

Dem Stress keine Chance geben

Wie Achtsamkeit und Selbstbestimmung uns helfen können

Berlin-Rahnsdorf (Im). Das moderne Leben ist geprägt von Stress, Hektik und Leistungsdruck. Nach der Arbeit noch schnell die Kinder abholen und dann noch schnell einkaufen. Pünktlich Feierabend machen, löst oft ein schlechtes Gewissen aus bzw. auch Argwohn bei Kollegen oder Vorgesetzten. Wenn man dann Zuhause ist, laufen Fernseher, Radio und das Smartphone. Man fühlt sich ständig verpflichtet, zu interagieren. Stress an sich ist grundsätzlich nichts Schlimmes, evolutionär bedingt, sicherte er einst unser Überleben, beispielsweise im Falle eines Angriffs. Jeder hat seine ganz eigene Art damit umzugehen. Aber ein hohes Stresslevel auf Dauer kann krank machen.

Michael Kockro hat beschlossen, dem ein Ende zu machen. Denn wie man auf bestimmte Signale unserer Umwelt reagiert, die in uns Menschen Stress auslösen, das haben wir in der Hand, mehr als uns bewusst ist. Der Familienvater hat 20 Jahre als Tauchlehrer gearbeitet und war zudem genauso lange Geschäftsführer eines Großhandels. Leistungsdruck, immer in Bewegung sein, auch wenn man sich gar nicht bewegt, das kennt er selbst. Als jedoch seine Mutter mit 70 Jahren an den Folgen von Burnout verstarb, war es für ihn endgültig an der Zeit, etwas zu ändern. Er hat sich auf die Fahne geschrieben, den Menschen zu helfen aus dem Hamsterrad rauszukommen. Diese selbst gewonnenen Erkenntnisse, unter anderem beruhend auf der Zen-Lehre, teilt er mit den Mitmenschen.

Befindet man sich in einem dauerhaften Zustand der Belastung, macht das etwas mit unserem Körper. Physische und Psychische Erkrankungen sind oft die Folge. Gerade psychische Erkrankungen sind immer noch geächtet, obwohl vermutlich jeder jemanden kennt, der von ihnen betroffen ist. Psychische Balance hilft uns, dem Alltag gestärkt entgegen zu treten. Durch sie stärken wir auf ganz natürliche Weise unser Immunsystem. Haben wir bessere Abwehrkräfte, können wir unser Leben so gestalten, dass wir den täglichen Herausforderungen besser begegnen können. Michael Kockro verrät, dass es dafür im Grunde nicht viel braucht, außer die Grundeinstellung, dass nur man selbst für sein Leben verantwortlich sei. „Wir haben es selbst in der Hand, wir können uns bewusst Freiräume nehmen, lernen mit unserer Wahrnehmung bewusst umzugehen und auf die Signale unseres Körpers zu achten“, sagt Michael Kockro. Denn genauso, wie unser Körper auf Stress reagiert, gibt es auch Selbstheilungskräfte. Er plädiert dafür, sich bewusst zu

machen, was man für sich selbst tun kann, ehe man zu Medikamenten greift. „Wenn ich mir etwas wünschen könnte, wäre es, dass Schul- und Alternativmedizin nicht gegeneinander, sondern miteinander arbeiten, um das volle Potential zu nutzen“, sagt der Rahnsdorfer, der zudem seit mehreren Jahren selbst medial fastet, wie er sagt. Also den Konsum von Fernsehen, Radio und sonstigen Medien auf ein Minimum reduziert.

Während der Corona-Zeit, so sagt er, hat er vor allem Angst bei seinen Klienten verstärkt wahrgenommen. Weniger die Angst vor der Krankheit, sondern davor, wie es weitergehen soll. „Die Begleiterscheinungen, auf die man selbst keinen Einfluss hat, sorgen oft für diffuse, nicht genau lokalisierbare Ängste.“

Auch hier kann eine positive, bewusste Grundeinstellung helfen, vor allem aber die Auseinandersetzung mit der Angst. Stress in dieser Form ist keine Erfindung der Neuzeit. Früher nannte man Burnout die „Pastoren-Krankheit“, weil vor allem Menschen in helfenden Berufen von ihr betroffen waren. Wichtig aus seiner Sicht sei es, dass sich auch Arbeitgeber ihrer Verantwortung gegenüber den Angestellten bewusst werden, denn in einem gesunden Umfeld arbeiten auch gesunde Menschen. Auch in der Schule gilt es laut Kockro, einen stärkeren Fokus auf die Persönlichkeit der Heranwachsenden zu legen und als Eltern seinen Kindern aktiv vorzuleben, ein bewusstes Leben zu führen und sich wieder mehr auf das Bauchgefühl zu verlassen.

Petri Heil in Oder-Spree



Stolz präsentiert hier der sechsjährige Ludo seinen Fang: Ganze 81 Zentimeter misst der Rapfen, eine Karpfen-Art, die man nicht alle Tage an der Angel hat, den der Nachwuchs-Angler in Oder-Spree gefangen hat. Foto: privat



Verlieben ins Schieben

mit unseren Terrassenverglasungen

Eine Wohlfühlase zwischen Wohnraum und Natur

seit 29 Jahren





Multiraumzentrum
Berlin-Brandenburg

15370 Fredersdorf • Amselstraße 6 • Telefon: 033439 – 79476

www.multiraumzentrum.de





Maklerin Ines Biedermann & Tochter Anna
www.diego-immobilien.de



-Anzeige-

Jetzt anrufen! 030 565 91 808

Immobilienverkauf in Coronazeiten

Die Coronakrise spitzt sich wieder zu: Die Fallzahlen steigen, die zweite Welle steht kurz bevor und Urlaubsrückkehrer bringen die Krankheit mit nach Deutschland. Maklerin Ines Biedermann und Tochter Anna berichten aus ihrem Berufsalltag in Brandenburg.

„Viele unserer Eigentümer gehören aufgrund von Vorerkrankungen oder ihres Alters zur Coronarisikogruppe und möchten deshalb die Kontakte auf ein Minimum beschränken“, erklärt Frau Biedermann. „Das Haus soll trotzdem zu einem hohen Preis verkauft werden! Und das möglichst ohne gesundheitliches Risiko! Deshalb haben wir eine Strategie entwickelt, um mit ca. 1-3 Besichtigungen innerhalb kürzester Zeit ohne Besichtigungstourismus zu verkaufen! Als die Coronakrise begann, haben wir uns sofort angepasst und es klappt bis heute hervorragend!“

„Von jeder Immobilie drehe ich ein Besichtigungsvideo. Das kann der Interessent bei sich zuhause ansehen“, erzählt Anna, die seit 2013 in der Firma arbeitet. „Dadurch reduzieren wir die vor Ort Termine auf ein Minimum. Unser detailliertes Exposé sorgt dafür, dass wir den passenden Käufer finden und uns nicht mit enttäuschten Interessenten auseinandersetzen müssen. Sinnlose Besichtigungen gibt es bei uns nicht.“

Die Nachfrage ist trotz Corona ungebrochen. Familien sehnen sich nach einem Rückzugsort im Grünen, außerhalb von Berlin, am besten mit einem Arbeitszimmer für Homeoffice“, beschreibt Frau Biedermann die aktuelle Situation. „Lediglich die Finanzierung ist schwieriger geworden. Hier müssen die Interessenten mehr Eigenkapital mitbringen. Meine Aufgabe ist es, den richtigen Käufer für Sie zu finden.“

Wenn Sie Ihr Haus trotz Coronazeiten verkaufen möchten, dann melden Sie sich bei uns:
030 565 91 808 / 0173 62 42 203