

### **Stress entsteht im Kopf –**

#### **wie Sie Stresswörter und sich selbst entspannen.**

Für manche von uns beginnt der Stress schon mit dem Wort *Montag* oder auch *Sonnabend*. Das Wort ausgesprochen oder nur daran gedacht, schon klettert unser Puls hinauf.

Andere stressen Wörter wie *Chef/Chefin* oder der *Name* des unglaublich anstrengenden Kollegen, der Name der nervtötenden Kundin, die wegen ihrer Reklamation zurückgerufen werden will. Schüler stressen Worte wie Mathematik oder Englischmatura oder auch eine bestimmte Lehrkraft, Studenten das Diplomarbeitsthema oder auch nur ein Kapitel daraus.

So unterschiedlich die Wörter und der damit ausgelöste Stresslevel sein mögen, entstehen sie alle im Kopf des Einzelnen.

Und genau dort – in Ihrem Kopf - können Sie rasch für Entspannung sorgen.

Wie? Mit der Methode magic words.

Verwandeln Sie in Ihrem Kopf stressauslösende Worte einfach in magic words.

Anleitung für den Selbstversuch – für Entspannung und Spass wird keine Haftung übernommen:

1. Stellen Sie sich Ihr Stresswort als Schriftzug vor:

- In welcher Farbe ist die Schrift?
- In welcher Schriftart und –größe?
- Auf welchem Hintergrund befindet sich die Schrift?
- Wenn Sie das Stresswort hören, wer sagt es? .... wie hört es sich an?
- Wenn Sie das Wort berühren könnten, wie fühlte es sich an?

2. Nun stimulieren Sie Ihre beiden Gehirnhälften: Setzen Sie sich, legen Sie Uhr und Mobiltelefon ab, entspannen Sie sich, halten Sie Ihre Beine parallel. Kreuzen Sie Ihre Arme und legen Sie Ihre Hände auf Ihre Schultern. Klopfen Sie abwechselnd links und rechts im raschen Wechsel auf Ihre Schultern. Das Tempo sollte mindestens Ihrem Herzschlag entsprechen, Dauer: ca. 30 Mal pro Schulter.

3. Im nächsten Schritt verzaubern Sie Ihr Stresswort in ein magic word:

Stellen Sie sich vor, Sie arbeiten als Kreative/r in einer Top-Werbeagentur. Ihr bester Kunde kommt mit einem neuen Produkt zu Ihnen. Sie sollen für das neue Produkt ein Logo und die gesamte Werbekampagne entwerfen. Ihr Kunde möchte, dass alle dieses Produkt sofort haben wollen. Der Kunde nennt Ihnen den Produktnamen: Er lautet wie Ihr Stresswort. Es werden keine Kosten und Mühen gescheut, Sie haben freie Hand für die Gestaltung:

- In welcher Farbe ist die Schrift des Logos?
- In welcher Schriftart und –größe?
- Auf welchem Hintergrund befindet sich die Schrift?
- Gibt es Symbole, Fotos, Pictogramme neben dem Schriftzug?
- Wie hört sich die Werbeeinschaltung für das Radio an?
- Wenn Sie das Wort berühren könnten, wie fühlte es sich an?

Hier mein persönliches Beispiel für Montag:

**MONTAG**

als Stresswort

montag

als magic word

Ich wünsche entspannende Wortspiele und  
freue mich über die Zusendung gelungener magic words

Martina Wirth