

Danksagung an Tanja Frost, „Die Stressexpertin“

Mein Beruf (Rechtsanwalt) ist - wie viele andere Berufe auch - mit sehr viel Stress verbunden. Mandanten treffen, Schriftsätze schreiben, Post kontrollieren, Gerichtstermine wahrnehmen, Fristen beachten, sich über die neuesten rechtlichen Entwicklungen auf dem Laufenden halten, all das ist mit Stress verbunden, und was für einem Stress!...

Ebenfalls wie bei vielen anderen Berufen steigt mein berufsbedingter Stress zum Ende eines Jahres auf ein besonders hohes Niveau. So war das auch letztes Jahr. Durch eine glückliche Fügung lernte ich einige Monate vorher, im Sommer 2015, Tanja Frost, die Stressexpertin aus Mörfelden, kennen. Ich sprach Tanja auf den hohen Stress in meinem beruflichen Alltag an und wir vereinbarten mehrere Termine.

Einige Tage später fand unser erstes Treffen statt. Bereits von Anfang an und in wenigen Minuten schaffte Tanja eine ruhige und absolut stressfreie Atmosphäre. Unter ihrer Anleitung begab ich mich in eine Art Kurz-Meditation, bei deren Beginn ich noch „auf 180“, bei deren Ende, also gerade mal ca. 5 Minuten später, ich jedoch total entspannt und ruhig war. Danach besprachen wir meinen beruflichen Alltag und insbesondere, welchen alltäglichen Probleme und Spannungsfaktoren ich bewältigen muss. Nachdem wir damit fertig waren, hat mir Tanja die ersten konkreten Ratschläge und Anregungen gegeben, wie ich es schaffe, meinen Alltag vom Stress zu entzerren.

Bei unserem zweiten Treffen berichtete ich Tanja darüber, wie ich ihre Ratschläge bisher umgesetzt habe. Wir gingen anschließend noch mehr ins Detail, wir „zerlegten“ meinen beruflichen Alltag quasi „in Einzelteile“. Die „Hausaufgaben“, die Tanja mir am Ende dieses Treffens gegeben hatte, halfen und helfen mir bis heute, dem Stress effektiv zu begegnen, das Unwesentliche auszublenden und mich auf das wirklich Wesentliche zu konzentrieren. Ich habe das Gefühl, dass ich seit diesen Treffen konzentrierter und effizienter wurde als zuvor.

Dafür möchte ich mich bei Tanja herzlich bedanken! Ich kann jedem empfehlen, der durch seinen beruflichen oder sonstigen Stress zu sehr in Anspruch genommen wird, mit Tanja ins Gespräch zu kommen und sich von ihr beibringen zu lassen, wie man dieses Problem am besten meistert.

Michael Borik, 07. April 2016