

Vorwort

Wer von uns könnte behaupten, er führe ein stressfreies Leben? Niemand natürlich ... Angefangen bei der dreifachen Mutter, die versucht, die Kinder zum Klavierspielen, zum Fußballtraining bzw. zum Ballettunterricht zu bringen und ganz nebenbei das Essen zuzubereiten und bei den Hausaufgaben zu helfen, bis hin zum karrierebesessenen Fachmann, der die beste Chance auf den Titel »Überstundenkönig« hat und gleichzeitig verzweifelt versucht, den Beitrag für seine Autoversicherung zu überweisen, den tropfenden Wasserhahn zu richten, seine nächste Geschäftsreise zu planen und, ach Gott, dran zu denken, Mama anzurufen – jedem läuft heutzutage die Zeit davon.

Daher ist es in der Tat höchst unrealistisch und wenig hilfreich, den Rat zu erteilen, man solle doch Stresssituationen möglichst meiden. Während jeder von uns versucht zu verhindern, dass der normale Alltagsstress sich zu einem bedrohlichen Lebensthema auswächst, sind wir manchmal blind für die besten Methoden der Stressbewältigung.

In diesem amüsanten Büchlein geht es darum zu akzeptieren, dass Stress schlichtweg mit zu unserem Alltag gehört, und zu lernen, positiv damit umzugehen. In diesem Band haben wir treffende Weisheiten für den richtigen Umgang mit Stress ausgewählt. Wir wünschen Ihnen, dass Sie, lieber Leser, nach der Lektüre dieses Bändchens in der Lage sein werden, all die Herausforderungen Ihres stresserfüllten Lebens auf neue Weise anzugehen – und dabei trotzdem noch Zeit finden, die Wäsche zusammenzulegen!

Schreiben Sie all die Stresssituationen des vergangenen Jahres nieder. Bedenken Sie, dass auch schöne Ereignisse wie Hochzeiten, Taufen oder Firmenjubiläen Stress verursachen können. Akzeptieren Sie auf diese Weise den Druck, der manchmal in Ihrem Leben herrscht.



»Am guten Tage sei guter Dinge,
und den bösen Tag nimm auch für
gut. Denn diesen schafft Gott neben
jenem, dass der Mensch nicht wissen soll,
was künftig ist.«

— Prediger Salomo 7,14

