



**Eva Laspas, TCM-Ernährungsberatung,
Erfolgsmanagement, www.laspas.at**

Normalerweise gelingt es mir, Stress erst gar nicht aufkommen zu lassen. Beruf und Kinder zu organisieren, bringt aber manchmal eben stressige Situationen mit sich. Wenn ich wieder einmal in die Fänge des Stresses geraten bin und länger als drei Tage drin stecke, dann mache ich mir das bewusst und ändere einfach die Richtung. Das geht so: Mitten im "Rennen" stehen bleiben – dort, wo es einem gerade auffällt – und sich dann einfach 90 Grad um die eigene Achse drehen. Mit mir dreht sich auch mein Energiekörper und ich sehe plötzlich klar und deutlich, welche Dinge ich nicht unbedingt tun muss, und die Sicherheit durchströmt mich, dass es auch langsamer geht. Der Trick dabei: Je öfter man das macht, desto besser klappt es – wie bei allen Gewohnheiten – und: à la longue tappt man seltener in die "Stressfalle"!