

**Frusttoleranz –  
Schlüsselqualifikation  
für Unternehmer & Selbstständige**

Hypnowell®  
DIE KRAFT LIEGT IN DIR



(Bestandteil einer Ausbildung zum Polizeihund)

# Was ist Frust?

## Definition:

von lat.: frustra = vergeblich

oder lat.: frustratio = Täuschung einer Erwartung

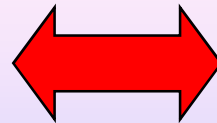
## Entsteht durch:

1. Streben nach Perfektion
2. Nichterreichen eines (selbst-)gesteckten Zieles oder einer Erwartung (egal ob innere oder äußere Gründe)
3. (scheinbare) Ohnmacht

## Wenn wir uns ärgern...

### Physisch

- Energiereserven werden mobilisiert
- Adrenalin steigt
- Serotoninausschüttung wird vermindert
  - unglücklich
  - schlechter Schlaf
  - Abwehrkräfte reduziert
  - ärgern uns darüber wieder



### Psychisch

- Verlust des Glaubens an eigene Kompetenz
- Pessimismus allem gegenüber
- Depression



**Häufiges Resultat: Magengeschwüre!**

# Der beste Frusttoleranzlehrer der Welt



## „Hänschen klein...“

- Laufen lernen
- Fahrrad fahren lernen
- Pfeifen lernen
- ...

**„Du schaffst das!!!“**

Kaum noch „Mutmacher“ als Erwachsene

Eigeninitiative ist gefragt!

Unterbewusstsein unterscheidet nicht,  
ob fremd- oder eigenmotiviert

# Reframing

## Autopanne 06.12.2006

- ☹ Verabredung geplant  
➔ Nikolausabend
- ☹ mitten auf der Autobahn-  
Zufahrt
- ☹ Nachfolgeauto noch nicht  
zur Übernahme bereit
- ☹ Schlechtes Wetter
- ☹ Ungeliebter Papierkram

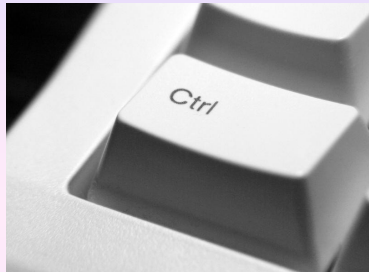
## reframed:

- ☺ Durch Hilfe von anderen  
nette Leute kennen gelernt
- ☺ 50 km von zu Hause  
entfernt ➔ Anspruch auf  
Mietwagen
- ☺ 1 Woche kostenlos Audi  
A3 Sportback gefahren

**Fazit: Es hätte schlimmer kommen können ;-)**

# Akute Frustbekämpfung

1. Kontrolle und Abstand gewinnen



2. Muskelrelaxation



3. Vorschau



1. Ärger verschieben



## Was uns nicht umbringt...

### Kann ich an den ärgerlichen Umständen etwas ändern?

**Wenn nicht, dann ändern Sie Ihre Einstellung zum Ärger!**

- ... als nützlicher Auslöser & Antriebshilfe um Klarheit zu schaffen und Bremsen zu lösen
- ... um Verbesserungen und Veränderungen durchzusetzen
- ... um endlich ins Handeln zu kommen
- ... umwandeln von Wut- und Ärger-Energie in „Jetzt-erst-recht-Energie“

## Wachsen Sie!

**Schwächen entdecken** → Was kann geändert werden?

→ umdenken

→ umstrukturieren

**Stärken entdecken** → **ausbauen und vertiefen!**



***Aus Schaden wird man klug!***

## Suchen Sie Alternativen!

- ☞ Es gibt immer einen Plan B
- ☞ Seien Sie mutig – schlagen Sie eine neue Richtung ein!

In jeder Schwierigkeit steckt eine neue Chance



***Wer immer nur in die Fußstapfen anderer tritt,  
überholt niemanden.  
hinterlässt keine Spuren  
und erschafft auch keine neuen Wege!***

## Antizipieren Sie!

Denken nach Rückwärts bringt niemanden vorwärts!

*Winfried M. Bauer, Management-Autor*

Betreiben Sie Risikoanalyse,  
denn was vorbereitet trifft,  
trifft nicht tief



## Akzeptieren Sie!

Entwickeln Sie hierfür einen  
„Chronischen Optimismus“

Sie erinnern sich?!?

- Verhalten der Kinder
- schlechtes Wetter bei der Autopanne
- ➔ kann ich daran etwas ändern?



# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



## **Hypnowell**

Praxis für Hypnose und mehr

Yvonne Hahn

Tel.: 0 61 50 544 199

[yvonne.hahn@hypnowell.de](mailto:yvonne.hahn@hypnowell.de)

[www.hypnowell.de](http://www.hypnowell.de)