Situation z. B. als Überforderung, Einschränkung oder nicht handhabbar durch eine Person. Einen Vortrag vor ausgewählten Kunden zu halten, eine lange Strecke mit dem Auto zu fahren oder eine Gehaltsverhandlung sind Situationen, die entweder als angenehm oder als belastend, sogar bedrohlich, erlebt werden können.

Ist es wahr, dass die Menschen immer unfreundlicher werden, das Leben immer hektischer und die an uns gestellten Ansprüche immer höher? Woran messen wir unsere Bewertungen? An subjektiven Wahrnehmungen.

Ein populäres Beispiel: Tendenziell würden viele Menschen behaupten, ihr Körper wäre früher schlanker und schöner gewesen. Ob sie es damals bereits so gesehen haben? Wahrscheinlich nicht. Meist gab es auch vor fünf oder zehn Jahren etwas zu beanstanden. Erinnerungen an ein perfektes Aussehen, einen passenderen Partner, zufriedenerer Kunden können wahr sein, müssen es jedoch nicht. Klar im Vorteil ist, wer ein Tagebuch geführt hat und nachlesen kann.

**---Bis hier etwa 10 Minuten Lesezeit---**

## Stress ist die Antwort auf eine Überforderung

Wir leben in einer Kultur, in der es geschätzt wird, sich über ein vernünftiges Maß hinaus zu fordern. Nicht manchmal, sondern meistens auf der Überholspur zu sein. Wir wollen keine der scheinbar unendlichen Möglichkeiten unseres Lebens verpassen. Dabei vergessen wir, dass wir Ausgleich brauchen. Dass Anstrengung Erholung, Aktivität Passivität und Geschwindigkeit Langsamkeit gegenüber stehen sollten, um in der Balance zu bleiben.

Sinnvolle Investitionen in uns können eine große Anzahl an Stressoren ausgleichen. Bewegung oder Entspannung z. B. wirken mehrfach, indem sie nicht nur für Fitness sorgen, sondern gleichzeitig das Stresshormon Cortisol abbauen. Cortisol kann zu Krankheiten führen, wenn es ungebremst sein Unwesen treibt. Voraussetzung für einen funktionierenden Ausgleich ist, dass wir eine Sport-/Entspannungsart wählen, die zu uns passt und Freude macht. Anderenfalls lösen wir neuen Stress aus.

Wir haben unser Anstrengungslevel und den daraus resultierenden Stress selbst in der Hand. Indem wir für unser Wohlbefinden sorgen, stärken wir uns und erfahren weniger negativen Stress. Dies beginnt damit, die Möglichkeiten, die Unternehmen heute anbieten, zu nutzen. Ein geschichtlich nie dagewesener und von früheren Generationen hart

erkämpfter hoher Urlaubsanspruch bleibt wirkungslos, wenn er nicht zur Erholung genutzt wird. Der modernste PC bringt uns keine Vorteile, wenn wir acht Stunden lang krumm davor sitzen. Weiterbildungsangebote verpuffen, wenn sie lästige Pflicht sind und Handlungsspielräume bleiben eine schöne Theorie, wenn sie nicht an Anspruch genommen werden.

## Stress hat Suchtpotential

Jahr für Jahr ist der liebste Vorsatz der Deutschen zum Jahresende, weniger Stress im neuen Jahr zu haben. Immerhin hält sich statistisch gesehen etwa die Hälfte an ihre guten

Vorsätze, doch offenbar ohne Erfolg. Sonst stünden dieselben Vorsätze nicht im Folgejahr wieder auf der Tagesordnung.

Das Stresshormon Cortisol wird vom Körper produziert, um die notwendigen Anpassungsreaktionen zu steuern. Wir atmen schneller, die Muskeln werden angespannt, Körper und Geist werden in Bruchteilen von Sekunden darauf vorbereitet, eine Veränderung zu bewältigen, einer Gefahr zu entkommen. Das ist die gute Seite, sonst wären wir nicht handlungsfähig. Die andere Seite der Medaille ist, dass Cortisol im Körper wie eine Droge wirkt und abhängig macht.

Das Gehirn bevorzugt Bekanntes, selbst wenn es nachteilig für uns ist. Deshalb wiederholen wir auch Dinge und Situationen, die uns schaden. Der Teufelskreis ist schwer zu durchbrechen und irgendwann wird Stress als Normalzustand erlebt, den man immer wieder sucht. Das geschieht ganz unbewusst und automatisch. Wir schaffen Erlebnisse und Umstände, die uns stressen, weil uns das vertraut ist. Auf der Gehirnebene wird immer wieder auf die Ausschüttung der vertrauten Botenstoffe und Hormone hingearbeitet.

Leider gewöhnt sich das Gehirn an alles und der Wohlfühlbotenstoff Dopamin nutzt sich ab. Wir brauchen dann andere Reize oder eine größere Menge, um die gleiche Wirkung zu erzielen. Im Zusammenhang mit Stress heißt das: Wenn wir daran gewöhnt sind, suchen wir auch davon mehr. Die biochemische Reaktion auf Stress wird zur Gewohnheit.

Drei wichtige Suchtmerkmale können Sie erkennen:

Sie handeln angstmotiviert: Hauptmotivation für Ihr Tun ist das Vermeiden oder die Reduktion des Angstgefühls. Sie wollen nicht auffallen, nichts falsch machen, niemanden enttäuschen, die Arbeit nicht verlieren oder den Partner.

Sie denken nur an sich: Angst und Stress führen dazu, dass wir unser Mitgefühl, unseren Respekt vor oder die Wertschätzung für andere Menschen verlieren. In anhaltenden oder extremen Stresssituationen werden die jüngeren Gehirnareale gehemmt und die älteren übernehmen die Regie. Dort geht es dann nur noch um Selbstverteidigung und Überleben. „Ich will“ und „ich brauche“ werden zu unseren ständigen Begleitern.

Sie denken kurzfristig: Löschen Sie nur noch ein „Feuer“ nach dem anderen, ohne die gesamte Situation zu sehen, sind Sie im Stress gefangen. Weitsicht und vorausschauendes Denken sind typisch menschliche Eigenschaften. Bei negativem Stress tauschen wir sie gegen einen Problemfokus. Das gestresste Gehirn tendiert dazu, die Probleme im Kopf drastischer zu machen, als sie in der Realität je sind.

*»Stress schadet nur dann, wenn wir ihn  
gewähren lassen.«*

## Stress ist nützlich

Abgesehen davon, dass es nicht nur eine Art von Stress gibt, ist er viel besser als sein Ruf.

Ohne Stress könnten wir vieles in unserem Leben nicht leisten. Zunächst einmal ist Stress eine Orientierungs- und Aktivierungsreaktion auf eine sich ändernde Situation, mit der wir in die Lage versetzt werden, überhaupt zu reagieren. Wenn Ihnen jemand die Vorfahrt nimmt oder Sie eine schnelle Entscheidung treffen wollen, ist es sehr hilfreich, von den Stresshormonen des Körpers aktiviert worden zu sein.

Im Übrigen macht Stress als solcher auch nicht krank. Die automatisch ablaufenden Körperprozesse wie Erhöhung des Blutdrucks oder Anspannung der Muskulatur bilden sich von selbst wieder zurück, wenn der Anspannung eine Entspannung folgt. Gefährlich ist der Dauerstress, bei dem die Erholung im Verhältnis zu Häufigkeit und Dauer des Stresses zu kurz kommt.

Zu guter Letzt wären wir nicht leistungsfähig, gäbe es die Stresshormone Cortisol und Adrenalin nicht. Sie sorgen dafür, dass wir aktiv und munter werden und morgens nicht einfach liegen bleiben. Lassen Sie uns deshalb einmal zusammentragen, welche Vorteile der so oft beklagte Stress für Sie hat.

Stress macht stark: Sie wollen einen Bus erreichen, die Möbel allein umstellen oder eine lange Wanderung durchhalten. Dann brauchen Sie alle Kraft in Ihren Muskeln, vor allem Armen und Beinen, und dafür brauchen Sie Stress.

Stress macht „high“: Den „flow“ erreichen wir, wenn wir uns anstrengen. Sie haben das vielleicht schon einmal beim Joggen, Drachensteigen oder Hausputz erlebt.

Stress motiviert: Der Vergleich mit anderen kann Stress auslösen oder aber anspornen. Vielleicht hätten Sie ohne diesen Auslöser nie eine Diät durchgehalten, die Ihnen am Ende gut tat, oder um eine Gehaltserhöhung verhandelt.

Stress macht zufrieden: Etwas vollbracht zu haben, das anspruchsvoll war oder außerhalb unserer Vorstellungskraft lag, macht ein richtig gutes Gefühl. Wir können es deshalb besonders genießen, weil wir selbst etwas dafür getan haben.

Stress fokussiert: Der Tunnelblick hat zwar den Nachteil, dass wir nicht rechts und links nach Lösungen suchen. Doch auch den Vorteil, dass wir uns exakt auf ein Thema konzentrieren.

Ein besserer Umgang mit den Stressoren Ihres Lebens heißt daher nicht weniger oder mehr, sondern anders. Ein veränderter Blickwinkel führt zu einer anderen Reaktion und Belastung. Natürlich geht es auch hier um Angemessenheit. Wenn Sie plötzlich alles nur noch als positive Herausforderung betrachten, stimmt das ebenso wenig als erlebten Sie alles als Belastung.

**---10 Minuten---**

Hier ist ein Beispiel, wie Sie eine Situation bearbeiten könnten, die Ihnen wichtig ist:

## Potentielle Stresssituation 1

Sie haben es satt, früh aufzustehen; zudem regnet es schon wieder.

Es folgen zwei Ideen, wie wir reagieren könnten.

### Ihre Entscheidung

Sie bemitleiden sich selbst, auch dafür, nicht im warmen Süden zu wohnen.

oder:

Sie wissen, dass Sie sich selbst zu besserer Laune verhelfen könnten. Eine Tasse Wohlfühltee im Bett, der Lieblingspullover, tolle Musik? Sie sorgen mit allem, was Ihnen an Möglichkeiten einfällt, dafür, dass Sie sich wohler fühlen.

Jetzt entscheiden Sie, was Sie heute tun wollen.

### Der bessere Umgang mit Stress

Ich lasse ...

*das Beklagen eines Problems, das ich nicht ändern kann, wie z. B. das Wetter.*

Stattdessen ...

*suche ich immer nach einer Lösung, um die Situation zu drehen.*

Ihr positiver Gedanke für den Tag:

*Ich genieße den Tag, ob mit oder ohne Regen.*

## Potentielle Stresssituation 1

Sie haben es satt, früh aufzustehen; zudem regnet es schon wieder.

### **Ihre Entscheidung**

Sie bemitleiden sich selbst, auch dafür, nicht im warmen Süden zu wohnen.

oder:

Sie wissen, dass Sie sich selbst zu besserer Laune verhelfen könnten. Eine Tasse Wohlfühltee im Bett, der Lieblingspullover, tolle Musik? Sie sorgen mit allem, was Ihnen an Möglichkeiten einfällt, dafür, dass Sie sich wohler fühlen.

### **Der bessere Umgang mit Stress**

Ich lasse ...

Stattdessen ...

Ihr positiver Gedanke für den Tag:

## Potentielle Stresssituation 2

Die besten Vorsätze haben nichts genützt: Gestern Abend hat sich eine Packung Eis, Pralinen oder Salznüsse in Luft aufgelöst.

### **Ihre Entscheidung**

Sie ärgern sich mächtig. Es muss doch möglich sein, sich zu beherrschen. Sie können sich diesen Mangel an Selbstkontrolle nicht verzeihen und müssen das wieder abstrampeln.

oder:

Sie lachen sich kaputt. Sie müssen wohl die falschen Vorsätze haben, wenn Sie sie immer wieder brechen. Diese Seite gehört eben auch zu Ihnen.

### **Der bessere Umgang mit Stress**

Ich lasse ...

Stattdessen ...

Ihr positiver Gedanke für den Tag:

## Es ist vollbracht

### Was ist Ihnen besonders leicht gefallen?

Die Auswahl der passenden Situationen? Das Dranbleiben? Was ist am besten gelungen? Etwas zu lassen oder einen guten Gedanken mit durch den Tag zu nehmen?

Es ist an der Zeit, dass Sie sich anerkennend auf die Schulter klopfen und beglückwünschen, es bis hierhin geschafft zu haben!

### Was war schwierig?

Das Anfangen? Vielleicht können Sie die ersten Schritte gemeinsam mit einem vertrauten Menschen gehen oder sich selbst belohnen?

Das Aufschreiben? Was wir schreiben, wirkt wie eine Software für das Gehirn. Es verbessert Ihre Erfolgchance. Fangen Sie doch mit Stichworten an. Die eigenen Beispiele zu entwickeln? Für den Anfang können Sie eins der Beispiele einfach abschreiben. Selbst wenn Sie sich davon nur inspirieren lassen, im Alltag bewusster auf solche Situationen zu achten und herauszufinden, wie Sie damit umgehen würden, ist dies ein wertvoller Schritt.

Was immer Sie tun - es ist gut, dass Sie etwas tun. Leben wir doch seit Jahren, Jahrzehnten das Gegenteil davon und stellen unser Wohlbefinden und Glück hinter den Alltagsstress zurück.

Arbeiten Sie gern immer wieder mit diesem Buch. Wiederholen Sie. Schreiben Sie es für sich um. Beginnen Sie mit dem Übungsbuch zum Stress aus meiner Reihe. Hören Sie Meditationen auf YouTube. Auch meine Beiträge finden Sie dort.

Lassen Sie uns gemeinsam täglich etwas für uns tun, dann profitieren alle davon und wir gehen alle mit Stress anders um. Danke, dass ich Sie auf diesem Weg begleiten darf.

Alles Gute wünscht

*Dr. Mona Bürgel*

Download: Zwölf 2-Minuten-Tricks gegen psychischen Stress  
[www.ilonabuergel.de/12-tricks-gegen-psychischen-stress](http://www.ilonabuergel.de/12-tricks-gegen-psychischen-stress)

# So kann es weitergehen

Wenn Ihnen dieses Buch gefallen hat, dann interessieren Sie sich vielleicht auch für meine anderen Bücher zu dem Thema:



## Positiv Denken für Glück und Lebensfreude

Weniger erschöpft oder überfordert sein und sich selbst nie mehr vergessen  
–Grundlagenbuch–

[www.ilonabuergel.de/  
mitgutemgewissengluecklichsein](http://www.ilonabuergel.de/mitgutemgewissengluecklichsein)



## Das 10-Minuten Erfolgsprogramm für Glück und Lebensfreude

Positiv Denken für Fortgeschrittene  
(21-Tage-Kurs)  
–Praxisbuch–

[www.ilonabuergel.de/positives-denken-  
lernen-ueben](http://www.ilonabuergel.de/positives-denken-lernen-ueben)



## Wohlbefinden, Glück und Lebensfreude in der digitalen Welt

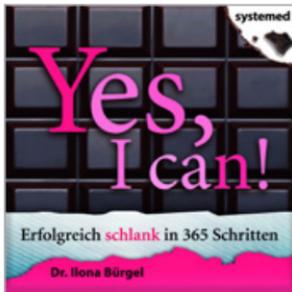
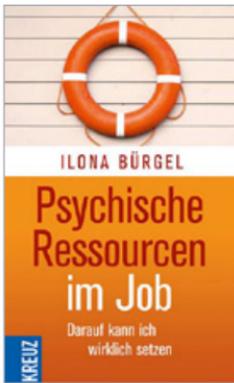
Veränderungen ohne Stress begegnen  
–Schwerpunkt Digitale Welt–

[www.ilonabuergel.de/buch-willkommen-  
digitale-welt](http://www.ilonabuergel.de/buch-willkommen-digitale-welt)

# Über die Autorin

Diplom-Psychologin Dr. Ilona Bürgel zählt zu den führenden Vertretern der Positiven Psychologie im deutschsprachigen Raum. Wie ein roter Faden zieht sich die Einladung zu einem Perspektivwechsel durch ihre Arbeit – weg von der Fixierung auf äußere Bedingungen in unserer sich ständig ändernden Welt, hin zum guten Umgang mit sich selbst. Die gefragte Referentin und Buchautorin zeigt ganz praktische Wege, wie es auf Dauer möglich ist, Leistung und Wohlbefinden miteinander zu verbinden. Nach 15 Jahren in Führungspositionen der freien Wirtschaft ist sie heute erfolgreiche Referentin, Autorin und Kolumnistin. Sie wurde vom Ministerium für Wirtschaft und Energie als Vorbildunternehmerin ausgezeichnet. Dr. Ilona Bürgel liebt Schokolade und Musik.

## Weitere Bücher von Dr. Ilona Bürgel



# Literaturliste

- Biswas-Diener, Robert und Dean, Ben: Positive Psychology Coaching. Putting the Science of Happiness to Work
- Bormans Leo (Hg.): Glück - The World Book of Happiness, Dumont Buchverlag, Köln 2011, 3. Auflage
- Bressler, Linda A.; Bressler, Mark E.; Bressler, Martin S.: The Role and Relationship of Hope, Optimism and Goal Setting in Achieving Academic Success: A Study of Students enrolled in Online Accounting Courses, in: Academy of Educational Leadership Journal, Volume 14, Number 4, 2010
- Clear, James: How Positive Thinking Builds Your Skills, Boosts Your Health, and Improves Your Work, <http://jamesclear.com/positive-thinking>
- Diener, Edward: The science of happiness, by Mike Rudin, Series producer, The Happiness Formula [www.bbcco.uk](http://www.bbcco.uk), 2006, April, 30th
- Diener, Ed; Chan Y. Micaela, Happy People live longer. Subjective well-being contributes to health and longevity: APPLIED PSYCHOLOGY: HEALTH AND WELL-BEING, 2011, 3 (1), 1-43
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. International Journal of Wellbeing, 2(3), 222-235. doi:10.5502/ijvw213.4
- Eberle, Ute: Positives Denken – Gesunder Optimismus, in: Zeit Wissen Nr. 6/2010. <http://www.zeit.de/zeit-wissen/2010/06/Optimismus-Positives-Denken> [30.11.2017]
- Fredrickson, Barbara I.: Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert, Campus Verlag Frankfurt/New York 2011
- Killingworth Matthew: Wandering mind not a happy mind, <http://news.harvard.edu/gazette/story/2010/11/>
- Kringelbach, Morten L. Berridge, Kent: The functional Neuroanatomy of Pleasure and Happiness in Discovery Medicine, Vol 9, Number 49, Pages 579-587, June 2010
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. (University of California, Riverside), Sheldon, K. (University of Missouri, Columbia): Becoming Happier Takes Both a Will and a Proper Way: An Experimental Longitudinal Intervention To Boost Well-Being (Abstract). Emotion, Vol. 11, No. 2, 391-402 (2011)
- Lyubomirsky, King and Diener: The benefits of frequent positive affects; Does happiness lead to success? American Psychology Ass. Psychological Bulletin, 2005 Vol. 131 No 803-855
- Lyubomirsky, Sonja; Della Porta, Matthew D.: Boosting Happiness, Buttressing Resilience: Results from Cognitive and Behavioral Interventions, <http://sonjalyubomirsky.com/wp-content/themes/sonjalyubomirsky/papers/LDinpressb.pdf>
- Lyubomirsky, Sonja and Layous, Kristin Layous: How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being? Directions in Psychological Science 22(1) 57- 62, 2013
- Oettinger, Gabriele: Vom Träumen zum Tun in Leistung – Lust & Last, Veröffentlichung der Internationalen Pädagogischen Werktagung Salzburg 2005
- Rath, Tom und Donald O. Clifton: Wie voll ist Ihr Eimer? Positive Strategien für Beruf und Alltag, WILEY-VCH Verlag, Weinheim 2012
- Rath Tom, Jim Harter: Wellbeing gallup press 2010
- Seligmann, Martin und Schuhmacher, Stephan: Flourish – Wie Menschen aufblühen. Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens, Kösel-Verlag, München 2012

»So wie wir heute denken, werden wir morgen leben.«

## Hier können Sie mit mir in Kontakt bleiben



YouTube

[www.youtube.com/user/ilonabuergel](http://www.youtube.com/user/ilonabuergel)



Xing

[www.xing.com/profile/Ilona\\_Buergel](http://www.xing.com/profile/Ilona_Buergel)



LinkedIn

[www.linkedin.com/in/ilona-buergel-b45232107](http://www.linkedin.com/in/ilona-buergel-b45232107)



Facebook

[www.facebook.com/ilonabuergel](http://www.facebook.com/ilonabuergel)



Web

[www.ilonabuergel.de](http://www.ilonabuergel.de)





Der Zug hat Verspätung, Ihre Abteilung chronischen Personalmangel, die Kinder melden sich nach einem Streit nicht, der Partner scheint uns nicht zu verstehen. Dies sind Situationen, in denen wir Stress erleben könnten. Oder auch nicht. Je nachdem, wie wir mit ihnen umgehen. **Der integrierte Stresstest** zeigt Ihnen sofort, wie gefährdet Sie sind. Selbstbestimmung ist gefragt im Umgang mit Stress. „Ich habe Stress“ bedeutet nicht mehr „Mir ist alles zu viel“, sondern „Wie Sorge ich besser für mich, um zu schaffen, was ich schaffen möchte?“ bzw. „Wie kann ich anders denken und dadurch anders leben?“. Je besser uns diese Perspektivwechsel gelingen, desto stressresistenter sind wir. Anhand von **38 ganz alltäglichen Beispielen** können Sie mit nur 10 Minuten Einsatz am Tag üben, Ihr Stressniveau zu senken und sofort glücklicher zu leben. Für sich und uns alle.

*Dr. Mona Büchel*

ISBN 978-3-9819188-5-4



9 783981 918854 € 9,80