

Hilfe mir wächst der Alltag über den Kopf

Stress- und Flow-Momente in meinem Leben

Jeder hatte schon Stress, der sich einfach überwältigend anfühlt. Jeder findet eine Lösung für dieses Problem. Die einen arbeiten mehr, die anderen sortieren, delegieren oder reduzieren. Es gibt wohl unzählige Möglichkeiten mit dieser überwältigenden Situation umzugehen.

Was ich besonders spannend finde, ist die Tatsache, dass wir schon relativ früh unsere Methode finden. Es ist nicht immer die beste Methode, aber sie ist uns vertraut. In ruhigen Zeiten kannst du neue Methoden lernen und üben. In stressigen Zeiten nutze die vertrauteste Methode.

Deine Erfahrungen auf einer Lebenslinie sichtbar machen

Zeichne auf ein quer liegendes A4-Blatt eine Lebenslinie. Zeichne sie in die Blattmitte. Starte bei deinem 5. Lebensjahr ganz links. Beende sie ganz rechts, mit deinem aktuellen Lebensjahr. Über der Lebenslinie zeichnest du deine Flow-Zeiten ein. Wann ging dir alles leicht von der Hand? Wann hast du dich so richtig gut gefühlt, auch wenn es anstrengend war?

Unter die Lebenslinie trägst du deine Stress-Zeiten ein. Wann fühlten sich die Tage zu kurz an oder wann waren die Aufgaben zu viel, zu schwer, zu groß?

Schreibe zu jeder Stress- und zu jeder Flow-Zeit-Markierung ein kurzen Stichpunkt, worum es in dieser Situation ging. Mit dieser Übersicht erkennst du, wann du besonders viel Flow und wann du besonders viel Stress in deinem Leben hattest.

Reflektiere mit Hilfe der Übersicht deine Erfahrungen

Wie bist du in der Vergangenheit mit dem Stress umgegangen? Was hast du dafür getan, um ihn zu reduzieren? Was ist deine, dir vertraute Methode?

Wann war besonders viel Flow in deinem Leben? Wie kannst du dir wieder mehr Flow in dein Leben holen? Gibt es da auch eine dir vertraute Methode?

Ich wünsche dir ganz viele wundervolle Aha-Momente.

Ich bin Christina Grunert.

Wir leben in einer Zeit, in der wir unglaublich viele Möglichkeiten haben. Das Reflektieren der Erfahrungen und Erlebnisse zeigt neue Handlungsfelder für ein erfüllteres Arbeiten und Leben. Deshalb liebe ich die Warum-Workshops. Seit 2019 gebe ich regelmäßig persönliche 1: 1 Warum-Workshops für Selbstständige, Unternehmer und Führungskräfte.

Meine **Kontakt**daten: Christina Grunert | www.christina-grunert.de | christina@christina-grunert.de | [direkt zu meinem Kalender](#)*

*ich nutze Calendly als Terminbuchungstool