

*vital***STARK**

Stress

ein Phänomen unserer Zeit



Was ist Stress?

Einst musste Atlas aus der griechischen Mythologie die Last der Welt auf seinen Schultern als Bestrafung tragen. Oft als Statue abgebildet, sieht man, wie Atlas beinahe unter dem dafür symbolisch verwendeten Himmelsgewölbe, das er auf dem Rücken trägt, zusammenbricht.

Doch was einst in der mythischen Geschichte erzählt wurde, geht in unserer heutigen Gesellschaft vielen Menschen gleich. Durch die alltäglichen Herausforderungen, die bewältigt werden müssen, fühlen sie sich, als müssten sie die gesamte Last der Welt auf ihren Schultern tragen. Sie fühlen sich gestresst. Doch was ist Stress eigentlich? Und ist Stress automatisch auch immer gleich schlecht für den Körper? Diese und weitere Fragen möchten wir im Folgenden beantworten.

Kaum jemand kann sich heutzutage dem stressigen Alltag entziehen: ob bei der Arbeit oder selbst in der Freizeit. Ja selbst Kinder fühlen sich gestresst, wenn zum Beispiel mal wieder viel zu viele Hausarbeiten erledigt werden müssen. Dabei kannte man das Wort „*Stress*“ (engl. Druck, Kraft; von dem lateinischen Begriff *stringere* abgeleitet, das so viel bedeutet, wie anspannen) vor über 100 Jahren noch gar nicht. Erst 1936 wurde diese Bezeichnung des österreichisch-kanadischen Forschers Hans Selye geprägt. Denn er erforschte erstmals die biochemischen Mechanismen der Stressreaktionen und gilt damit als „Vater der Stressforschung“.

Doch was ist Stress?

Nach den Erkenntnissen von Hans Selye zeigt der menschliche Körper auf den Einfluss eines Stressors eine Anpassungsreaktion, die aus unserer Evolution hervorgeht. Denn in der Steinzeit war es überlebensnotwendig, dass sich der menschliche Körper auf Gefahrensituationen einstellte: durch die Ausschüttung von Stresshormonen wurden die Sinne geschärft, die Muskeln angespannt und der Körper war bereit, sekundenschnell zu reagieren und sich auf einen Kampf einzulassen oder eben um die Flucht zu ergreifen.

Ein Stressor versetzt unseren Körper also in eine Höchstform. Und Stress im Allgemeinen betrachtet muss damit also nicht automatisch auch gleich etwas negatives sein, es ist zunächst einmal einfach nur eine natürliche Anpassungserscheinung an die äußere Umgebung.

Doch jetzt kommen wir zum eigentlichen Problem: In den seltensten Fällen sind wir Menschen heutzutage einer lebensbedrohlichen Gefahr ausgesetzt. Keiner muss mehr vor einem Mammut fliehen oder sein Essen vor Feinden verteidigen. Und damit fällt das Ventil weg, um die durch den Stress aufgebaute Anpassung auch wieder abzubauen. Dem Stress, dem wir in unserer heutigen Zeit ausgesetzt sind, findet eher auf psychischer Ebene statt. Doch die Reaktionen auf diesen sind dieselben. Deshalb müssen wir uns ein Ersatz-Ventil sorgen, um diesen im Inneren aufgebauten Druck wieder zu senken. Anderenfalls befindet sich unser Körper irgendwann in einem Dauer-Alarmzustand und gerät außer Balance. Die Folge können dann psychische aber auch körperliche Erkrankungen sein.



Positiver und negativer Stress

Auch wenn wir es uns gern wünschen würden – ein Leben ganz ohne Stress ist nicht möglich. Und das ist auch gut so. Denn unser Körper muss in einem gesunden Maße hin und wieder etwas Stress ausgesetzt werden, um produktiv und leistungsfähig zu bleiben. Wenn wir eine Herausforderung gemeistert haben, die uns im wahrsten Sinne des Wortes gestresst hat, stoßen wir Glückshormone aus und fühlen uns hinterher ein Stück weit selbstbewusster.

Erlebt ein Mensch hingegen gar keinen Stress, kann er auch nicht diese beschriebenen positiven Erlebnisse erfahren. Er ist demotiviert und kann sogar depressiv werden.

Das genaue Gegenteil ist dann wieder, wenn der Mensch zu viel Stress erlebt, was genauso negativ einzustufen ist, wie gar kein Stress. Denn wenn mal wieder viel zu viele Aufgaben gleichzeitig anstehen, fühlen wir uns überfordert und können kaum noch Kraft aufbringen, um der Herausforderung gewachsen zu sein. Das beschriebene Ventil ist dann dringend erforderlich, um den Stand zu halten.



Pionier der Stressforschung: Hans Selye

„Ich habe allen Sprachen ein neues Wort geschenkt – Stress“

Mit diesen Worten fasste der österreichisch-kanadische Forscher sein Lebenswerk einst selbst zusammen. Und damit hatte er keineswegs übertrieben. In den 1930er Jahren beschäftigte sich Hans Selye als erster Forscher überhaupt mit den körperlichen Reaktionen auf die Einwirkung von Stressfaktoren. Mit mehr als 362 000 wissenschaftlichen Veröffentlichungen zählt er als „Vater der Stressforschung“.

Allgemeines Anpassungssyndrom

Die von Hans Selye entwickelte Stresstheorie wird auch als allgemeines Anpassungssyndrom bezeichnet. Denn grundlegend beschreibt es die Anpassung des menschlichen Körpers an von außen gegebene Situationen und die daraus resultierenden Reaktionen. Wird ein Mensch so einer Stresssituation ausgesetzt, werden im Körper alle Kräfte mobilisiert, um sich dieser Herausforderung zu stellen. Alle Sinne werden geschärft, der Mensch denkt fokussiert und konzentriert.

Diese Reaktionsfähigkeit ist dabei so alt wie der Mensch selbst. Denn vor etwa 2,6 Millionen Jahren sicherte diese „Gabe“ dem Menschen das

Überleben. Zu dieser Zeit bildete die Jagd eine Stresssituationen – obwohl der Mensch sich dabei in Lebensgefahr brachte, war die erfolgreiche Jagd von beispielsweise Mammuts oder Waldelefanten überlebensnotwendig. Der Mensch musste dabei aber auf der Hut sein und zu 100% konzentriert. Das genannte allgemeine Anpassungssyndrom war damit essentiell.

Einteilung der Stressreaktion in drei Phasen

Selye teilte bei seinen Erforschungen die Stressreaktion in drei Phasen ein:

- Alarmreaktion
- Widerstandsphase
- Erschöpfungsphase

Alarmreaktion

Sobald sich bei einem Menschen eine Stresssituation ankündigt, schüttet der Körper Stresshormone aus, um diesem so sofort Energiereserven bereitzustellen. Der Sympathikus wird aktiviert und der Körper somit in erhöhter Alarmbereitschaft versetzt. Es kommt unter anderem zur Pupillenerweiterung, Steigerung der Herzfrequenz und zu einem steigenden Blutdrucks.

Widerstandsphase

Nachdem der Körper kurzfristig in Alarmreaktion versetzt wurde, ist dieser nun bemüht, die Stressoren (=die stressauslösenden Reize) zu beseitigen, um so das Stressniveau, dem er ausgesetzt ist, wieder zu reduzieren. Der Körper erreicht nun seine produktivste Phase – kurzfristig. Sollte die Stresssituation allerdings über einen längeren Zeitraum andauern, schafft der Körper es nicht mehr, diese Widerstandsphase aufrecht zu erhalten und es kommt zu einer gegenregulatorischen Wirkung. Die Folge kann eine Schwächung der Schilddrüsen- und Sexualfunktionen sein. Auch entzündliche Reaktionen wie etwa die Bildung von Magengeschwüren können aus einer zulange andauernden Stresssituation resultieren.

Erschöpfungsphase

Durch die hohe Ausschüttung energierelevanter Stoffe in den beiden vorangegangenen Phasen kommt es jetzt zu Mangelerscheinungen. Denn der Körper hat erste Probleme dabei, weitere Energie bereitzustellen. Eine fortwährende Stressbewältigung kann nun nicht mehr ausgeübt werden.

Ernstzunehmende Krankheiten wie Depressionen bis hin zum Born-Out können dann das Ergebnis sein.



Stress bei der Arbeit

Mit steigenden Zielvorgaben im Job wächst der Druck auf die Arbeitnehmer stetig. Diese sind so teilweise überfordert und einem permanent andauernden Stress ausgesetzt. Dennoch möchten die Arbeitnehmer den an ihnen gestellten Anforderungen gerecht werden. Sie arbeiten mehr, als sie eigentlich können und entwickeln dabei ein selbstgefährdendes Verhalten.

Zu dieser Thematik hat im März 2015 der Gesundheitsmonitor von der Bertelsmann Stiftung und die BARMER GEK eine Studie veröffentlicht, bei der rund 1000 Erwerbstätige befragt wurden. Und die Ergebnisse sind alarmierend!

Jeder Achte geht krank zur Arbeit

So leistet derzeit knapp ein Viertel der Vollzeit-Beschäftigten in Deutschland ein Arbeitspensum, das sie nach eigenen Aussagen langfristig nicht durchzuhalten glauben. Etwa 23 Prozent der Befragten gab außerdem an, auf Pausen zu verzichten, um die vom Arbeitgeber auferlegten Ziele zu erreichen.

Jeder achte Angestellte erscheint trotz Krankheit bei der Arbeit. Und 18 Prozent erreichen oft die Grenze ihrer Leistungsfähigkeit. Sogar jeder Dritte weiß dabei nicht mehr, wie er den wachsenden Ansprüchen noch gerecht werden soll.

Selbstgefährdendes Verhalten der Arbeitnehmer

Viele Arbeitnehmer arbeiten also mehr, als ihr Körper eigentlich im Stande ist. Sie gönnen ihm zudem zu wenige oder zu kurze Erholungsphasen und der Körper schöpft aus seinen immer mehr schwindenden Energiereserven.

Dieser Verzicht auf Erholung wird dann wiederum versucht auszugleichen, indem die Arbeitnehmer übermäßig viel scheinbar leistungssteigernde Substanzen zu sich nehmen. Und wenn ein übermäßiger Kaffeekonsum schon nicht mehr reicht, wird nicht selten auch zu Medikamenten gegriffen. Mit Nikotin und Alkohol wird dann wiederum versucht, die Nerven zu beruhigen.

Dem Körper wird also durch dieses selbstgefährdende Verhalten gleich in mehrererlei Hinsicht geschadet.

Schaffung von gesundheitsfördernden Arbeitsbedingungen

Wer dauerhaftem Stress ausgesetzt ist und seinem Körper zusätzlich wie beschrieben schadet, kann ernsthaft erkranken. Um das zu verhindern, zieht Dr. Brigitte Mohn, Vorstand der Bertelsmann Stiftung, in erster Linie die Unternehmen zur Verantwortung: "Das Management kann die Leistungskultur maßgeblich beeinflussen und durch realistische Arbeitsziele ein gesünderes Arbeitsumfeld schaffen."

Dennoch: jeder ist für sein eigenes Wohl verantwortlich und muss sich um seine Gesundheit kümmern. Es ist daher sehr wichtig, dass auch die Arbeitnehmer ein Gefühl für die eigenen Grenzen entwickeln und nicht dauerhaft diese überschreiten.

Wer sich permanent überfordert fühlt und dem gesetzten Druck kaum noch Stand halten kann, sollte deshalb offen mit seinem Arbeitgeber darüber sprechen. Denn dieser überblickt eben nicht immer, was jeder einzelne Mitarbeiter im Detail zu tun hat. Und gemeinsam lässt sich dann in der Regel auch rechteinfach eine Lösung für das vorherrschende Problem finden.



Wie Stress krank macht

Nur noch schnell die E-Mail zu senden schreiben, dann schnell den Rechner runterfahren und nichts wie raus aus dem Büro und die Kinder aus der Kita abholen. Dann Essen machen, noch fix eine Waschmaschine anstellen, die Kinder zu Bett bringen, zwischendurch noch einmal einen Blick in das E-Mail-Postfach riskieren und ab ins Bett, denn der nächste Tag beginnt in der Früh und der Stress geht weiter...

So wie in dem beschriebenen Alltag einer berufstätigen Mutter rennen viele Menschen der Zeit hinterher und befinden sich im Dauerstress. Mit stets erhöhtem Blutdruck haben sie Angst, dem Druck nicht stand zu halten und stressen sich selbst dann noch mehr.

Doch wer stets in Alarmbereitschaft ist und seinem Körper keine Ruhephasen gönnt, schöpft immer mehr aus seinen Energiereserven und wird irgendwann krank. Denn ein solcher Dauerstress ist u.a. verantwortlich für konstant hohe Blutzuckerwerte, ähnlich die eines Diabetikers. Mit den gleichen Folgen. Denn die erhöhten Werte schädigen die Blutgefäße, wodurch wiederum das Herz und der Kreislauf besonders stark belastet und ebenfalls geschädigt werden.

Hinzu kommt der permanent angeregte Stoffwechsel, der Sauerstoffmoleküle freisetzt, denen Elektronen fehlen. Um den Mangel zu schließen, nehmen sich diese die Elektronen aus anderen Molekülen und zerstören so gesunde Zellen.

Auf diese Weise altert der Körper schneller und erkrankt schlimmstenfalls sogar an Krebs.

Chronischer Stress

Von chronischem Stress ist die Rede, wenn der Körper über Tage oder Wochen einer permanenten Belastung ausgesetzt ist, die er kaum Stand halten kann. Eine typische Begleiterscheinung, die Dauerstress mit sich führt ist, dass die betroffene Person dann meist auch einem ungesunden Lebensstil verfällt, um den Stress zu kompensieren. Neben einer Fehlernährung und Bewegungsmangel können ebenso Alkohol- und Medikamentenmissbrauch aus dieser Dauerbelastung resultieren.

Der Körper wird also gleich auf zweifache Art und Weise geschädigt.

Die Liste der Krankheiten bzw. der negativen Auswirkungen, die ein solcher Dauerstress auslösen kann, ist endlos lang. Zu den häufigsten zähle dabei:

- Verdauungsstörungen
- Übergewicht
- ein geschwächtes Immunsystem
- Depressionen
- Hörsturz
- Kopfschmerzen
- Sexuelle Unlust
- Schlafstörungen



Aber auch das Risiko für schwerwiegende Krankheiten wie etwa Alzheimer und Osteoporose steigt durch Stress.

Stress erhöht das Risiko für eine spätere Alzheimer-Erkrankung

Schwedische Forscher der Göteborg Universität haben den Zusammenhang zwischen Stress und der Alzheimer-Entstehung erforscht und dazu über einen Zeitraum von fast 40 Jahren Frauen beobachtet und diese regelmäßig psychologischen Tests unterstellt.

Dabei fanden sie heraus, dass die Frauen, die sich durch die Tests als stressanfällig herausstellten, im Alter häufiger auch an Alzheimer oder Demenz erkrankten. Grund dafür sei laut der Forscher, dass Stress unseren Hippocampus schädige, also den Teil des Gehirns, der für unser Gedächtnis zuständig ist.

Stress erhöht das Risiko für Osteoporose

Um einen möglichen Zusammenhang zwischen Stress und der Knochenerkrankung Osteoporose zu untersuchen, wurde ebenfalls eine Studie erstellt. Diese wurde von Wissenschaftlern der Hebräischen Universität in Jerusalem und der Universität Pécs in Ungarn an Mäusen durchgeführt:

Dazu wurde ein Teil der Mäuse einem Dauerstress ausgesetzt, in dem sie u.a. für eine längere Zeit kein Wasser erhielten, nachts das Licht an blieb, die Käfige nicht gereinigt wurden und sie öfter Lärm ausgesetzt wurden. Und bereits nach vier Wochen konnten die Wissenschaftler bei ihnen eine veränderte Knochenstruktur aufweisen. Die Knochendichte nahm allmählich ab. Als die Forscher diesen Mäusen dann allerdings ein Anti-Depressivum verabreichten, verbesserte sich nicht nur ihr Stimmung, sondern auch wieder die Knochendichte.



Schlapp, ausgebrannt... Burnout?

Das sogenannte Burnout-Syndrom ist zwar noch eine relativ neue Erkrankung, betrifft mittlerweile aber immer mehr Menschen und entwickelt sich allmählich zu einer wahren Volkskrankheit. Denn der Begriff "Burnout Syndrom" wurde erst in den 1970er Jahren durch den Psychologen Herbert Freudenberger erstmals erwähnt.

Ihm fiel dabei auf, dass vor allem Menschen, die in den sozialen Berufen tätig waren, den Ansprüchen anderer, aber auch ihren eigenen nicht mehr gerecht wurden und sie durch dem ausgelieferten Dauerstress ausbrannten. Er diagnostizierte ihnen die Erkrankung am Burnout-Syndrom.

Doch was ist das eigentlich? Lässt sich eine Erkrankung wohlmöglich verhindern? Und welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

Diese und weitere Fragen zum Burnout-Syndrom klären wir im Folgenden.

Ich bin chronisch überlastet und werde den Erwartungen nicht mehr gerecht - leide ich am Burnout-Syndrom?

Wer kennt dieses bedrückende Gefühl nicht, wenn einem alles zu viel wird. Zum immer größer werdenden Leistungsdruck auf Arbeit, kommt plötzlich auch noch Ärger innerhalb der Familie hinzu und auch gesundheitlich ist man nicht mehr topfit. Und während bis dato versucht wurde, allem gerecht

zu werden und zu funktionieren, wird im Körper plötzlich ein Schalter umgelegt: man fühlt sich kraft- & antriebslos und kann und will auch nicht mehr der Dauerbelastung standhalten.

Doch leidet jeder, der in diese Situation gerät, auch automatisch am Burnout-Syndrom? Die Antwort lautet nein! Ein aus beschriebener Situation resultierendes Leistungstief ist ganz normal und "nur" die Reaktion des Körpers darauf, um sich wieder die dringend benötigte Ruhe zu verschaffen. Denn genau das ist es, was dem Körper nun wieder hilft, sich zu regenerieren und den Weg aus dem Leistungstief zu finden.

Die Erkrankung am Burnout-Syndrom ist hingegen ein schleichender und langandauernder Prozess. Doch wer erst einmal daran erkrankt ist, benötigt dringend professionelle Hilfe. Denn nur mit etwas Ruhe lässt sich dieses nun leider nicht mehr behandeln. Meist ist daher eine psychotherapeutische Therapie erforderlich.

Gründe, die zu einer Erkrankung am Burnout-Syndrom führen können

Nicht jeder, der beruflich viel Stress hat, erkrankt automatisch am Burnout-Syndrom. Andersrum lässt sich für Personen, die einem gesunden Maß an Stress auf Arbeit ausgesetzt sind, auch nicht eine Erkrankung von vornherein ausschließen. Denn es spielen noch weitaus mehr Faktoren eine Rolle.

Besonders wichtig ist dabei die persönliche Einstellung gegenüber der Arbeit. Echte Arbeitstiere, so genannte "Workaholics", die wie selbstverständlich regelmäßige Überstunden leisten und auch ihre Wochenenden gern mal dem Job opfern, sind deutlich häufiger von einer Erkrankung betroffen. Denn solche Menschen leben für ihre Arbeit und vermischen Beruf mit Privatleben. Wenn diese beruflich dann einmal einen Fehler machen oder kritisiert werden, geht ihnen das sehr nah und sie fühlen sich persönlich angegriffen.

Ein weiterer Risikofaktor kann das private Umfeld bieten. Wenn Personen von ihren Freunden und Verwandten so nur wenig Verständnis für ihre Leistungen erhalten und sie nicht in dem bestätigen, was sie tun, kann dies ebenfalls am Ego kratzen und eine dauerhafte Unzufriedenheit den Grundstein für das Burnout-Syndrom legen. Streit und Disharmonie im Privatleben können das dann noch einmal verstärken.

Doch auch folgende Faktoren können unter anderem das Risiko einer Erkrankung erhöhen:

- zu stark ausgeprägter Ehrgeiz
- zu hohe bzw. nicht erfüllbare Anforderungen auf der Arbeit
- stark wechselnde Arbeitszeiten
- schlechtes Betriebsklima; Mobbing
- andauernde Angst zu versagen, Dauerstress
- mangelnde Anerkennung

Symptome des Burnout-Syndroms

Die Symptome können bei einer Erkrankung von Mensch zu Mensch variieren. Häufig bringt sie allerdings eine völlige körperliche und auch geistige Erschöpfung mit sich. Daraus resultierend ist oft ein starker Abfall der Leistungsfähigkeit und der Konzentration die Folge. Immer häufiger passieren auf Arbeit so Fehler, das Arbeiten fällt dann noch schwerer und zehrt noch mehr an den Kräften.

Hinzu können physische Beschwerden kommen, wie etwa Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Herzprobleme und eine erhöhte Anfälligkeit für Infekte.

Therapiemöglichkeiten

In welcher Form eine Behandlung des Burnout-Syndroms durchgeführt wird, ist immer individuell vom Erkrankten und von den Ursachen abhängig. Voraussetzung für eine mögliche Therapie ist allerdings in jedem Fall, dass der Betroffene einsieht, dass er krank ist und dass sich an seiner Lebenssituation etwas ändern muss.



Ziel einer professionellen Therapie ist es hierbei, ein neues, gesünderes Lebenskonzept zu erarbeiten. Denn der Patient muss lernen, mehr Pausen einzulegen und den alltäglichen im Job anfallenden Stress nicht in den Feierabend hinweg mit sich ziehen. Vielmehr gilt es wieder seine Freizeit mehr für Aktivitäten zu nutzen, die ablenken und Spaß bringen. Denn durch diese neu gewonnene Lebensqualität sollte sich auch die gesamte Einstellung zum Leben des Erkrankten wieder zum positiven entwickeln.

Eine ebenso wichtige Rolle spielt dabei eine Stärkung der sozialen Kontakte. Statt sich zu Hause zu isolieren und neue Kräfte für den nächsten Arbeitstag zu mobilisieren, ist es wichtiger, sich wieder mehr mit Freunden zu treffen. Auch die Familie sollte während der Therapie dem Patienten Rückenhalt geben und ihm zeigen, dass er mit seinen Problemen nicht allein ist.

Aber auch eine grundsätzlich gesunde Lebensführung ist wichtig. Denn wer sich gesund ernährt und ausreichend schläft, stärkt so seinen Körper und verbessert sein gesamtes Wohlbefinden.

Lässt sich eine Erkrankung verhindern?

Es gibt tatsächlich einige einfache, aber eben auch effektive Tipps, mit denen sich eine Erkrankung am Burnout-Syndrom vermeiden lässt:

Planen Sie aktiv tägliche Entspannungsphasen ein! Egal ob ein entspanntes Wannenbad am Abend oder ein Spaziergang von der Arbeit nach Hause – können Sie ihrem Körper täglich einen Moment zum Entspannen. Versuchen Sie dabei aber nicht, über ihre nächsten Aufgaben nachzudenken. Denn dieser Moment – und seien es nur 20 Minuten - gehört nur Ihnen. Nutzen Sie ihn & schalten Sie einmal komplett ab.

Gönnen Sie ihrem Körper genügend Schlaf! Der Tag hat mal wieder viel zu wenig Stunden und es konnten trotz später Stunde noch immer nicht alle gesetzten Tagesziele erreicht werden? Egal! Morgen ist auch noch ein Tag. Und wenn sich Ihrem Körper genügend Zeit zur Regeneration geben, in dem Sie ausreichend schlafen, sind Sie am nächsten Tag auch gleich viel produktiver und können auch effektiver arbeiten.

Ernähren Sie sich gesund! Auch wenn die Zeit für regelmäßige Mahlzeiten knapp ist, ist es essentiell notwendig, ihren Körper mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Denn nur dann kann er seine maximale Leistung erbringen.

Nehmen Sie sich Zeit für Partner & Freunde! Auch wenn es schwer fällt und sie mit Ihren Gedanken noch komplett bei der Arbeit sind, schalten Sie nach Feierabend ab und genießen Sie die freie Zeit mit Ihrem Partner oder mit Freunden. Legen Sie ggf. auch einen Abend in der Woche fest, der nur Ihnen und Ihrem Partner gehört. Gehen Sie mit ihm ins Kino oder kochen Sie gemeinsam etwas Leckeres – ganz egal, Hauptsache Sie nutzen und genießen diese Zeit aktiv zusammen.

Sorgen Sie für ausreichend Bewegung! Zweimal die Woche zum Sport zu gehen ist für Sie unvorstellbar? Dann suchen Sie sich Alternativen! Steigen Sie auf dem Weg zur Arbeit einfach eine Haltestelle früher aus dem Bus aus und laufen Sie den Rest! Oder wie wäre es in der Mittagspause mal mit einem kleinen Spaziergang durch den nahegelegenen Park? Schauen Sie einfach, wie Sie in ihrem Alltag etwas mehr Bewegung einbauen können und dabei den angestauten Stress abbauen können.





Stressbewältigung

Sie fühlen sich permanent überfordert, jedes kleinste Problem sorgt bei Ihnen für eine Stresssituation und selbst ein langes Wochenende sorgt nicht für die gewünschte Erholung? Dann ist es an der Zeit, aktiv etwas gegen den Stress zu tun, bevor Sie ernsthaft daran erkranken. Zur Stressbewältigung können verschiedene Methoden angewandt werden, die wir im Folgenden vorstellen möchten.

Stressbewältigung - eine Sache der persönlichen Einstellung

Studien haben gezeigt, dass Menschen, die belastbarer sind, auch deutlich besser mit Stress fertig werden können. Doch worin zeigt sich diese besagte Belastbarkeit? Belastbare Menschen gehen einfach gelassener an Stressfaktoren heran - sie lassen sich von Herausforderungen nicht beängstigen und regen sich nicht so schnell auf.

Optimistisch bleiben

Läuft momentan im Leben nicht alles rund und Misserfolge bestimmen den Alltag? Dann akzeptieren Sie diese! Lassen Sie sich nicht von negativen Gefühlen überwältigen und versuchen Sie, wieder nach vorn zu blicken. Seien Sie optimistisch. Lernen Sie außerdem, auch mal über sich selbst zu lachen.

Denn Lachen stärkt das Immunsystem und mit einer Prise Humor lässt sich auch mit belastenden Situationen leichter umgehen.

Verschließen Sie sich nicht

Ebenso wichtig bei der Stressbewältigung sind die sozialen Kontakte. Auch wenn der Alltag stressig ist und Ihnen kaum Raum für Freizeit bleibt - vergessen Sie Ihre Freunde nicht. Treffen Sie sich regelmäßig mit Ihnen und verbringen Sie Zeit mit Ihrer Familie. Denn diese lieb gewonnenen Menschen können Ihnen neue Kraft schenken und Sie von den Alltagsproblemen ablenken.

Sind die eigenen Ansprüche zu hoch?

Ein Grund, warum sich viele Menschen übermäßig gestresst fühlen, ist, dass Sie sich selbst viel zu hohe Ziele stecken, die nur schwer erreichbar sind. Außerdem versuchen sie es stets allen recht zu machen. Doch das ist nahezu unmöglich. Versuchen Sie deshalb nicht perfekt zu sein! Passen Sie stattdessen Ihre Erwartungen an dem an, was Sie tatsächlich leisten können. Und haben Sie vor allem keine Angst davor, sich auch einmal einzugestehen, etwas nicht zu schaffen.

Strategie zur Problemlösung

Können Sie aktuell genau sagen, warum Sie sich gestresst fühlen? Nein? Dabei sind es wahrscheinlich meist ganz ähnliche Situationen, die Sie unter Druck setzen. Deshalb sollten Sie sich diese Situationen jetzt einmal etwas genauer anschauen und systematisch versuchen, die dabei entstehenden Probleme zu lösen.



Als erstes sollten Sie dazu das Problem konkretisieren. Welche Situation genau stresst Sie und wie kam es zu dieser? Was möchten Sie in dieser Situation erreichen und wer oder was könnte Ihnen dabei helfen, dieses Ziel zu erreichen?

Wenn Sie diese Fragen beantwortet haben, können Sie nun damit beginnen, Lösungen für dieses Problem zu finden. Versuchen Sie dabei nicht nur rational zu denken und schreiben Sie auf einen Zettel alle Ideen zur Lösungsfindung auf, die Ihnen durch den Kopf schwirren - egal wie absurd sie im ersten Moment eventuell scheinen mögen. Denn es geht nicht darum, die Ideen direkt wieder negativ zu bewerten, sondern optimistisch zu bleiben. Gern können Sie auch Freunde oder Bekannte zur Ideenfindung mit einbeziehen, da diese eher einen objektiven Blick auf die Situation haben und so gute Vorschläge, an denen Sie selbst im Moment nicht denken, mit einbringen können.

Wenn Ihre Liste mit den Lösungsvorschlägen bereits gut gefüllt ist, können Sie nun damit beginnen diese zu bewerten - welche Vor- und welche Nachteile bringt jede einzelne Idee mit sich und zu welchen Konsequenzen können diese führen. Finden Sie auf diese Weise die für Sie beste Lösung des Problems.

Ist diese gefunden, geht es an die Planung. Auch in diesem Schritt sollten Sie sich systematisch die Schritte überlegen, die es umzusetzen gilt. Doch bleiben Sie dabei realistisch! Setzen Sie sich nicht direkt erneut unter Druck, sondern planen Sie so, wie es für Sie auch problemlos umsetzbar ist. Und dann muss der Plan nur noch in die Wirklichkeit umgesetzt werden.

Mit dieser beschriebenen Vorgehensweise können Sie so Schritt für Schritt die zu Stresssituationen führenden Probleme abbauen und auch direkt neu entstehende wieder beseitigen.

Stressbewältigung mit richtigem Zeitmanagement

Ein Jahr hat 365 Tage und ein Tag nur 24 Stunden. Soweit so gut. Doch warum versuchen dann viele an einem Tag Arbeiten zu erledigen, die viel mehr Stunden in Anspruch nehmen würden? Der Grund Dafür ist, dass sie schlechtweg den Überblick verloren haben. Sie versuchen möglichst viel und am besten gleichzeitig zu erledigen und sind am Ende des Tages fix und fertig und gehen mit dem unguuten Gefühl ins Bett, wieder nicht alles geschafft zu haben.

Um das zu vermeiden, ist es ratsam, sich einen schriftlichen Plan zu erstellen. Überlegen Sie sich bereits am Vorabend, welche dringenden Aufgaben am nächsten Tag erledigt werden müssen und legen Sie für diese feste Zeiten fest. Dabei ist es wichtig, auch realistisch die Dauer zur Erledigung einzuschätzen.

Um diese fest verplanten Zeiten können Sie sich nun die weiteren Tätigkeiten legen, die zwar auch wichtig, aber nicht ganz so dringend wie die bereits festgelegten sind. Sollten Sie bei der Erstellung des Plans bereits feststellen, dass es so viele Aufgaben sind, die unmöglich an einem Tag erledigt werden können, schauen Sie, ob Sie gewisse Aufgaben dann nicht an andere abgeben können oder ob es ggf. auch reicht, diese noch Übermorgen zu erledigen.

Bei der Aufstellung des Plans ist es ebenso wichtig, regelmäßige Pausen festzulegen. So sollte spätestens nach 70 bis 80 minütiger Arbeit eine Pause von 20 Minuten eingelegt werden, damit der Körper sich erholen kann und Sie anschließend wieder konzentriert arbeiten können.

Ist der Plan erst einmal aufgestellt, gilt es nun diesen auch bestmöglich einzuhalten. Ihr Telefon klingelt ununterbrochen und Ihr Email-Postfach quillt über, so dass eine Einhaltung des Plans unmöglich ist? Halten Sie dennoch an Ihrem Plan fest und versuchen Sie sich so wenig wie möglich ablenken zu lassen. Fragen Sie Anrufende zum Beispiel einfach, ob das auch später noch besprochen werden kann, da Sie gerade sehr beschäftigt sind. Wenn Sie dies freundlich und charmant vermitteln, wird Ihnen deshalb auch keiner böse sein und Verständnis zeigen.



Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG:

Vital-stark.de
Franziska Reichelt
Badstraße 61
13357 Berlin

E-Mail: info@vital-stark.de

Bildquellen:

Titelbild: © Unsplash/pixabay.com
S. 2: © Laborratte/pixabay.com
S. 3: © Security/pixabay.com
S. 5: © Unsplash/pixabay.com
S. 7: © FirmBee/pixabay.com
S. 9: © moerschky/pixabay.com
S. 10: © Unsplash/pixabay.com
S. 12: © geralt/pixabay.com
S. 14: © Sponchia/pixabay.com
S. 16: © Lazare /pixabay.com
S. 17: © AlexVan/pixabay.com
S. 18: © CQuadratNet/pixabay.com
S. 20: © Unsplash/pixabay.com