

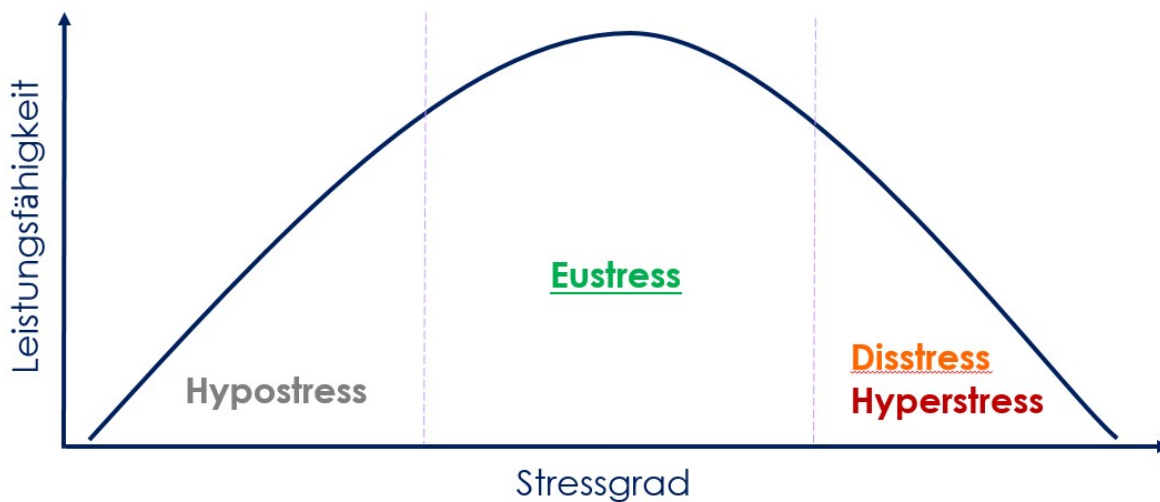
Wir funktionieren, wir leisten – und das in einem immer schnelleren Tempo.
Ein erhöhtes Stresslevel gehört inzwischen für die meisten von uns zum Alltag.
Was uns gut tut, gerät hierbei häufig in den Hintergrund.

- Doch was ist Stress eigentlich?
- Was bringt uns persönlich aus der Balance?
- Und müssen wir uns dem negativen Stress wirklich immer ausliefern?
Nein! Stress lässt sich zwar nicht komplett ausschalten – aber zumindest dimmen.

1. Was ist Stress eigentlich?

Stress ist besser als sein Ruf – zumindest solange wir ein gewisses Maß nicht über- bzw. unterschreiten.

Die 4 Stressarten lt. dem Stressmodell nach Richard S. Lazarus (amerik. Psychologe)



Hypostress

entsteht durch dauerhafte Unterforderung

Eustress

- wird positiv wahrgenommen ⇒ Du bist „im Flow“
- hohe Leistungsfähigkeit, ohne dass es dem Körper schadet

Wichtig:

Eustress ist KEINE Energie-Flattrite – Energie wird trotzdem verbraucht
Bei aller Begeisterung die Pausen also nicht vergessen!

Disstress:

- wird als unangenehm empfunden
- nicht gefährlich - solange es zwischen den Disstress-Phasen ausreichend Ruhephasen gibt
- dauerhafter Disstress ⇒ Leistungsfähigkeit ↓

Hyperstress:

- entsteht aus langfristigem Disstress ohne ausreichende Erholungsphasen
- gesundheitsgefährdend

Wodurch entsteht negativer Stress?

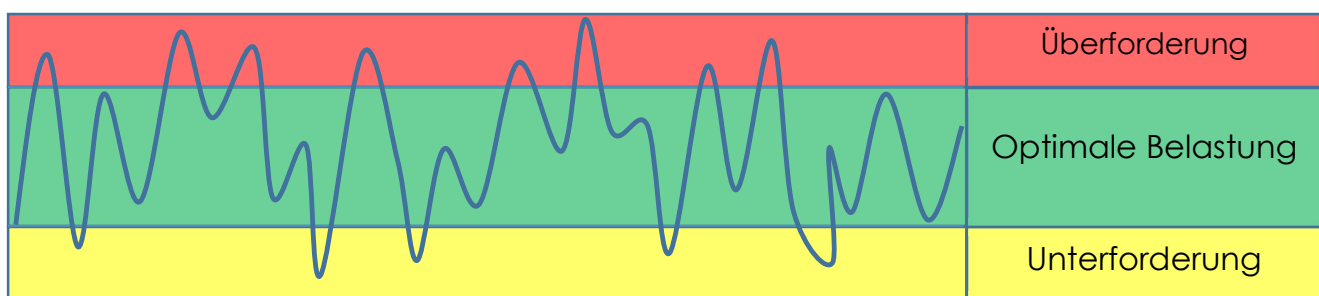
Negativer Stress entsteht häufig, wenn wir das Gefühl haben, dass unsere Ressourcen nicht ausreichen, um eine Aufgabe oder eine Situation zu meistern.

Ressourcen können z. B. sein: Fachkenntnisse, Erfahrungen, körperliche bzw. mentale Verfassung, Zeit, Geld, Werkzeug, Material etc.)

Wichtig:

Jeder hat ein anderes Stressempfinden – und manchmal ist dieses auch tagesformabhängig. Haben wir Hunger, Durst, zu wenig Schlaf, berufliche bzw. private Herausforderungen oder Schmerzen reagieren wir gestresster, als wenn wir körperlich und mental im Gleichgewicht sind.

Stresstoleranz-Fenster



Adrenalin und Cortisol

Während einer Stress-Situation schüttet der Körper verstärkt Adrenalin und Cortisol aus, damit wir (vorübergehend) extrem leistungsfähig sind.

Ist die „Gefahr“ vorüber, baut sich beides wieder ab:

Adrenalin bereits innerhalb weniger Minuten, Cortisol erst nach ein paar Stunden.

Es bleibt somit noch in „Alarmbereitschaft“, um gleich startklar zu sein, falls doch noch wieder Gefahr droht.

Hieran hat sich seit der Steinzeit nichts geändert – ganz im Gegensatz zu unseren Lebensgewohnheiten. Und während unsere Vorfahren mit Kampf bzw. Flucht vor dem Säbelzahn tiger und der damit verbundenen Bewegung ihr Stress-Level wieder in den grünen Bereich gebracht haben, bewegen wir uns heutzutage immer weniger.

Hinzu kommt, dass uns vermehrt Situationen stressen, die wir nicht mit dem urtypischen Kampf- und Fluchtverhalten in den Griff bekommen. In Kombination mit der fehlenden Bewegung hat dies zur Folge, dass sich Cortisol immer langsamer bzw. gar nicht mehr abbaut. Dies wirkt sich langfristig negativ auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit aus.

2. Was bringt uns persönlich aus der Balance?

Neben den allseits bekannten Stressfaktoren wie die oben genannten fehlenden Ressourcen (Zeit, Fachkenntnisse, Erfahrungen etc.) gibt es noch weitere Gründe, warum wir zwischendurch in Stress geraten.

Unsere Werte

Auch unsere Wertvorstellung kann unser Stressempfinden beeinflussen. Dies geschieht insbesondere dann, wenn jemand (unbewusst) unsere Werte verletzt oder wenn unser Handeln nicht mit unseren Werten in Einklang steht.

Wenn wir also gerade „mit jemandem Stress haben“, wir verärgert sind oder uns eine Tätigkeit gegen den Strich geht, kann die Ursache somit auch in unserem Werte-Empfinden liegen.

Es gibt unzählige Werte – einige Beispiele findest Du auf der nächsten Seite.

Jede(r) von uns hat sein eigenes „Werte-Sortiment.“

Werte lassen sich allerdings nicht einfach „abstellen“ oder ändern.

Sie zu kennen hilft uns aber, uns selbst besser zu verstehen.

Besser verstehen können wir übrigens auch andere – wenn wir eine Vorstellung von ihren Werten haben.

Welche Werte sind Dir besonders wichtig?

Werte-Beispiele:
 (Übersicht unvollständig)

A benteuer	F airness	L eidenschaft	S auberkeit
Abwechslung	Familie	Leistung	Selbstbeherrschung
Achtsamkeit	Fitness	Liebe	Selbstentwicklung
Aggressivität	Fleiß	Loyalität	Sicherheit
Altruismus	Freiheit		Sinnhaftigkeit
Anpassungsfähigkeit	Freundlichkeit	M acht	Sorgfalt
Anstand	Freundschaft	Menschlichkeit	Sparsamkeit
Aufrichtigkeit	Frieden	Meisterschaft	Spaß
Ausbildung	Fürsorge	Minimalismus	Stabilität
Ausdauer		Mitgefühl	Stärke
Authentizität	G astfreundschaft	Motivation	Stille
Ästhetik	Geben	Mut	Strebsamkeit
	Gelassenheit		Sympathie
B egeisterung	Geschwindigkeit	N achdenklichkeit	
Beherrschung	Gesundheit	Nachhaltigkeit	T eamgeist
Beliebtheit	Gewinn	Neugier	Tiefe
Bescheidenheit	Glaube	Nutzen	Toleranz
Brillanz	Großzügigkeit		Tradition
Bildung	Gründlichkeit	O ffenheit	Treue
	Güte	Optimismus	
C harisma		Optimierung	U mweltschutz
Charme	H armonie	Ordnung	Unabhängigkeit
	Hartnäckigkeit		Unparteilichkeit
D ankbarkeit	Herkunft	P erfektion	Urteilsfähigkeit
Diplomatie	Herzlichkeit	Pflicht	
Diskretion	Hilfsbereitschaft	Pragmatismus	V erantwortung
Disziplin	Hoffnung	Privatsphäre	Vergnügen
Durchsetzungskraft	Höflichkeit	Produktivität	Vertrauen
Dynamik		Pünktlichkeit	Vitalität
	I dealismus		
E ffektivität	Individualität	Q ualität	W ahrheit
Eifer	Innovation		Wertschätzung
Ehrgeiz	Intelligenz	R ealismus	Wirksamkeit
Einfachheit	Interesse	Reflexion	Wirtschaftlichkeit
Einfluss		Reichtum	Wohlbefinden
Empathie	K larheit	Reife	Würde
Erfolg	Klugheit	Respekt	
Erholung	Komfort	Ruhe	Z ufriedenheit
Ethik	Kontrolle	Ruhm	Zugehörigkeit
	Kreativität		Zuverlässigkeit

Gedanken:

Gedanken sind manchmal einfach nur Hirngespinnste und entsprechen nicht immer der Wahrheit. Das gilt auch für unsere eigenen. Was Gedanken anrichten – und welche Gefühle dabei entstehen können – zeigt die folgende Geschichte:



**Die Geschichte vom Hammer
(Paul Watzlawik)**



Ein Mann möchte ein Bild aufhängen.
Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer.

Der Nachbar besitzt einen.
Also beschließt der Mann, hinüberzugehen und ihn zu bitten, ihm den Hammer zu leihen.

Doch da kommt ihm ein Zweifel:
Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will?

Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig.
Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war die Eile nur vorgeschützt, und er hat etwas gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts angetan; der bildet sich da etwas ein.

Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht?
Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen?

Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich.

- Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch noch bevor er "Guten Tag" sagen kann, schreit ihn unser Mann an: "Behalten Sie sich Ihren Hammer, Sie Rüpel!"

Gedanken wirken sich also auch auf unsere Gefühle aus, was im negativen Fall zusätzlichen Stress erzeugen kann. Genauso erzeugen aber positive Gedanken auch angenehme Emotionen, so dass ein positives Mindset uns bei der Stressabwehr unterstützen kann.

Hinzu kommt:
Gefühle sind ansteckend – das gilt sowohl für positive als auch für negative Emotionen.

3. Wie können wir unser persönliches Stressempfinden positiv beeinflussen?

Woraus ziehst DU Deine Energie?

Es gibt nicht die eine wahre Energie-Quelle. Einige Menschen ziehen ihre Energie aus der Ruhe, andere wiederum brauchen Action – und manche einen Mix aus beidem.

Je mehr wir um die Ohren haben, desto weniger denken wir an unsere persönlichen Energie-Spender. Damit Du in Stress-Situationen nicht lange darüber nachdenken musst, kannst Du Dir hier vermerken, woraus Du Deine Kraft ziehst:

Soziale Kontakte

Der Mensch ist von Natur aus ein soziales Wesen.
Jede(r) hat ein persönliches Netzwerk bestehend aus Familie, Freunden, Nachbarn, Arbeitskollegen, Team- bzw. Vereinsmitgliedern etc.

GUTE soziale Kontakte beeinflussen unsere Lebensqualität positiv und können sogar einen guten Einfluss auf unsere Lebenserwartung haben.

Fehlende Sozialkontakte hingegen können schlimmstenfalls zu gesundheitlichen Risiken führen.

Wichtig für das soziale Netzwerk:

- gemeint sind reelle Kontakte (keine Social-Media-„Freunde“)
- Die Kontakte müssen uns gut tun (nicht aus Verpflichtung oder Abhängigkeit)
- regelmäßiger Kontakt mit Menschen, die uns wichtig sind
- Beim Treffen ggf. gleich den Termin für das nächste Treffen festlegen, selbst wenn dieses erst in ein paar Monaten stattfinden soll. So wird vermieden, dass das Vorhaben im Sande verläuft.

Schlaf

Die Bedeutung unseres Schlafs wird häufig unterschätzt. Er ist mehr als nur mit geschlossenen Augen zu ruhen.

Im Schlaf erholen sich Körper und Geist:

- Unsere Muskeln entspannen sich
- Wir verarbeiten Erlebnisse
- Wir festigen neu Erlerntes
- Unser Immunsystem arbeitet mit Hochdruck. (Schlaf ist die beste Medizin)
- etc.

Dauerhafter Schlafmangel (regelmäßig weniger als 6 Stunden) kann sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken. Zu viel Schlaf tut unserer Gesundheit allerdings auch nicht gut. Ideal sind bei gesunden Menschen ca. sieben bis acht Stunden Schlaf pro Nacht.

Hinzu kommt, dass Körper und Geist im ausgeruhten Zustand erheblich leistungsfähiger sind.

Voraussetzungen für einen erholsamen Schlaf:

- rechtzeitig ins Bett gehen und nicht erst vor dem Fernseher einschlafen (ungünstige Schlafhaltung, Schlafunterbrechung)
- rechtzeitig Handys, Fernseher und Computer-Bildschirme ausschalten, da das ausgestrahlte Licht den Melatonin-Spiegel negativ beeinflusst. Melatonin sorgt jedoch dafür, dass wir abends müde werden und einschlafen können.
- sich vor dem Einschlafen mit positiven Gedanken beschäftigen

Bewegung

Wir halten unseren Körper nur dann beweglich, wenn wir ihn regelmäßig bewegen. Doch auch im Hinblick auf unsere Stressregulierung hat Bewegung eine wichtige Aufgabe: Denn auf diese Weise können wir das Cortisol, das in Stress-Situationen ausgeschüttet wird, wieder abbauen.

Hierbei geht es nicht um Leistungssport, sondern um mäßige Bewegung. Und diese lässt sich manchmal auch ganz einfach in den Tagesablauf einplanen, in dem wir kurze Strecken zu Fuß gehen oder die Treppen anstatt des Aufzugs zu nutzen.

Je nach Tätigkeit führt jeder im Berufsalltag andere Bewegungen aus. Wer z. B. im Handwerk arbeitet, nutzt seinen Körper anders als eine Bürokraft. Doch eins haben wir alle gemeinsam: Häufig nutzen wir unsere Beweglichkeit einseitig, was irgendwann zu Bewegungseinschränkungen oder sogar Schmerzen führen kann.

Wichtig ist es auch hier, im Gleichgewicht zu bleiben.
Welche Bewegungen helfen Dir, um den erforderlichen Ausgleich zu erhalten?

Empfehlungen hierzu findest Du unter den Literatur-Tipps auf der letzten Seite.

Ernährung

Um gesund und leistungsfähig zu bleiben, benötigt unser Körper einen gesunden Mix aus Energielieferanten (Kohlenhydrate, Fette und Proteine) und diversen Vitalstoffen, zu denen z. B. Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente gehören.

All diese Stoffe nehmen wir über unsere Nahrung auf.

Deine Ernährung ist Dein persönlicher Treibstoff:

Je mehr Nährstoffe er enthält, desto besser sind Deine Leistung und Dein Wohlbefinden.

Besonders viel Gutes ziehen wir aus Obst und Gemüse – insbesondere dann, wenn wir beides möglichst vielseitig zu uns nehmen.

Noch wichtiger ist es, dass wir unseren Körper regelmäßig und ausreichend mit Flüssigkeit versorgen, da sich ein Mangel nicht nur negativ auf Deine Leistungsfähigkeit, sondern auch auf Deine Gesundheit auswirken kann (Konzentrationsschwierigkeiten, Dehydrierung etc.)

Unterschied zwischen Fast-Food und Junk-Food:

Fast-Food bedeutet lediglich, dass die Mahlzeit schnell zubereitet wurde.

Je nach Zutaten kann es somit auch gesund sein. Beispiele hierfür können z. B. ein Salat von der Salat-Bar sein, den wir uns zusammenstellen. Auch ein Müsli aus Haferflocken, Joghurt und Obst ist schnell gemacht und trotzdem gesund.

Ganz im Gegensatz zum Junk-Food:

Dieses sorgt zwar dafür, dass wir vorübergehend satt sind, enthält aber viel Fett und Zucker. Lebenswichtige Nährstoffe suchen wir jedoch im Junk Food vergeblich.

Neben der Qualität unserer Nahrung spielen auch unsere Essgewohnheiten eine große Rolle. Essen wir in Gesellschaft, pflegen gleichzeitig unsere sozialen Kontakte – und verbinden damit gleich zwei Tätigkeiten, die uns guttun.

Doch häufig essen wir nebenbei – am Schreibtisch, im Auto während der Fahrt, vor dem Fernseher oder mit dem Blick aufs Handy, so dass unsere Nahrungsaufnahme sehr unachtsam erfolgt.

Erheblich gesünder ist es, wenn wir uns beim Essen nur auf unsere Mahlzeit konzentrieren. Auf diese Weise erhält unser Körper mehr Informationen, welche Nahrung er verdauen muss.

Auch auf unsere Lebensqualität wirkt sich das achtsame Essen positiv aus:

Wir können unsere Mahlzeiten auf diese Weise viel intensiver genießen.

Und wir merken früher, wann das Sättigungsgefühl einsetzt.

So vermeiden wir, mehr zu essen als gut für uns ist.

Atmung

Unser Stressempfinden wirkt sich auch auf unsere Atmung aus. Je angespannter wir sind, desto flacher ist unsere Atmung – und desto weniger Sauerstoff nehmen wir auf. In Schreckmomenten halten wir für kurze Zeit das Atmen sogar an.

Allerdings kann sich unsere Atmung auch positiv auf unser Wohlbefinden und unsere Konzentration auswirken – indem wir tief und bewusst ein- und ausatmen.

In Stress-Situationen können bereits ein paar tiefe, bewusste Atemzüge dabei unterstützen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Achte hierbei darauf, dass Du tief in den Bauch atmest, so dass sich die Bauchdecke nach oben bewegt.

Des Weiteren gibt es viele hilfreiche Atemtechniken. - Hier zwei Beispiele:

4-7-8-Atmung

Atme durch die Nase ein und zähle bis 4.
Halte den Atem an, während Du bis 7 zählst.
Danach atmest Du langsam wieder aus und zählst hierbei bis 8.

Diese Atmung wirkt sich beruhigend auf das Nervensystem aus. Sie kann somit sowohl in Stress-Situationen als auch beim Einschlafen sehr hilfreich sein.

Wechselseitige Nasenatmung

Diese Atmung kann u. a. dabei helfen, die Leistungsfähigkeit zu steigern, die Konzentration zu fördern oder auch Stress zu reduzieren.

- Setz Dich aufrecht hin. Dein Rücken ist gerade. Deine Schultern sind entspannt.
- Lege Zeige- und Mittelfinger Deiner rechten Hand zwischen den Augenbrauen ab.
- Atme einmal noch tief durch beide Nasenlöcher ein und aus.
- Verschließe nun mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch. Atme tief durch das linke Nasenloch ein.
- Nach dem Einatmen verschließt Du das linke Nasenloch mit dem Ringfinger, nimmst den Daumen vom rechten Nasenloch und atmest durch das rechte Nasenloch aus.
- Nun atmest Du durch das rechte Nasenloch wieder ein und verschließt es danach mit dem Daumen. Nimm den Ringfinger wieder vom linken Nasenloch und atme dadurch wieder aus.

Wiederhole diese Atmung für einige Minuten oder solange Du sie angenehm findest.

Link zum Thema:

https://www.dak.de/dak/gesundheit/koerper-seele/stress/atemuebungen-gegen-stress-und-angst_16350

Literatur-Tipps

Lange gut leben

Roland Liebscher-Bracht, Dr. med. Petra Bracht, Christoph Glaser
Themenfelder: Bewegung, Ernährung und Atmung

Kopf voll, Hirn leer

Cordula Nussbaum

Mehr schaffen, ohne geschafft zu sein

Mit der Powerstrategie zu mehr Ausgeglichenheit und Erfolg
Mathias Fischedick

Stress Dich richtig!

Die 9 Entscheidungen für mehr Gelassenheit
Jacob Drachenberg

Pause: 55 kurze Entspannungsübungen für mehr Gelassenheit

Riva-Verlag

„Bewegte Pausen“

55 Trainingskarten für Vielsitzer und Kopfarbeiter
Steffen Verlag

Pyjama Pilates

Dehnen, Straffen, Kräftigen
40 einfache Übungen für zu Hause
Maria Mankin