



Impressum

www.born-to-be-yourself.de

Born Coaching & Marketing Tobias Born Fichtenstraße 16

65439 Flörsheim Email: info@born-to-be-yourself.de Mobil: +49 176 47779070

Hallo lieber Leser, schön, dass Du da bist!

Gerade in unserer heutigen herausfordernden Zeit ist es für jeden schwierig immer ruhig und fokussiert zu bleiben. Informationen und angebliche Fakten prasseln von allen Seiten auf uns ein, und nicht wenige Menschen um uns herum laufen wie wild gewordene Hühner umher. Entscheidungen wären nötig, doch keiner ist dazu in der Lage.

Kennst Du das auch?

Wäre es für Dich nicht großartig, wenn ausgerechnet Du in solchen Situationen der Fels in der Brandung wärst?

Wie wäre es, wenn Du in solchen Situationen die Ruhe selbst wärst, innerlich, aber auch äußerlich gefestigt und stabil?

Wäre es nicht wunderbar, wenn Du in der Lage wärst, emotional gefestigt und unabhängig, jeder Herausforderung die Stirn zu bieten?

Hier erfährst Du die 3 wichtigsten Gründe, warum Stress nicht jeden stresst!!!

Am Ende präsentiere ich Dir, wie Du Dein Mindset trainieren und stärken kannst, um das dauerhaft zu erreichen!

Ich habe es geschafft, und Du kannst es auch!

Viel Erfolg

Tobias



Dies sind die drei wichtigsten Gründe, warum Stress nicht jeden stresst.

Grund Nr.1

Die erste Frage, die man sich diesbezüglich stellen sollte, ist, was Stress überhaupt ist, und wie er entsteht. Da nicht jeder Mensch auf die gleichen Situationen mit Stress reagiert, sollte es klar sein, dass es nicht die Situationen an sich sind, die den Ausschlag geben.

Stress entsteht immer dann, wenn das Erlebte nicht mit dem übereinstimmt, was man erwartet hat!

Deshalb gibt es zum Beispiel in der Fliegerei die Möglichkeit, Gefahrensituationen für Piloten so oft und realistisch wie möglich im Simulator zu trainieren. Dadurch sind diese in einem realistischen Notfall auf alle Eventualitäten vorbereitet. Sie wissen, was passieren kann und wie es sich anfühlt, wenn es passiert. Der Stress ist dann aktuell kein entscheidender Faktor, und sie können sich auf das Problem selbst konzentrieren. Natürlich werden der Schreck und die Aufregung nie weg sein, und das ist auch gut so, da das Adrenalin auch in diesem Moment gebraucht wird. Es ist aber essenziell in einer Notlage klar denken und handeln zu können.

Wenn wir es also schaffen, unser Denken und unsere Erwartungen so auszurichten, dass kein Stress entsteht, können wir optimal vorbeugen. Wir können das „Außen“ oft nicht verändern, und auch unsere Gegenüber nicht, aber wir können uns und unser Denken anpassen. Mit dieser Handlungsoption haben wir ein wichtiges Tool gegen Stress in unseren Händen.

Grund Nr.2

Kannst Du Dich noch an Deine Kindheit erinnern? Hat Deine Mutter Dir vielleicht mal zugerufen: „Komm jetzt endlich, oder ich fahre allein?“ oder „Wenn Du Süßigkeiten isst, fallen Dir die Zähne aus!“ oder „Wenn Du nicht dies oder das machst, hat Mama Dich nicht mehr lieb?“

Was haben diese Sätze alle gemein? Sie machen uns Angst! Meistens hat nichts von dem Angedrohten etwas mit der Realität zu tun, denn der einzige Grund für diese Angstmacherei ist, dass man uns und unser Verhalten manipulieren wollte.

Genau das passiert uns im Alltag auch heute noch, und das, obwohl wir erwachsen sind. Wenn wir aber dieses Muster erkennen, können wir unsere Emotionen besser kontrollieren. Überprüfe dies gerne für Dich, Du wirst aber erkennen, dass es genau so ist. Wir werden durch Angst gesteuert, egal ob durch unsere Eltern, unsere Partner, oder durch Medien, Medizin oder Politik. Angst ist der Faktor, der Menschen dazu bringen kann, Dinge zu tun, die sonst unmöglich wären.

Doch wenn wir dieses Muster erkennen, sind wir in der Lage, uns zu fragen, warum man uns denn manipulieren will. Wäre es gut für uns, müsste man uns dann manipulieren?

Das heißt, jedes Mal, wenn jemand Dir Angst machen will, bist Du von nun an Dir im Klaren, dass man Dich manipulieren will. Du wirst nicht mehr in die Angst gehen, und somit weniger Stress empfinden!

Grund Nr.3

Unser Leben besteht heutzutage aus Bergen von Information. Es ist ein Vielfaches von dem, was Menschen früher an Eindrücken aufgenommen haben, und wahrscheinlich auch ein Vielfaches von dem, wofür unser Verstand und unser Körper ausgelegt ist. Die Zeit, in der wir leben, ist schnelllebig, ob im Verkehr, im Büro oder zu Hause, alles ist getaktet und verplant. Dazu kommen Eindrücke über unsere Handys, den Fernseher, YouTube, Netflix oder all die sozialen Netzwerke.

Doch hast Du Dich einmal gefragt, was all diese Informationen mit der Realität zu tun haben? Menschen glauben viele Freunde zu haben, weil ihnen Facebook das sagt, doch wenn sie ein Problem haben, stehen sie allein da. Sie leben in ihren Spielen oder dem neudeutsch genannten Metaverse in virtuellen Welten, machen Sport nur noch am Computer oder erleben die Welt nur noch in Serien und Filmen.

Tagtäglich wird uns überall präsentiert, wie wir zu denken haben und aussehen müssen, und dem Ideal zu entsprechen, doch in der Realität macht Einsamkeit, Erschöpfung, Stress uns und unsere Kinder krank. Aber anstatt zur Ruhe zu kommen, in die Natur zu gehen und gesünder zu essen, schmeißen wir Tabletten und Pillen ein, weil man das eben tut, um wieder zu funktionieren.

Daher setze Dich einmal in Ruhe hin, mache alle elektronischen Geräte aus, und mach Dir einmal für Dich bewusst, was die Realität um Dich wirklich ist. Was sind nur Meinungen, und was sind Fakten, was ist virtuell, und was ist real? Lerne wieder selbst zu denken, und mach Dir immer ein eigenes Bild. Vergiss auch hierbei nicht, was Dir Angst macht, soll Dich meistens manipulieren. Willst Du manipuliert werden?

Dies sind die 3 wichtigsten Gründe, warum Stress nicht jeden stresst.

Doch das ist natürlich nur ein Bruchteil von dem, was wir alle lernen sollten, um dauerhaft unser Mindset zu verbessern.

Und genau das alles kannst Du sogar online lernen. Erst das richtige Mindset gibt Dir die Möglichkeit, genau diese psychische und emotionale Stärke zu entwickeln.

Coach Cecil, einer, von dem auch ich schon sehr viel gelernt habe und noch immer lerne, hat mit seinem MATRIXPRINZIP ein ultimatives Online Tool entwickelt, um auch Dich genau dorthin zu bringen!

Du kannst Dir in seiner kostenlosen Freetour sogar erstmal ein Bild davon machen.



[www.https://www.born-marketing.de/matrixprinzip](https://www.born-marketing.de/matrixprinzip)

Solltest Du Dich entscheiden, das Matrixprinzip von Coach Cecil zu buchen, melde Dich gerne über WhatsApp bei mir, und wir können einen Termin für ein unverbindliches kostenloses Gespräch über meine Erfahrungen und Erfolge vereinbaren. Ich freue mich auf Deine Nachricht!

Alles Gute für Dich und freundliche Grüße

Tobias

P.s.

Schau doch auch gerne einmal auf meiner Homepage www.born-to-be-yourself.de vorbei. In meiner Link Bibliothek findest du zusätzlich interessante Informationen und Empfehlungen. Solltest du an einem Coaching mit mir interessiert sein, freue ich mich auf dich!