

ORELIS

— FOKUS —



Stress hat viele Ursachen – aber nicht immer die, die wir vermuten.

Auslöser erkennen. Ursachen unterscheiden.
Am richtigen Punkt ansetzen.



Sichtbarer
Auslöser

Die eigentliche
Ursache

Neviana N. Hess

ORELIS FOKUS

orelisfokus.com



Orelis Fokus

Systemische Klärung tieferliegender Prägungen, Muster
und Dynamiken in Alltag und Business

Auslöser und Ursache sind nicht dasselbe

„Mein Chef stresst mich.“

„Ich habe zu viel Arbeit.“

„Dieser Kunde raubt mir den letzten Nerv.“

„Ich stehe ständig unter Zeitdruck.“

Meist ist schnell klar, **wodurch** der Stress ausgelöst wird.

Weniger offensichtlich ist, **warum genau dieser Auslöser so viel Druck erzeugt.**

Ein Beispiel:

Ein wichtiges Gespräch steht bevor.

Der **Auslöser** ist das Gespräch.

Der Druck kann jedoch aus ganz unterschiedlichen Gründen entstehen:

- Angst vor den möglichen Konsequenzen
- der starke Wunsch nach Anerkennung
- ein ungelöster Konflikt mit dem Gegenüber
- die Sorge, den eigenen Erwartungen nicht gerecht zu werden

Das Gespräch bleibt dasselbe.

Was den Druck verursacht, kann völlig unterschiedlich sein.

Der Auslöser zeigt, wodurch Stress entsteht.

Die Ursache zeigt, warum er entsteht.

Diese Unterscheidung verändert die Frage von:

„Was stresst mich?“

↓

„Was genau setzt mich daran unter Druck?“



Orelis Fokus

Systemische Klärung tieferliegender Prägungen, Muster
und Dynamiken in Alltag und Business

Hinter demselben Stress können unterschiedliche Ursachen stehen

Ein voller Terminkalender kann schlicht bedeuten: **Es ist zu viel.**

Er kann aber auch entstehen, weil jemand kaum Aufgaben abgibt, schlecht Nein sagen kann oder glaubt, ständig verfügbar sein zu müssen.

Kritik kann unangenehm sein.

Sie kann aber auch Versagensangst, Selbstzweifel oder starken Anerkennungsdruck auslösen.

Eine Entscheidung kann schwierig sein.

Oder der eigentliche Druck entsteht durch die Angst, die falsche Entscheidung zu treffen und die Folgen verantworten zu müssen.

Hinter Stress und Druck können unter anderem stehen:

Reale Überlastung

Mehr Aufgaben und Verantwortung, als tatsächlich zu bewältigen sind.

Leistungsdruck

Hohe Anforderungen werden zu einem inneren Muss.

Anerkennungsdruck

Zustimmung, Erwartungen oder mögliche Ablehnung bekommen zu viel Gewicht.

Versagensangst

Nicht nur das Ergebnis zählt – sondern die Bedeutung eines möglichen Scheiterns.

Innere Konflikte

Wollen, müssen und sollen ziehen in unterschiedliche Richtungen.

Belastende Gedanken

Die Situation ist vorbei oder noch gar nicht eingetreten – im Kopf läuft sie weiter.

Wiederkehrende Muster

Menschen und Situationen ändern sich. Derselbe Druck taucht trotzdem immer wieder auf.

Der sichtbare Stress kann ähnlich aussehen.

Was ihn verursacht, kann vollkommen unterschiedlich sein.



Orelis Fokus

Systemische Klärung tieferliegender Prägungen, Muster und Dynamiken in Alltag und Business

Die Ursache entscheidet über die Lösung

Ein Zeitproblem braucht eine andere Lösung als Versagensangst.

Personalmangel braucht eine andere Lösung als die Schwierigkeit, Verantwortung abzugeben.

Eine reale Überlastung braucht Entlastung.

Anerkennungsdruck verschwindet dagegen nicht automatisch durch einen freien Nachmittag.

Genau hier liegt ein Grund, warum sinnvolle Maßnahmen manchmal nur kurzfristig helfen.

Auslöser reduziert: Entlastung möglich.

Ursache bleibt bestehen: derselbe Druck kann beim nächsten Auslöser erneut auftreten.

Deshalb kann jemand den Arbeitsplatz wechseln und Monate später in einer ähnlichen Dynamik landen.

Einen Konflikt beenden und mit einem anderen Menschen dasselbe Problem erleben.

Aber wenn sich derselbe Druck trotz veränderter Umstände immer wieder zeigt, stellt sich eine wichtige Frage:

Was bleibt gleich, obwohl sich das Außen verändert?

Dort beginnt die Suche nach der Ursache.

Hinter demselben Stress können unterschiedliche Ursachen stehen.

Drei Beispiele aus dem Alltag:



Ein voller Terminkalender
kann Stress auslösen.



Kritik
kann Stress auslösen.



Eine wichtige Entscheidung
kann Stress auslösen.

Mögliche Ursachen – sieben Bereiche, die hinter Stress stehen können:

Reale Überlastung Mehr Aufgaben und Verantwortung, als tatsächlich zu bewältigen sind.	Innere Konflikte Unterschiedliche Bedürfnisse, Werte oder Loyalitäten geraten in Spannung.
Leistungsdruck Hohe Anforderungen werden zu einem inneren Muss.	Belastende Gedanken Gedankenschleifen, Sorgen und negative Erwartungen verstärken den Druck.
Anerkennungsdruck Der Wunsch, Erwartungen zu erfüllen und gesehen zu werden.	Wiederkehrende Muster Alte Prägungen und unbewusste Dynamiken zeigen sich immer wieder in ähnlichen Situationen.
Versagensangst Die Angst, nicht gut genug zu sein oder Fehler zu machen.	

Der sichtbare Stress kann ähnlich aussehen.
Was ihn verursacht, kann vollkommen unterschiedlich sein.



Orelis Fokus

Systemische Klärung tieferliegender Prägungen, Muster und Dynamiken in Alltag und Business

Vom Erkennen zur eigenen Ursache

Die entscheidende Frage ist individuell:

Welche Ursachen spielen bei meinem Stress eine Rolle?

Zur ersten persönlichen Einordnung gibt es den **ORELIS Selbstcheck „Was steckt hinter meinem Stress?“**

Der Selbstcheck besteht aus **28 Aussagen** zu **sieben Bereichen**:

Äußere Belastung · Leistungsdruck · Anerkennung & Erwartungen · Versagensangst · innere Konflikte · Gedanken & Gedankenschleifen · wiederkehrende Muster

Sie bewerten jede Aussage danach, wie stark sie auf Ihre persönliche Situation zutrifft. Die Auswertung zeigt, in welchen Bereichen sich bei Ihnen die stärksten Hinweise zeigen und wo eine weitere Ursachensuche ansetzen kann.

So entsteht kein allgemeines Ergebnis wie „**Ich habe viel Stress**“, sondern eine erste persönliche Einordnung:

Wo entsteht mein Druck – und was könnte tatsächlich dahinterstehen?

Der Selbstcheck dient der Orientierung. **Die eigentliche Ursache zu finden und aufzulösen, geht einen Schritt weiter.**

Den ORELIS Selbstcheck „Was steckt hinter meinem Stress?“ finden Sie als separates **PDF** auf orelisfokus.com und auf meinem LinkedIn-Profil.

ZUR PERSÖNLICHEN EINORDNUNG

ORELIS Selbstcheck

Was steckt hinter meinem Stress?

Der Selbstcheck führt durch sieben Bereiche:

Äußere Belastung
Anforderungen aus dem Umfeld

Leistungsdruck
Immer mehr leisten müssen

Anerkennung & Erwartungen
Den Ansprüchen anderer gerecht werden

Versagensangst
Die Angst, nicht zu genügen

Innere Konflikte
Zwischen eigenen Bedürfnissen und äußeren Anforderungen

Gedanken & Gedankenschleifen
Kreisen im Kopf nicht stoppen können

Wiederkehrende Muster
Immer wieder dieselben Situationen

28 Aussagen
helfen dabei, erste Schwerpunkte zu erkennen und die eigene Stresssituation genauer einzuordnen.

Der Selbstcheck ersetzt keine individuelle Ursachenarbeit. Er zeigt, welche Bereiche für die weitere Ursachensuche relevant sein können.



Orelis Fokus

Systemische Klärung tieferliegender Prägungen, Muster
und Dynamiken in Alltag und Business

Raus aus dem Stressmodus

Ursachen finden. Ursachen auflösen.

Genau darauf ist meine Arbeit ausgerichtet.

Die Ursache eines aktuellen Problems liegt nicht zwangsläufig dort, wo das Problem heute sichtbar wird. Hinter Stress und Druck können frühere Erfahrungen, familiäre Prägungen, innere Konflikte, übernommene Belastungen oder andere Zusammenhänge wirken.

Deshalb besteht meine Arbeit aus zwei entscheidenden Schritten:

1. Die Ursache finden

Ich arbeite mit Ihnen heraus, **welche Zusammenhänge hinter Ihrem persönlichen Stress und Druck wirken und wo die tatsächliche Ursache liegt.**

Nicht bei dem stehen bleiben, was offensichtlich ist, sondern den Zusammenhang bis zu seinem Ursprung verfolgen.

2. Die Ursache auflösen

Mein Ziel ist nicht, dass Sie Ihre Ursache nur kennen. Mein Ziel ist, sie aufzulösen.

Genau hier liegt der Schwerpunkt meiner Arbeit:

Stress bewältigen bedeutet, zu lernen, mit dem Problem umzugehen – das Problem bleibt bestehen.

Ursachen auflösen bedeutet, die Ursache dauerhaft zu beseitigen.

Keine Ursache. Keine Auswirkung.

Im Seminar „**Raus aus dem Stressmodus**“ steht deshalb Ihre persönliche Ursachen- und Auflösungsarbeit im Mittelpunkt.

Wir arbeiten in einer kleinen Gruppe. Die Ursachen- und Auflösungsarbeit erfolgt dabei mit jedem Teilnehmer individuell.

So können wir die zwei Tage intensiv dafür nutzen, **mehrere Ihrer persönlichen Ursachen und Blockaden zu finden und aufzulösen.**



Orelis Fokus

Systemische Klärung tieferliegender Prägungen, Muster
und Dynamiken in Alltag und Business

Raus aus dem Stressmodus

2 Tage intensive Ursachen- und Auflösungsarbeit

Kleine Gruppe · individuelle Ursachen- und Auflösungsarbeit mit jedem Teilnehmer

21.–22. November 2026

Landhaus Klosterwald · zwischen Frankfurt & Gießen

Zwei intensive Seminartage an einem Ort, der Abstand vom Alltag schafft.

Das Landhaus Klosterwald liegt **ruhig und mitten in der Natur**, umgeben von Wald und weitläufigem Gelände. Direkt in der Nähe befinden sich die historische Klosteranlage Arnsburg und ein Tierpark.

Wer möchte, kann direkt im Landhaus übernachten. So werden aus zwei Seminartagen zwei Tage, die ganz im Zeichen der eigenen Veränderung stehen. Nach der intensiven Arbeit bietet der Abend die Möglichkeit, **gemeinsam im Restaurant zu essen, sich auszutauschen und Gespräche in entspannter Atmosphäre weiterzuführen.**

Wer noch mehr Ruhe und Entspannung sucht, kann die freie Zeit für einen **Spaziergang durch den Wald oder einen Besuch im direkt angrenzenden Tierpark** nutzen. So entsteht rund um das Seminar ein besonderer Rahmen, der Raum für die eigene Arbeit, Austausch und Erholung miteinander verbindet.

Kleine Gruppe · 2–10 Teilnehmer

Individuelle Ursachen- und Auflösungsarbeit mit jedem Teilnehmer.

Seminarpreis: 520 € brutto

Tagungspauschale Landhaus Klosterwald:

56,90 € pro Person und Tag

Weitere Termine 2027 folgen.

2027 wird „Raus aus dem Stressmodus“ mit weiteren Terminen fortgeführt – **als Vor-Ort-Seminar im Landhaus Klosterwald sowie online über Zoom.**

Informationen:

<https://www.orelisfokus.com/raus-aus-dem-stressmodus/>

Anmeldung & Buchung:

<https://www.orelisfokus.com/shop/Raus-aus-dem-Stressmodus-Ursachen-erkennen-und-losen-p862394118>