

SOLUTION



STRESSBEWÄLTIGUNG

Stressbewältigung

[Titelseite](#)

[Fühlen Sie ein wenig im Stress?](#)

[Was Stress auslöst](#)

[Stress und körperliche Gesundheit](#)

[Stress und emotionale, mentale Gesundheit](#)

[Was sie nicht tun sollten](#)

[Effektive Wege des Umgangs mit Stress](#)

[Lösung #1: Übernehmen Sie das Kommando!](#)

[Lösung #2: Werden Sie körperlich aktiv!](#)

[Lösung #3: Akzeptanz](#)

[Lösung #4: Fügen Sie alles zusammen!](#)

[Fazit: 6 einfache Schritte zum sofortigen Stressabbau](#)

[Impressum](#)

**Ignorieren Sie Stress
nicht!**

Fühlen Sie ein wenig im Stress?

Diese Frage stellt fast eine Beleidigung dar, weil heutzutage fast jeder Mensch Stress ausgesetzt ist. Es ist einfach zu glauben, dass nur diejenigen, die sich unter bestimmten Lebensumständen befinden oder in bestimmten Berufsfeldern arbeiten, wirklichem Stress ausgesetzt sind. In Wirklichkeit fühlt nämlich nahezu jeder, in verschiedensten Ausprägungen, Druck und Frustration. Dabei sind die persönlichen Lebensumstände oder die Art des Berufes völlig unerheblich.

Was Stress auslöst

Nahezu alles kann bei einem Menschen Stress auslösen, jedoch ist dies meist die Art von Stress, die flüchtig und zeitlich begrenzt ist. Wenn sie beispielsweise den Timer ihres Ofens hören, fühlen sie sofort ein wenig Stress, weil sie aufspringen müssen, um ihre Muffins herauszuholen, bevor diese verbrennen. Aber wie lange hält dieses Gefühl nachträglich an - vielleicht ein oder zwei Sekunden? Sie kommen von der Arbeit nach Hause und fühlen einen vorübergehenden „Stress-Schub“ bei dem Gedanken daran, nun schnell das Abendessen zubereiten zu müssen, weil die ganze Familie lautstark über schrecklichen Hunger klagt. Sobald sie jedoch eifrig in der Küche arbeiten und sich alle an den Tisch setzen und sich auf das Essen vorbereiten, löst sich dieser Stress in Luft auf.

Diese Art von Situationen ist Routine und hat selten nachhaltige Auswirkungen auf Sie. Der Druck, den Sie dabei fühlen, veranlasst Sie dazu, ein wenig schneller zu arbeiten und in geeigneter Weise auf Situationen zu reagieren, die so schnell wieder vergehen, wie sie entstanden sind und dabei den Stress mit sich nehmen. Wenn man an Situationen denkt, die jene Art von Stress auslösen, bei dessen Bewältigung man tatsächlich Hilfe benötigt, so sind dies meist bedeutende Ereignisse oder Situationen. Meist sind diese allgemein bekannt und weit verbreitet, und überraschenderweise sind einige dieser Ereignisse auch solche, die Sie sicherlich als freudige Anlässe einstufen würden.

Typische Situationen, die Stress auslösen, sind beispielsweise die folgenden:

- die Suche nach einer neuen Arbeitsstelle
- der Verlust der Arbeitsstelle
- Heirat
- Scheidung
- der Tod des Lebensgefährten/der Lebensgefährtin
- der Tod eines Familienangehörigen oder Freundes
- Schwangerschaft und Geburt
- körperliche Beeinträchtigung oder Krankheit
- ein Umzug

Selbstverständlich gibt es noch viele andere Anlässe, die Stress auslösen, welche von Person zu Person unterschiedlich sind. Beispielsweise gibt es Menschen, die ihre Ferien wirklich genießen, während sich andere nichts Stressigeres vorstellen können. Gründe hierfür können beispielsweise eine anstrengende, langwierige Anreise mit einer großen Familie oder auch das angespannte Verhältnis gegenüber Familienmitgliedern sein.

Manchmal kann auch eine Ansammlung vieler kleinerer Ereignisse insgesamt zu großem Stress führen. Ihre Kinder werden zu aufsässigen Teenagern, während Sie sich gleichzeitig ihrem eigenen, voranschreitenden Alter stellen müssen, sehen, wie ihre eigenen Eltern immer älter werden und mehr und mehr auf ihre Unterstützung im Alltag angewiesen sind. Zur selben Zeit beginnt vielleicht auch noch die Firma, in der sie arbeiten, nach und nach Mitarbeiter zu entlassen...

Nicht unbedingt ein einzelnes, sondern die Summe dieser Ereignisse, mit denen sie gleichzeitig zurechtkommen müssen, führt letztendlich zu intensivem Stressempfinden.

Sie selbst sind sich vielleicht schon im Klaren darüber, welche Faktoren bei ihnen den Stress erzeugen. Es ist gut möglich, dass Sie gar nicht lange darüber nachdenken müssen, was oder warum Sie etwas stört.

Zugrundeliegende Auslöser

Wenn Sie einmal über all die einzelnen, Stress auslösenden Situationen nachdenken, werden Sie sich vermutlich sofort fragen, aus welchem Grunde Sie diese eigentlich als stressig empfinden. Beispielsweise ist doch eine Heirat, ebenso wie eine Schwangerschaft oder Geburt, ein positives Ereignis. Es ist unmittelbar verständlich, dass der Verlust einer Arbeitsstelle stressig sein kann, da sich in diesem Falle sofort die Frage stellt, wie es weitergeht - wie werden Sie ihre Rechnungen bezahlen und ihre Familie ernähren? Warum jedoch gehen auch positive Ereignisse mit Stress einher?

Ein zugrundeliegender Auslöser von Stress ist meist die Angst vor dem Unbekannten ebenso wie auch die Angst davor, sich Konflikten stellen zu müssen.

Wenn Sie beispielsweise heiraten, wissen Sie, dass Sie viele gute Zeiten mit ihrem Partner vor sich haben werden, haben jedoch gleichzeitig auch Angst vor vielen Dingen, die passieren könnten. Was ist, wenn die Ehe nicht auf Dauer funktioniert? Was ist, wenn die geplante Schwangerschaft nicht sofort zustande kommt? Was ist, wenn Sie zu streiten anfangen und anschließend für eine lange Zeit wütend aufeinander sind? Wie werden sich diese Situationen und Konflikte lösen lassen?

Solche Ereignisse bringen eine Menge Veränderungen im eigenen Leben mit sich, und auch wenn diese

Veränderungen positiv sind, können sie noch immer Angst auslösen. Verheiratet zu sein oder ein Kind zu haben nimmt Zeit in Anspruch und bedeutet, nicht mehr nur für sich selbst, sondern auch für andere Menschen Verantwortung übernehmen zu müssen. Sie können nicht mehr einfach tun, was Sie wollen und wann Sie wollen, zumindest nicht im selben Maße wie zuvor. Ihre ganze Familienstruktur verändert sich - Sie selbst sind nicht länger das geliebte kleine Mädchen oder der vergötterte Sohn, sondern stattdessen selbst die Frau oder der Mann im Haus. Sie sind nun auf Dauer von ihren Eltern getrennt und leben mit Menschen zusammen, die ihre ganz eigenen Erwartungen an Sie stellen.

Veränderungen, die Angst vor dem Unbekannten, neue Erwartungen und ähnliche Dinge bedeuten für jedes Individuum Stress, unabhängig davon, ob diese Veränderungen und das auf sie zukommende Unbekannte gut oder schlecht sein mögen.

Es gibt Menschen, die mit ihrem Stress sehr abwertend umgehen; viele sind in Familien aufgewachsen, in denen Sie gelernt haben, ihren Frust, Ärger und jegliche Art negativer Gefühle zu ignorieren und sich „zusammenzureißen“. Dies mag bis zu einem gewissen Grad ein guter Ratschlag sein; selbstverständlich sollten Sie nicht ständig die Fassung verlieren, sobald ihr Chef etwas sagt oder tut, was Ihnen nicht gefällt oder wenn Sie im Stau stehen oder merken, dass Sie weniger Geld verdienen als Ihre beste Freundin/Ihr bester Freund.

Wir sprechen hier jedoch nicht über alltägliche Frustration oder allgemeine Verärgerung und Enttäuschung. Wir sprechen über Stress, der so extrem ist, dass er sogar Ihre Gesundheit gefährden kann. Lassen Sie uns diese Art von Stress für eine Weile näher beleuchten.

Stress und körperliche Gesundheit

Es ist keine Übertreibung zu sagen, dass mentaler und emotionaler Stress ihre körperliche Gesundheit beeinträchtigen kann. Nahezu jeder Psychologe oder Mediziner wird zustimmen, dass das, was in unserem Kopf geschieht, auch unseren Körper beeinflussen kann und wird.

Kämpfe oder flüchte

Sie sind sicherlich vertraut mit der “kämpfe oder flüchte”-Reaktion, die beim Menschen sehr natürlich ist. Dies bedeutet, in einer beängstigenden oder unbekanntem Situation den Körper bereit zu machen, um entweder auf eine Konfrontation vorbereitet zu sein oder schnell fliehen zu können, um einen Kampf zu vermeiden. Diese Reaktion kann auch in Situationen stattfinden, in denen eigentlich weder ein Kampf noch eine Flucht vonnöten ist, zum Beispiel bei einem Gespräch mit dem Chef, einer Präsentation oder beim Kennenlernen neuer Menschen. Der Körper bereitet sich auf diese sehr elementaren und animalischen Reaktionen vor, auch wenn diese logisch betrachtet überhaupt nicht benötigt werden.

Die “kämpfe oder flüchte”- Reaktion veranlasst das kardiovaskuläre System, Blut und Sauerstoff in die Beinmuskeln umzuleiten, die nun entweder zum Kampf oder zum Weglaufen verwendet werden können. Das Herz beginnt, schneller zu schlagen, und die Atemzüge werden tiefer. Dadurch, dass mehr Blut in die Beine gelangt, weicht es gleichzeitig aus den Fingern und Zehen, was ein taubes