



W O R K B O O K

# Mensch ärgerere dich nicht

Dein Spiel des Lebens

Written by

Iris Arimond

[www.arimond.biz](http://www.arimond.biz)





# Ärger und Stress verstehen

Hast du dich auch schon mal gefragt,  
woher der ganze Ärger und Stress  
eigentlich kommt?

Warum lassen wir uns stressen?

Es ist wichtig zu verstehen, dass Ärger und  
Stress Gefühle sind, die durch unsere  
Gedanken entstehen.

Nicht das Außen ist schuld, sondern wie wir  
darauf reagieren.

Diese Gefühle werden durch  
jahrzehntelange Trigger in uns ausgelöst.  
Immer wieder dieselben Gedanken wie  
„Schon wieder das...“ oder „Ich komme zu  
spät...“ sorgen dafür, dass Stress und  
Ärger hochkochen.

# Die Macht der Gedanken

Kein Mensch kann dich ärgern, wenn du das Gefühl nicht zulässt. Die Reaktion kommt durch unsere konditionierten Gedanken. Überleg mal, wie es beim Autofahren ist: Anfangs ist es kompliziert, aber mit der Zeit läuft alles automatisch. Genau so reagieren wir auf Stress. Ein bestimmter Trigger und zack, schon sind wir wieder im Ärger-Modus.

# Körperliche Reaktionen

Bei Stress reagiert unser Körper auch physisch: Der Blutdruck steigt, der Herzschlag wird schneller. Das ist ein Überbleibsel aus der Steinzeit, als wir noch vor Säbelzahn Tigern fliehen mussten. Heutzutage sind es oft gefühlte Gefahren, die uns in einen Dauerstress versetzen. Und das ist ungesund! Dauerstress kann zu Übersäuerung führen und damit zu gesundheitlichen Problemen wie Bluthochdruck.



# Stress abbauen

Schau dir mal eine Katze an. Wenn sie sich erschreckt, reagiert sie blitzschnell, aber danach entspannt sie sich sofort wieder.

Wir Menschen bleiben oft im Stress-Modus. Dieses ständige Hamsterrad-Gefühl kann zu Burnout führen.

Um Stress abzubauen, ist Bewegung super. Geh in die Natur, schwimme, laufe, mache Kraftübungen oder singe. Für mich ist singen und tanzen eine wunderbare Möglichkeit, um Spannungen abzubauen. Überlege, was dir am besten hilft, Stress schnell loszulassen.

## Deine Aufgabe

Analysiere, was dich stresst. Welche kleinen Dinge bringen dich auf die Palme? Notiere dir die Auslöser und versuche, diese Emotionen loszulassen.

Je öfter du das machst, desto besser kannst du deinen Körper umprogrammieren, sodass Stress gar nicht erst entsteht.





# Komm dir selbst auf die Schliche

Finde heraus worüber du dich immer wieder ärgerst.

Erkennen was dich am meisten stresst. Welche Gedanken, Gefühle sind das?

Finde deine körperliche Stressabbau-Strategie.

Finde heraus, welche Aktivitäten dir am meisten helfen, Stress abzubauen. Vielleicht eine Runde um den Block gehen, tanzen, singen?



## Essenz:

1. Stress und Ärger sind nicht von äußeren Umständen, sondern von unseren eigenen Gedanken und Einstellungen abhängig.
2. Unser Körper ist so konditioniert, dass er auf bestimmte Trigger-Punkte mit Stress und Ärger reagiert, obwohl die Gefahren von heute meist nicht mehr so akut sind wie in der Steinzeit.
3. Regelmäßige Stressreduktion durch körperliche Aktivitäten wie Spaziergehen, Schwimmen oder Tanzen ist der Schlüssel, um langfristig gesund zu bleiben.

# Dann fühle ich mich gestresst oder ärgerlich



## DARÜBER ÄRGERE ICH MICH

- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....



## DAS STRESST MICH

- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....



## DAS HILFT MIR BEIM ENTSPANNEN

- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....

