

AMAVITAM

STEFAN GREINERT

ENERGIE
TANK
STELLE

MÜDE, ERSCHÖPFT,
ANTRIEBSLOS?

Inhaltsverzeichnis



Mein Start in eine neues Leben	3
Wie entsteht Stress?	4
Was können wir tun?	5
Bewusst machen und verändern	6
Macht der positiven Gefühle	7
Was bestimmt mein Leben?	8
Rollenverteilung und Energiehaushalt	9
Wo bleibt die Zeit für mich?	12
Zu meiner Person	13

Stefan Greinert
Uhlandstraße 1
72654 Neckartenzlingen
Telefon: +49 7127 - 7992373
Telefax: +49 (0) 7127 21847
E-Mail: coaching@amavitam.de

Ich habe dieses E-Book für alle geschrieben, die viel zu tun haben, nicht wissen wo Ihnen der Kopf steht usw., kurz gesagt, die im Stress sind.

Seit 1996 bin ich selbstständig tätig und trage eine große Verantwortung. Meine Arbeit hat mir immer großen Spaß gemacht und es war mir nie etwas zu viel. In erinnere mich an das Jahr 2008, indem wir besonders viel zu tun hatten und ich fühlte mich plötzlich wie in einem Hamsterrad. Besonders das ständige Telefonklingeln löste in mir heftige Reaktionen aus. Ich merkte, wie mein Herzschlag anfang zu rasen, Schweiß ausbrach und eine große Aggression in mir hochkam. So konnte es unmöglich weitergehen und ich versuchte durch einen Urlaub Ruhe zu finden. Da dies nur bedingt und auch kurzfristig funktionierte, musste ich schnellstens eine dauerhafte Lösung finden.

Für mich waren diese Zeit und das Erlebnis so einschneidend, dass ich anfang, mich mit Stress und Burnout zu beschäftigen und nach Methoden gesucht habe, meinen Stress zu reduzieren bzw. zu lernen damit umzugehen.

Bei den Besuchen verschiedener Seminare und Fortbildungen reifte dann die Idee, meine Erfahrungen an alle Menschen weiterzugeben und ich ließ mich zum Coach ausbilden. Heute veranstalte ich selbst Coachings, Seminare und Seminarreisen. Dabei habe ich gemeinsam mit meinen Klienten viel Spaß, wir tanken dabei Energie und schaffen Veränderungen in unserem Leben. Mein Motto ist:

Wenn es mir gut geht, geht es auch allen anderen gut!

Ich habe erkannt, dass aufgrund unserer angeborenen Fähigkeiten jeder anders mit diesen Methoden umgeht bzw. auch eine andere Methode bevorzugt. Der eine muss bei Stress viel reden, der nächste macht Sport bis zum Umfallen. In meinen Seminaren soll deshalb jeder Einzelne zuerst seinen „Stresstyp“ erkennen. Danach schauen wir, was uns in Stress bringt, um uns dann mit den verschiedenen Methoden zum besseren Umgang damit zu beschäftigen.

In diesem Buch möchte ich Ihnen einen kurzen Ausschnitt meiner Erfahrungen aufzeigen. Sie werden herausfinden, wo Ihre Überlastung herkommt und wie Sie etwas daran verändern können. Außerdem erhalten Sie zwei Übungen, die Sie problemlos in Ihren Alltag integrieren können, um sich richtig gut zu fühlen. Wie bei allem, erfordert dies etwas Übung und Disziplin, aber es lohnt sich.

Ausgelaugt? Übermüdet? Antriebslos? Zu viele „Baustellen“ gleichzeitig? Nervös? Aggressiv? Und am Ende des Tages wieder nicht die gesteckten Ziele erreicht? Na? Erkennen Sie sich wieder?

Unsere heutige Arbeitswelt hat sich in den letzten Jahren gravierend verändert. Die Anforderungen an uns sind stetig gestiegen und verlangen von uns Menschen sowohl im Privat- als auch im Berufsleben eine hohe Kompetenz an Selbststeuerung und Stressresistenz.

Durch die rasende Geschwindigkeit, mit der sich Dinge ändern und andererseits die Technik entwickelt, geraten wir immer mehr unter Druck. Dies führt dazu, dass wir dem nicht mehr gewachsen sind, in Stress geraten oder gar „ausbrennen“.

Es gibt drei Arten von Stress:

1. Physischer Stress: Traumata, Unfälle, Verletzung, Stürze etc.
2. Chemischer Stress: Viren, Bakterien, Giftstoffe, Allergien, Kater etc.
3. Emotionaler Stress: Familientragödien, Hypotheken, Erziehung, Finanzen etc.

Viele Menschen leben einen Großteil ihres Lebens unter Stress. Dieser Modus bringt das Gehirn und den Körper aus dem Gleichgewicht. Es spielt dabei keine Rolle, durch welche Belastung der Stress ausgelöst wurde. Wenn nicht schnell was dagegen getan wird, wirkt sich das schädlich auf unsere Gesundheit aus. Chronischer Stress setzt unseren Körper regelmäßig entsprechenden Emotionen aus. Er wird geradezu darauf konditioniert und es entsteht eine gewisse Abhängigkeit. Diese führt wiederum zu entsprechenden Entzugserscheinungen und als Reaktion sorgt unser Körper dafür, immer wieder in diesen Stresszustand zurückzukehren. Wir werden also süchtig nach Gefühlen und Gedanken, die wir gar nicht haben wollen. Wenn diese Sucht bereits eingetreten ist und wir nun gegensteuern möchten, wird sich unser Körper mit allen Mitteln gegen diesen Entzug wehren.

Ihnen ist klar, wenn sich nichts ändert, geht dies auch an Ihre körperliche Substanz. Kopfschmerzen, Verspannungen, Kreislaufbeschwerden – irgendwann wehrt sich auch der Körper. Das alles muss nicht sein. Sie können etwas dagegen tun und ich unterstütze Sie gerne auf Ihrem Weg zur Veränderung.

Langsam wächst auch die Bereitschaft nicht zu warten, bis Erkrankungen dann auch tatsächlich auftreten. Es gilt vorher präventiv zu handeln und die Widerstandskraft sowie die Belastbarkeit einzelner Personen bzw. Organisationen systematisch zu stärken.

Wir müssen den Mut fassen, unsere bisherige Verhaltensweise vollkommen zu überprüfen. Außerdem sollten wir der zunehmenden Geschwindigkeit und den damit verbundenen Anforderungen mehr innere Ruhe entgegensetzen. Wir können hier auch von Entschleunigung sprechen.

Dabei kann uns der Aufbau von Resilienz helfen, die Fähigkeit, erfolgreich mit belastenden Situationen umzugehen. Diese ist nicht angeboren, es muss die unterschiedliche Veranlagung eines Menschen gezielt und aktiv angestoßen und gestärkt werden.

- Dies kann durch Spaziergänge in der Natur, durch Musik oder durch soziale Kontakte sein.
- Dies kann durch Achtsamkeit gegenüber uns und unserer Umwelt sein.
- Dies kann durch ein „Positiv-Tagebuch“ sein, in das wir jeden Abend fünf Ereignisse oder Begebenheiten eintragen, die uns besonders viel Freude bereitet haben. Das bewirkt, dass Sie mit positiven Gedanken einschlafen und morgens entspannt aufwachen.
- Dies kann durch gezielte Meditationen sein, die uns die innere Ruhe und Kraft zurückgeben.
- Es kann aber auch durch wingwave® oder EFT Klopftechnik sein.

Nicht jede Methode passt zu jedem, daher ist es wichtig, die für sich richtige Methode zu finden. Und es ist wichtig, seine Emotionen zu erkennen und zu verändern. Denn unsere Gedanken wirken sich auf unseren Körper, Geist und unser Leben aus.

Nehmen Sie sich Zeit, sich Ihrer bisherigen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen bewusst zu werden

Bewusst machen und verändern



Welche Gedanken gehen Ihnen täglich immer wieder durch den Kopf?
An was denken Sie z. B. morgens nach dem Aufwachen oder Aufstehen?



Welche Gefühle sind mit diesen Gedanken verbunden?



Wie sprechen Sie mit sich und anderen?



Bei welchen Verhaltensweisen ertappen Sie sich immer wieder, die vielleicht nichts mit der aktuellen Situation zu tun haben, sondern aus einer Gewohnheit heraus auftauchen?



Welche Gefühle und Gedanken gehen mit diesen Verhaltensweisen einher? Sind sie liebevoll?

Machen Sie sich diese Dinge bewusst und schreiben Sie sich Gefühle und Gedanken auf, die Sie künftig nicht mehr haben wollen. Überlegen Sie sich, welche Gefühle und Gedanken Sie stattdessen haben möchten.

Üben Sie Achtsamkeit und verändern Sie Ihr Denken immer dann, wenn Sie wieder in Ihre alten Gefühle und Gedanken zurückfallen.

Macht der positiven Gefühle



Um Ihre Emotionen und somit Ihre Gedanken dauerhaft zu verändern, machen wir mit unseren Teilnehmern verschiedene Übungen. Mit folgenden Fragen stimmen Sie sich auf positive Emotionen ein:

Was macht mich im Augenblick meines Lebens besonders glücklich oder was würde mich glücklich machen? Und wie fühlt sich das an?



Was genieße ich im Augenblick meines Lebens am meisten? Und wie fühlt sich das an?



Für was engagiere ich mich im Augenblick meines Lebens am meisten?
Und wie fühlt sich das an?



Was finde ich im Moment meines Lebens besonders aufregend? Und wie fühlt sich das an?



Auf was bin ich im Augenblick meines Lebens besonders stolz? Und wie fühlt sich das an?



Für was bin ich im Augenblick meines Lebens dankbar? Und wie fühlt sich das an?



Wer liebt mich und wen liebe ich? Und wie fühlt sich das an?

Stellen Sie sich diese Fragen jeden Morgen und Sie werden feststellen, dass sich etwas in Ihrem Leben verändert. Wundern Sie sich nicht, wenn nicht Sie die Veränderung wahrnehmen, sondern Ihr Umfeld. Wenn Sie möchten, können Sie dazu auch gerne unsere Meditation „*Macht der positiven Gefühle*“ zur Hilfe nehmen. Diese können Sie gerne bei uns anfordern unter coaching@amavitam.de.

Nicht nur die Bewusstmachung unserer Gefühle und Gedanken sind sehr wichtig, sondern auch das Hinterfragen eigener Verhaltensmuster. Dafür sollten Sie sich folgende Fragen stellen:

- Gestalte ich mein Leben selbst und wirke aktiv auf die für mich veränderbaren Faktoren ein?
- In welchen Situationen lasse ich mich von äußeren Faktoren beeinflussen oder gar fremdbestimmen?
- Habe ich äußere Einflüsse schon soweit verinnerlicht, dass ich mich selbst zu Dingen zwingen, die mir nicht guttun?

Die meisten unserer Entscheidungen basieren auf diesen Fragen, denn unser Leben wird beeinflusst durch unsere Bedürfnisse und die Ansprüche aus unserem Umfeld. Zusätzlich beeinflussen uns unsere Glaubenssätze, die wir unbewusst übernommen und entwickelt haben. Diese Glaubenssätze müssen wir uns schrittweise bewusst machen, um die dahinterstehenden Motivationen zu erkennen.

Jeder Mensch, auch wenn er noch so überlastet und gestresst ist, hat sich seine Lebenssituation aus verschiedenen Gründen kreiert und sollte diese Umstände erst verstehen. Stellen wir uns also die Frage, welchen Nutzen ziehen wir aus unserem Lebenskonzept.

Um gezielt ansetzen zu können, müssen Sie sich zunächst darüber klarwerden, welche Rollen bzw. Verantwortungen Sie in Ihrem Leben, bewusst oder unbewusst, übernommen haben und welche unterschiedlichen Kräfte an Ihnen zerrren. Manche haben Sie sich selbst ausgesucht, einige kommen im Laufe der Zeit automatisch dazu.

Bitte nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und lassen Sie uns einen Blick auf die unterschiedlichen Rollen werfen, die Sie in Ihrem Leben spielen. Sie werden erstaunt sein, was Sie alles gleichzeitig versuchen zu bewerkstelligen.

Einleitung: Diese Übung dient dazu, übernommene Rollen im Leben zu überprüfen bzw. bewusst zu machen. Manche Rollen sind von Geburt an definiert wie z. B. Tochter, Sohn, Enkel, Bruder, Mutter. Andere wählen wir uns selber durch Ehe, gesellschaftliches oder berufliches Umfeld.

In jeder dieser Rollen haben wir ein Aufgabenprofil, das durch unsere eigenen Vorstellungen und Anforderungen geprägt ist. Andererseits gibt es ein klares Aufgabenprofil, was von uns erwartet wird, wie z. B. eine Stellenbeschreibung.

Je besser Sie diese Rollen ausfüllen, desto wohler fühlen Sie sich und umso stabiler sind Ihre Beziehungen. Unerfüllte Aufgaben haben Konflikte und Reibungsverluste zur Folge.

Es ist sehr wichtig, sein Leben aus diesem Blickwinkel zu betrachten, um Konfliktpotenzial oder auch Gründe für Unter- oder Überforderung zu erkennen.

Ziel:

Sie verschaffen sich einen Überblick darüber,

- in welchen Lebensfeldern (privat, Beruf, Hobby...) Sie Rollen übernommen haben
- wie viel Zeit und Energie jede Rolle in Anspruch nimmt
- wie kompetent Sie sich selber in der einzelnen Rolle wahrnehmen
- was Ihnen eine Rolle gibt oder nimmt
- wie zufrieden Sie mit Ihrer momentanen Rollenverteilung sind und welchen Veränderungswunsch Sie eventuell haben

Schritt 1:

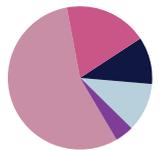
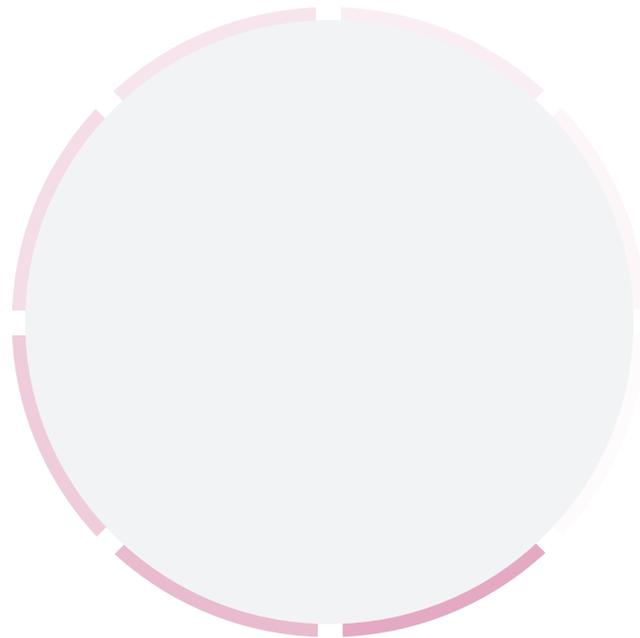
Notieren Sie alle Aufgaben und Verantwortungsbereiche, die Sie im

a) privaten Bereich, z. B. Mutter/Vater, Schwester/Bruder, Tochter/Sohn, Ehefrau/Ehemann, Verein usw.

b) beruflichen Bereich, z. B. Chef/Angestellter/Kollegen usw. ausüben.

Schritt 2:

Erstellen Sie eine Ist-Analyse. Unterteilen Sie Ihren „Zeitkuchen“, er symbolisiert einen Zeitraum von einem Monat oder einem Jahr, in verschiedene Stücke. Jedes Stück steht für eine Aufgabe und die Größe steht für den gefühlten Zeit- bzw. Energieaufwand, den die Aufgabe für Sie darstellt. Gehen Sie dabei intuitiv vor – wie fühlt es sich für Sie an?

**Schritt 3:**

Schreiben Sie nun zu jeder „Rolle“ Ihre Vorstellung zur bestmöglichen Aufgabenerfüllung (z. B. wie kann ich meine Rolle als Tochter, Mutter, Mitarbeiterin am besten ausüben)

Schritt 4:

Nun bewerten Sie jede Rolle, wie gut Sie diese bewältigen. Kennzeichnen Sie jede mit einem farbigen Punkt.

1. **Grün:** Ich erlebe mich auf der Sach- und Beziehungsebene als gut aufgestellt und fühle mich mit der gestellten Aufgabe wohl.
2. **Gelb:** Ich erlebe mich zum Teil kompetent und zum Teil auch steigerungsfähig. Ich möchte mich gezielt verbessern.
3. **Rot:** Ich sehe mein Verhalten als unzureichend und habe dringenden Entwicklungsbedarf.

Schritt 5:

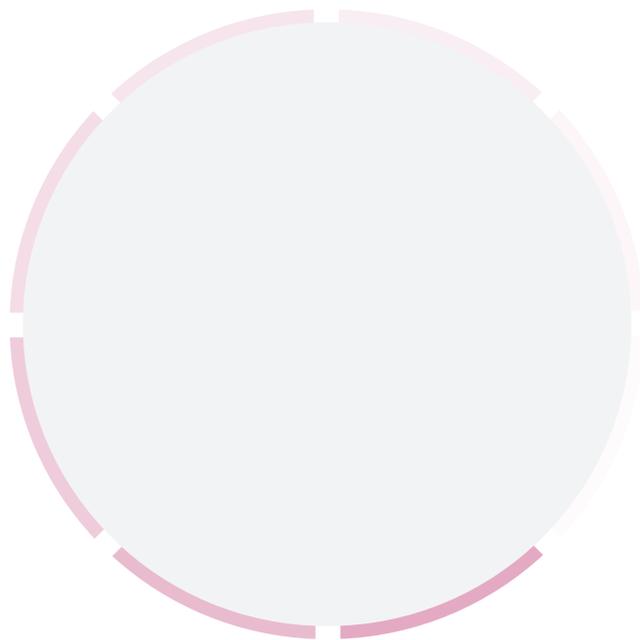
Jetzt überlegen Sie sich bitte, welche Rolle/Aufgabe Ihnen Energie gibt oder nimmt und markieren Sie dies mit einem Plus oder einem Minus.

Schritt 6:

Lassen Sie das Ganze auf sich wirken. Fühlen Sie sich wohl in Ihrer momentanen Situation oder werden Sie unruhig, wenn Sie Ihren momentanen Standort betrachten?

Schritt 7:

Erstellen Sie nun Ihren Soll-Zustand. Überprüfen Sie den momentanen Zustand und überlegen Sie, was Sie verändern möchten bzw. sollten. Was möchten Sie verändern? Zeichnen Sie Ihren Wunschzustand ein, Veränderungen in der Gewichtung verändern alle Lebensbereiche.



Die Zeit für sich selbst ist häufig überlagert durch Beziehungen zu anderen und deren Erwartungshaltung. Selbstverständlich ist es wichtig, für andere da zu sein und sich in Vereinen oder für andere Dinge zu engagieren.

Etwas für sich zu tun, ist mindestens genauso wichtig. Denn wenn es Ihnen gut geht, überträgt sich das auch auf Ihr Umfeld. Andersrum ist es allerdings genauso. Daher meine Aufforderung an Sie: Nehmen Sie Ihr Leben in die Hand. Lernen Sie, sich Zeit für sich zu nehmen und sich auch einmal zu langweilen. Es ist wichtig, auch einmal nichts zu tun, auch kein Buch zu lesen oder fernzusehen, damit das Gehirn die Möglichkeit hat, zwischendurch abzuschalten oder über neue/andere Dinge nachzudenken.

Die tägliche Selbstbeeinflussung ist für uns sehr wichtig, wir können damit unser Leben in eine positive Richtung bewegen. Die Art und Weise, wie wir uns selber begegnen, sollte uns Stress nehmen und nicht verstärken.

Die positive Selbstansprache ist besonders wichtig, da wir uns damit selber stärken. Von anderen Menschen erwarten wir Lob und freuen uns über deren Anerkennung, doch müssen wir zunächst bei uns selber anfangen. Es gibt immer Chancen und Risiken, die Frage ist nur, auf was wir uns stärker fokussieren.

Werden Sie vom „Problemdenker“ zum „Chancendenker“!

Fangen Sie heute damit an, stellen Sie sich morgens die 7 Fragen oder besser noch machen Sie die Meditation „*Macht der positiven Gefühle*“ und führen Sie am Abend Ihr persönliches „*Positivtagebuch*“. Am besten Sie fordern die Meditation gleich bei uns an unter coaching@amavitam.de.

Resilienz braucht Training und gemeinsames Training macht mehr Spaß. Deshalb unterstützen wir Sie dabei, kraftvoll mit Ihrer Veränderung zu beginnen. Starten Sie noch heute in Ihr neues Leben.

Wenn Sie noch mehr erfahren möchten, freue ich mich auf Ihren Anruf

07127 7992373

Stefan Greinert

Ich, Stefan Greinert, Jahrgang 1965, verheiratet, 3 Kinder, 1 Hund, habe mich auf die Psychologie der Veränderung spezialisiert und gehöre heute sicherlich zu den Fachleuten auf diesem Gebiet.

Ich bin der, der:

- das Mögliche aufzeigt
- anregen möchte, das Leben zu genießen
- persönliches Wachstum beschleunigt
- Menschen aufbaut
- Leidenschaft erzeugt
- Veränderungsprozesse anstößt

Ich helfe Ihnen, Ihr optimales Leistungsvermögen zu erzielen und zu erhalten durch

- innere Balance
- Steigerung deiner Kreativität
- schnelle Angst- und Stressreduktion
(z. B. Auftrittsangst, Lernblockaden, Prüfungsangst)
- kreative Dynamik durch positive Emotionen
- präzises Erfolgs-Coaching
- die Erkenntnis, welcher Stress- oder Lerntyp du bist

Folgende Methoden nutze ich

- wingwave®
- Meditation
- Hypnose
- ThetaHealing®
- Achtsamkeitstraining
- Biostrukturanalyse (Menschenlesen, Stresstyp, Lerntyp)
- Coaching-Stressreduktion / Persönlichkeitsentwicklung

Und wer mag, geht mit uns auf Seminarreise. Abseits des Alltags schaffen wir gemeinsam ein ruhiges, ablenkungsarmes Klima.

Energie tanken



AMAVITAM

private

business

about me

- wingwave
- Biostrukturanalyse
- Stressprävention
- Resilienz
- Trainings
- Seminare und Reisen
- Firmen Events



Zertifikate



Weiterbildung der vertrieblich Tätigen in Deutschland



Erfahrung, Instinkte, Gefühle und Fürsorge.
Impulsiv, dynamisch, selbstbewusst und erfolgsorientiert.
Rational, systematisch, planend und vorausschauend.



Deutscher Verband für Hypnose e.V.
gemeinnützig orientierter
Fachverband für professionell
angewandte Hypnose



Besser-Siegmund-Institut
für praxisbezogene
psychologische Programme
Zertifiziert ISO DIN 29993, 2020
wingwave Online Coach
Zertifiziert ISO DIN 17078, 2020