



Dr. Elissa Epel

Das 7-Tage-Rezept für weniger Stress

Gelesen von Sonngard Dressler

519 Minuten | ISBN 9783844937268

INHALT

Track 2 Einleitung: Erwarten Sie das Unerwartete

Track 11 Zur Benutzung dieses Hörbuchs

Track 12 Tag 1: Dinge werden schiefgehen ... und das ist in Ordnung

Track 29 Tag 2: Kontrollieren Sie, was Sie können, und lassen Sie alles andere beiseite

Track 50 Tag 3: Seien Sie die Löwin

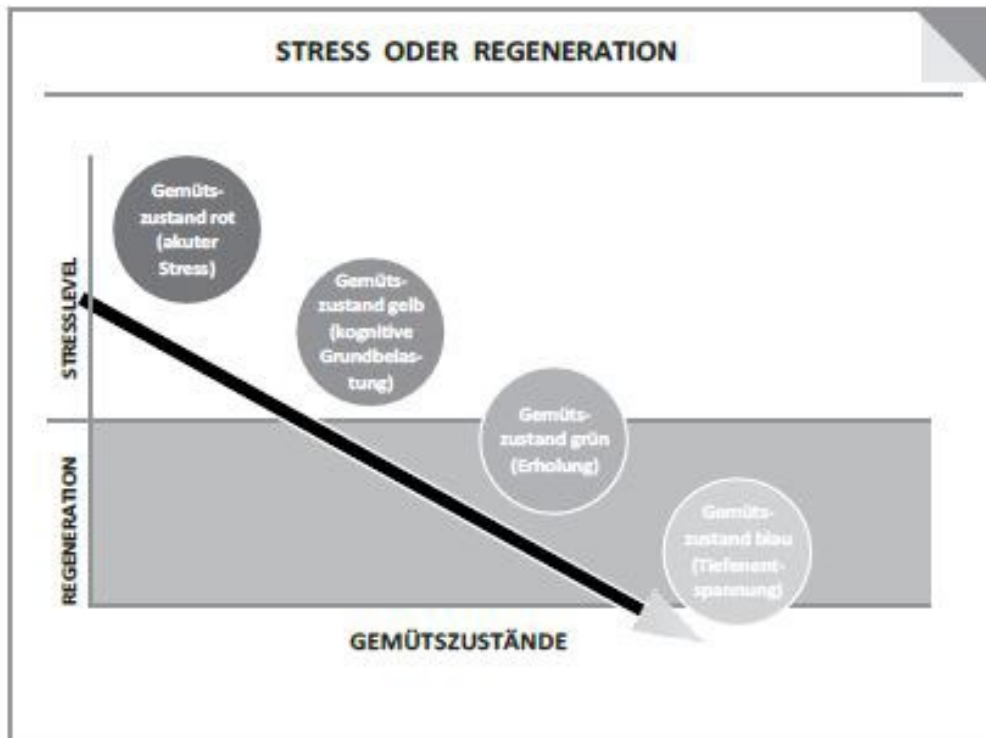
Track 67 Tag 4: Trainieren Sie Ihre Resilienz

Track 83 Tag 5: Lassen Sie die Natur die Arbeit machen

Track 98 Tag 6: Entspannen Sie sich nicht nur – füllen Sie Ihre Reserven auf

Track 113 Tag 7: Starten und beenden Sie Ihren Tag mit einem vollen Tank

Track 132 Fazit: Holen Sie sich ein Folgerezept



Ihr Stress-Mindset

Bewerten Sie auf einer Skala von 1 (überhaupt nicht) bis 10 (voll und ganz), in welchem Ausmaß folgende Aussagen zutreffen. Denken Sie an stressige Ereignisse, nicht an chronischen, toxischen Stress.

Stress ist schädlich	Bewertung (1–10)	Stress ist hilfreich	Bewertung (1–10)
Stress sollte völlig vermieden werden.		Stress sollte angestrebt und genutzt werden	
Stress verhindert meine Lern- und Weiterent- wicklungsfähigkeit.		Stress steigert meine Lern- und Weiterent- wicklungsfähigkeit.	
Stress zehrt an MEINER Gesundheit und Vitalität.		Stress verbessert meine Gesundheit und Vitalität.	
Gesamtpunktzahl		Gesamtpunktzahl	

TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5	TAG 6	TAG 7
Ungewissheit annehmen	Loslassen, was man nicht kontrollieren kann	Herausforderungen als positiven Ansporn sehen	Bauen Sie körperlichen Stress ab	Gehen Sie in die Natur	Tiefenentspannung erleben	Buchstützen, die glücklich machen
<i>Stress im Körper lösen</i> • Stress im Körper identifizieren • Erwartungen und Sorgen zur Kenntnis nehmen • Erwartungen loslassen	<i>Stress-Inventur</i> • Vereinfachen: Was kann ich streichen? • Hinzufügen: Was ist am wichtigsten? • Ablegen: Was kann ich akzeptieren?	<i>Schutzschild gegen Stress</i> • Positives Stress-Mindset • Vergewissern Sie sich Ihrer Werte • Rufen Sie sich Ihre Ressourcen in Erinnerung und richten Sie sich in Richtung Resilienz aus	<i>Hormetischer Stress</i> • HIIT oder zügiges Gehen • Kalt duschen • Sauna • Im Unbehagen Entspannung finden	<i>Sinnliches Wahrnehmen</i> • Wilde Natur • Urbane Natur • Rückzugsort zu Hause	<i>Atmen, um sich zu erholen</i> • Atmen für mehr Wohlbefinden: leichte, langsame, tiefe Atmung (LSD – Light-Slow-Deep) • Regeneratives Atmen (4-6-8) • Vagale Atmung, um sich zu entspannen	<i>Beginnen und beenden Sie Ihren Tag glücklich</i> • Freude wahrnehmen • Die Sinnhaftigkeit eines jeden Tages erkennen • Dankbarkeit zum Ausdruck bringen • Sich selbst und anderen freundlich begegnen

DANK

Ich bin zahlreichen Kollegen und Freunden dankbar, die mir geholfen haben, dieses Buch zu schreiben, das trotz seines geringen Umfangs viel Unterstützung benötigte! Zuallererst danke ich Rachel Neumann und Doug Abrams von Idea Architects für ihren Optimismus, dass sich Stress innerhalb von sieben Tagen bewältigen lässt, für ihr Vertrauen in mich, und insbesondere Alyssa Knickerbocker für ihre fantastische Unterstützung beim Schreiben sowie ihre ansteckende Fröhlichkeit. Ein herzliches Dankeschön an Amy Sun von Penguin Life für ihre sorgfältige Themenauswahl und ein mit der Präzision einer Chirurgin durchgeführtes Lektorat.

Ein herzliches Dankeschön an meine vielen Kolleginnen und Kollegen, die in irgendeiner Weise an diesem Rezept gegen Stress mitgewirkt haben, auch dafür, dass sie sicherstellten, dass Studiendetails in korrekte und verständliche Informationen umgewandelt wurden, insbesondere Amit Bernstein, George Bonanno, David Creswell, Alexandra Crosswell, Alia Crum, Martica Hall, Dacher Keltner, Paul Lehrer, Robert Lustig, Sonja Lyubomirsky, Ashley Mason, Patrick McKeown, Wallace Nichols, Martin Picard, Eli Puterman, Charles Raison, Michael Sapiro, Cliff Saron, Shauna Shapiro, Emiliana Simon Thomas, Victor Strecher, Julian Thayer, Cassandra Vieten und Eric Zimmerman.

Ein besonderer Dank gilt meinen engen Mitarbeitern in unserem Zentrum an der USCF. Dank ihnen machen Forschung und anspruchsvolle Studien so viel Spaß: Aric Prather und Wendy Mendes und unser wunderbares Team am Aging, Metabolism and Emotion Center. Danke an Elizabeth Blackburn und Jue Lin für die jahrzehntelange Freundschaft und den Dialog über die Widerstandsfähigkeit unserer Telomere, von Molekülebene bis zum Gemütszustand. Danke an meine vielen Kollegen in unserer Abteilung für Psychiatrie und Verhaltenswissenschaften, die die Pandemiezeit trotz schwerer Belastung und Zoom-Müdigkeit zu einer Zeit der Verbundenheit und Unterstützung gemacht haben. Vielen Dank an Lisa Pritzker, Sako Fisher, Joon Yun und Lynne und Victor Brick für ihre besondere Unterstützung. Danke an meine lebenslangen Mentoren Nancy Adler, Kelly Brownell, Philip Zimbardo und den verstorbenen Albert Bandura.

Danke an die vielen Freunde und hingebungsvollen, weisen Lehrer, die mir über viele Jahre hinweg direkt oder indirekt geholfen haben, resilienter zu werden: James Baraz, Peter und Alison Baumann, Mark Coleman, Richard Davidson, Eve Ekman, Lama Willa Miller, Lama Tsültrim Allione, Joanie Kriens, Jack Kornfield, Trudy Goodman, Roshi Joan Halifax, Stephan Rechtschaffen, Annette Knopp, Esther Perel, Jack Saul, Dan Siegel, Tempel Smith, Bhikkhu Anālayo, Caroline Welch, Rick und Jan Hanson, Jon Kabat-Zinn, Will und Teresa Kabat-Zinn, Darrah Westrup und Kollegen aus der NeuroDharma-Gruppe. Eine tiefe Verneigung vor meiner lieben Freundin Susan Bauer-Wu und den wunderbaren Kolleginnen und Kollegen des Mind & Life Institute und dessen Steering Council, die gemeinsam wertvolle Foren ins Leben rufen, auf denen Wissenschaft und kontemplative Weisheit in einem alchemistischen Akt zusammengebracht werden. Sie haben mein Denken und Leben geprägt.

Es war ein Geschenk, eine anspruchsvolle Gruppe von Lesern zu haben, die eine frühe Version verbessert haben, vor allem durch ihre eigenen Erfahrungen mit den Übungen, einschließlich Cathy Caplener, Ron Chiarello, Elisabeth Doeiring, Andrew Dreitcer, Mark Godley, Jeannette Ickovics, Amy Lauer, Robert Lustig, Dan Meer, Peter Prontzos, Jamey Schmidt, Ally und Lilia Shirman, Tracy Turner, David Vogel, Julia Wallace und vor allem Lynn Kutler.

Danke an meine wunderbare Großfamilie und den Kern – David und Lois Epel, meine Schwestern Sharon Epel und Andrea Lieberstein, Danny Glaser und natürlich meinen geliebten Jack Glaser. Und schließlich danke ich Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, dafür, dass Sie mir Ihr Vertrauen geschenkt haben, Sie zu beraten, und dafür, dass Sie offen dafür sind, etwas Neues auszuprobieren. Möge es mehr Leichtigkeit in Ihr kostbares Leben bringen.

WEITERFÜHRENDE LITERATUR UND QUELLEN

Falls Sie eine der hier geübten Fertigkeiten vertiefen möchten, habe ich einige meiner Lieblingsbücher und Internetquellen zusammengestellt. Diese sind auch online unter www.elissaepel.com verfügbar, sodass Sie die Links leicht aufrufen können.

Weiter an den Fähigkeiten von Tag 1 arbeiten: Stress durch Ungewissheit

Standing at the Edge: Finding Freedom Where Fear and Courage Meet von Joan Halifax und Rebecca Solnit, New York 2018.
(Angesichts von Widrigkeiten und Extremsituationen können wir oft das Beste aus uns herausholen.)

Auf dem Weg. Eine Reise zum wahren Sinn des Lebens von Yongey Mingyur Rinpoche mit Helen Tworikov, München 2023.
(Rinpoche beschreibt die innere Haltung, die uns ermöglicht, trotz Unsicherheit und Stress ein glückliches Leben zu führen.)

Meditations-Apps wie z. B. *10 % Happier*, *HeadSpace*, der kostenlose *Insight Timer* oder *Healthy Minds Program*:
<https://hminnovations.org/meditation-app>. Falls Sie einen buddhistischen Meister hören wollen, bietet Bikkhu Anālayo achtsame Atem- und Meditationsübungen: <https://www.buddhistinquiry.org/resources/offerings-analayo/breathing-audio/>.

Weiter an den Fähigkeiten von Tag 2 arbeiten: Kontrolle loslassen

Das Gelassenheitsgebet aus dem Programm der Anonymen Alkoholiker: »Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.«

Den Dämonen Nahrung geben: Buddhistische Techniken zur Konfliktlösung von Tsültrim Allione, Vorwort von Jack Kornfield, München 2009. (Hier werden Visualisierungstechniken verwendet, um unseren »Dämonen«, also unseren negativen emotionalen Reaktionen auf eine Beziehung oder Situation, Gestalt und Farbe zu geben und sie in eine Stärke zu verwandeln.)

Burnout erfolgreich vermeiden: Sechs Strategien, wie Sie Ihr Verhältnis zur Arbeit verbessern von Christina Maslach und Michael Leiter, Wien, New York 2007.

Starke Emotionen meistern: Dialektische Verhaltenstherapie in der Praxis von Matthew McKay, Jeffrey C. Wood und Jeffrey Brantley, Paderborn 2008.

Weiter an Fähigkeiten von Tag 3 arbeiten: Eine positive Einstellung gegenüber Stress haben, um Alltagsstress, Angst und Depressionen zu bekämpfen

Du bist so alt, wie du dich denkst: Warum positive Glaubenssätze beeinflussen, wie lange und gut wir leben – Wie Ageismus unserer Gesellschaft schadet von Becca Levy, München 2023.

Das resiliente Gehirn: Wie wir zu unerschütterlicher Gelassenheit, innerer Stärke und Glück finden können von Rick Hanson, Freiburg 2019, <https://www.rickhanson.net/resilient/>.

Glücksfaktor Stress: Warum Stress uns erfolgreich und gesund macht von Kelly McGonigal, Stuttgart 2018.

Für Arbeitgeber: *Meru Health*, <https://www.meruhealth.com/>. Dabei handelt es sich um eine Selbsthilfepattform für Menschen mit Depressionen und Angstzuständen. Sie bietet evidenzbasierte Therapie, HRV-Feedback und Sitzungen mit Therapeuten, die in achtsamkeitsbasierter kognitiver Therapie ausgebildet sind. (Beachten Sie meinen Interessenkonflikt, ich bin Mitglied des Beirats.)

Weiter an den Fähigkeiten von Tag 4 arbeiten: Hormetischer Stress

Die Wim-Hof-Methode: Spreng deine Grenzen und aktiviere dein volles Potenzial. Mit der Kraft der Kälte, bewusster Atmung

und mentaler Stärke gesünder, leistungsfähiger und glücklicher werden von Wim Hof mit einem Vorwort von Elissa Epel, München 2021.

The Better Brain: Overcome Anxiety, Combat Depression, and Reduce ADHD and Stress with Nutrition von Bonnie Kaplan und Julia Rucklidge, Boston 2021. (In diesem Buch wird beschrieben, wie Ernährungsmuster und Mikronährstoffe die psychische Gesundheit verbessern und bestimmte Pflanzenchemikalien in hormonetischen Stressprozessen wirken.)

Welche Arten von Bewegung helfen bei welchen Arten von psychischen Problemen? Erkunden Sie diese interaktive Website für einen umfassenden Bericht: <https://www.johnwbrickfoundation.org/move-your-mental-health-report/>.

Es ist leicht, im Internet Videos für hochintensives Intervalltraining zu finden: Peloton bietet online Kurse an, ebenso wie Lanebreak, ein Spiel, das eigentlich ein HIIT-Training ist.

Weiter an den Fähigkeiten von Tag 5 arbeiten: Stellen Sie Ihr Nervensystem mithilfe der Natur neu ein

Blue Mind: Wie Wasser uns glücklicher macht von Wallace J. Nichols, Stuttgart 2020.

«*The Mind, the Human-Earth Connection and the Climate Crisis OnlineCourse*», veranstaltet vom Mind and Life Summer Research Institute, ein kostenloses Seminar, das hier verfügbar ist: <https://www.mindandlife.org/climate-online-course/>. (Meine Kollegen und ich haben mit internationalen Topreferenten einen kontemplativen Kurs mit umfassenden Informationen zur Entwicklung von Klimaresilienz und zur Verbesserung unserer Beziehung zur Natur veranstaltet.)

Suchen Sie online nach Retreats in der Natur oder veranstalten Sie Ihre eigenen! Ich empfehle die von Mark Coleman geführten Natur-Retreats und die Ausbildung zum Natur-Achtsamkeitstrainer: <https://markcoleman.org/>.

Weiter an den Fähigkeiten von Tag 6 arbeiten: Erleben Sie Tiefenentspannung

The Wakeful Body: Somatic Mindfulness as a Path to Freedom von Willa Baker und Tsoknyi Rinpoche, Shambhala, 2021. (Dieses wunderschön geschriebene Buch beschreibt subtile Körperenergie, eine Möglichkeit, unbewussten Stress wahrzunehmen und zur Ruhe zu kommen.)

The Breathing Cure: Develop New Habits for a Healthier, Happier, and Longer Life von Patrick McKeown und Laird Hamilton, New York 2021. (Dieses umfassende Buch bietet maßgeschneiderte Atemübungen für viele Erkrankungen.)

Zentren für Meditation oder Yoga: Wenn Sie die Möglichkeit haben, ist es wunderbar, einige Tage in einem nichtkommerziellen, spirituellen Meditations- oder Yoga-Retreat-Zentrum zu verbringen, um sich innerlich neu zu justieren. Ich empfehle drei Meditationszentren, die ich gut kenne, weiter unten. In den meisten Ländern gibt es Retreats, die man im Internet findet. Diese Website listet spirituelle Retreats auf der ganzen Welt auf: <https://www.spiritualtravels.info/spiritual-sites-around-the-world/>.

Insight Meditation Society, Barre, MA: <https://www.dharma.org/>.

Spirit Rock Meditation Center, Woodacre, CA: <https://www.spiritrock.org/>.

Wonderwell Mountain Refuge, New Hampshire: <https://naturaldharma.org/>.

Probieren Sie diese kostenlosen geführten Meditationen für Wohlbefinden und Schlaf aus: <https://www.irest.org/try-irest-now>.

Ziehen Sie die Verwendung eines tragbaren Biosensors in Betracht, damit Sie wissen, was für Sie am besten funktioniert und wie Ihr Nervensystem während der Übungen und im Schlaf reagiert. Mein Favorit ist der Oura-Ring (oura.com). Versuchen Sie es mit der Messung Ihrer Herzfrequenzvariabilität, z. B. mit einem HeartMath-Produkt: <https://www.heartmathdeutschland.de>.

Weiter an den Fähigkeiten von Tag 7 arbeiten: Glück und »positive Kissen«

Freude: Erfüllt und glücklich leben von James Baraz, Shoshana Alexander und Jack Kornfield, Freiburg im Breisgau 2013.

GreaterGood in Action (GGIA): Diese Website, <https://ggia.berkeley.edu/>, bietet einen umfangreichen Katalog an Aktivitäten, Übungen und Praktiken zur Stärkung von Fähigkeiten, die emotionales Wohlbefinden fördern, wie z. B. Ehrfurcht, Dankbarkeit und Mitgefühl. Sie stammen aus veröffentlichten wissenschaftlichen Forschungsbeiträgen. Studien zu Engagement und dessen Auswirkung werden von meinen Kollegen Dacher Keltner und Emiliana Simon-Thomas geleitet.

The Big Joy Project (Forschung): Diese Website und App unter <https://ggia.berkeley.edu/bigjoy> ist ein einwöchiges Programm, das ich in Zusammenarbeit mit meinen Kolleginnen Peggy Callahan und Jolene Smith von der Mission Joy Kampagne und

dem Greater Good Science Center der UCB entwickelt habe, um Freude und Wohlbefinden zu fördern. Es handelt sich darüber hinaus um ein Citizen-Science-Projekt, um mehr darüber herauszufinden, was für wen in verschiedenen Regionen und Ländern funktioniert. Bitte teilen Sie es, wenn es Ihnen gefällt!

Mission Joy: Zuversicht & Freude in bewegten Zeiten, eine Dokumentation über Freude inmitten von Widrigkeiten und über die Freundschaft zwischen Seiner Heiligkeit dem Dalai Lama und Erzbischof Desmond Tutu, <https://www.youtube.com/watch?v=n2ns4S-SLjM>.

Tank's Good News: Setzen Sie den alltäglichen Negativschlagzeilen etwas entgegen! Ich kann nicht anders, als zu lachen oder zu schmunzeln, wenn ich täglich die Posts auf Instagram (@tanksgoodnews) lese. Sie können den Newsletter auch unter <https://tanksgoodnews.com> abonnieren.

Sich immer wieder ein »Folgerezept« holen (Fazit)

You Matter More Than You Think: Quantum Social Change for a Thriving World von Karen O'Brien und Christina Bethell, Norwegen 2021.

Humanity Rising ist eine weltweit ausgestrahlte Sendung, die während der Pandemie entstand. Produziert wird sie von der Ubiquity University und hat Zuschauer in 130 Ländern. Sie bietet einen Dialog mit Vordenkern, die sich mit globalen Fragen befassen, wie man für eine sichere Zukunft Resilienz und Regeneration fördern kann. Vielleicht fühlen Sie sich inspiriert und global besser vernetzt. <https://humanityrising.solutions/>.

One Earth Sangha, <https://oneearthsangha.org>, bietet Kurse und Webinare darüber an, wie man sich der Klimakrise sowohl aus einer aktiven als auch aus einer kontemplativen Perspektive nähert.

Regeneration.org: Setzen Sie sich hier gegen den Klimawandel ein, <https://regeneration.org>.

Purpose: Living for What Matters Most, ein kostenloser Kurs auf Coursera von Professor Victor Strecher, <https://www.coursera.org/learn/finding-purpose-and-meaning-in-life>.