

Liebe Leserin, lieber Leser

Stress ist unsere Volkskrankheit Nummer eins. Heutzutage gilt als sicher: Wer zu viel Zeit mit Arbeit verbringt, wird irgendwann im Burn-out enden. Kein Wunder, dass diesem Stressverständnis nach versucht wird, Stress zu bekämpfen oder gänzlich zu vermeiden.

Ich muss gestehen, dass auch ich lange Zeit so gedacht habe. Mit den Jahren jedoch schlich sich aufgrund meiner Erfahrungen, die ich während meiner Tätigkeit als Coach und Mentaltrainerin in Unternehmen gemacht habe, zunehmende Skepsis ein. Mir fiel wiederholt auf, dass die »Stress ist schädlich«-Theorie keineswegs alle Mitarbeiter betraf. Einerseits gab es die Erschöpften, aber es gab auch diejenigen, die objektiv weitaus höhere Anforderungen zu meistern hatten, jedoch weder über Stress klagten noch schlechtere Ergebnisse bei den Screenings zeigten. Ich stellte fest, dass sie sich in ihrer Denkweise, dem sogenannten Mindset, das sie zu sich selbst und den Herausforderungen des Lebens hatten, von den anderen unterschieden.

Das machte mich neugierig und veranlasste mich zu der Frage, welches Mindset diese Menschen besitzen. Dabei bin ich auf erstaunliche Erkenntnisse der Forschung gestoßen, die mein bisheriges Verständnis von Stress umkrempelten. Heute bin ich davon überzeugt, dass der Schlüssel, ob wir durch Stress erkranken oder wachsen, in uns selbst liegt.

Mit diesem Buch lade ich Sie zu Ihrem persönlichen Veränderungsprozess ein. Sie werden lernen, Ihren persönlichen Stress besser zu verstehen und ihn durch die Entwicklung eines wachstumsorientierten Denkens schrittweise in lösungsorientiertes Handeln umzuwandeln.

Ihre Sabrina Haase