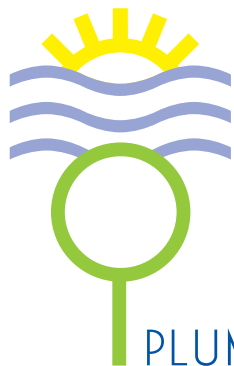


Stress mit dem Stress

- Weniger Sorgenfrust – dafür mehr Lebenslust -



Was ist es, das Sie davon abhält zu bekommen, was Sie sich wünschen? Warum fällt es uns so schwer, unsere alten Gewohnheiten zu verändern und Verhaltensmuster zu durchbrechen, die alles andere als dienlich sind und uns wieder und wieder die gleichen, unbefriedigten Ergebnisse bringen?

Die Antwort finden wir in einem tieferen Verständnis dessen, wie unser Gehirn und unser Körper arbeitet. Solange unser Körper „optimal funktioniert“, werden Sinneseindrücke in beiden Gehirnhälften in kooperativer Weise verarbeitet. Klare Signale ergehen an alle Teile des Körpers und in einer Feedbackschleife zurück an's Gehirn.

Unter Stress – welcher Art auch immer – bricht diese Gehirnintegration zusammen und die Körpersignale werden unklar. Es wird schwierig etwas zu tun und gleichzeitig zu denken.

Es herrscht „geistige Windstille“.

Das besonders Tragische an diesem Phänomen, ist der Umstand, dass wir nicht nur auf den Stressauslöser der jeweiligen Situation reagieren. Wir rufen auch Erinnerungen an frühere Erfahrungen ab, die im Gehirn und im Körper gespeichert sind. Unter Stress glaubt unser Organismus, uns mit diesen alten Verhaltensmustern am besten zu dienen - immerhin hat er so bis zu diesem Augenblick dafür gesorgt, dass wir überleben. Dies betrachtet unser Gehirn als großen Erfolg. Für einen von Stress geplagten Organismus ist Überleben das Wichtigste und eine Verhaltensänderung wird als möglicherweise nachteilig eingestuft.

Nun aber die gute Nachricht:

Wir können unser „System“ so umerziehen, dass es anders auf die Stressauslöser reagiert und sich damit für jeden einzelnen Menschen neue Möglichkeiten eröffnen. Wir haben die Chance, uns vom „Gehirnbesitzer“ zum „Gehirnbenutzer“ zu entwickeln.

Was ist Stress?

Sie erkennen, liebe Leserin, lieber Leser, Stress ist nicht nur einfach ein emotionales Phänomen. Es ist auch ein strukturelles, ein biochemisches, ein umweltbedingtes und - möglicherweise vor allem - ein Verhaltensphänomen.

Dr. Hans Selye, Begründer der modernen Stressforschung, unterscheidet prinzipiell **zwei Arten von Stress**:

1. Negativer, schädlicher, lebenszerstörender Stress = **Distress**
2. Positiver, vitalisierender, lebensnotweniger Stress = **Eustress**

Distress, der Leid, Krankheit, Depressionen, Einsamkeit und funktionelle Neurosen aller Art in unser Leben bringt, gilt es vernünftig zu dosieren. Eustress, der Freude, Gesundheit, Zufriedenheit, Glück in unser Leben bringt, gilt es bewusst zu suchen.

Distress wird durch die nicht ausreichende Umstellungsfertigkeit und den geringen Zufluss an Energie ausgelöst, den der Körper

braucht, wenn die Umstellung auf eine neue Situation erforderlich ist.

Die meisten Menschen haben nur eine begrenzte Menge der notwendigen Anpassungsenergie, um auf die Berg- und Talfahrt des Lebens angemessen zu reagieren. Distress, ebenso wie Eustress strömen aus allen Richtungen auf uns ein.

Warum blühen und erstarken wir unter den einen Umständen, während wir unter anderen Umständen eher schwächer werden?

Die Antwort liegt in der individuellen Fähigkeit uns selbst, mit erholsamen und stärkenden Unterbrechungen, zu zügeln und unsere Energiereserven rechtzeitig zu erneuern. Darüber hinaus liegt es auch in unserer Verantwortung zu lernen, wie wir die Wirkung der Stressfaktoren, die wir nicht auszuräumen in der Lage sind, entkräften können.

Es gibt keine allgemeinverbindlichen Regeln für den Umgang mit Stress. Dennoch haben wir Ihnen hier einige Punkte aufgelistet, die hilfreich sein können, den Umgang mit dem eigenen Stress zu verändern.

- Beseitigen Sie mögliche Stressfaktoren
- Gehen Sie auf Distanz zu Ihren Distress-Auslösern
- Verändern Sie etwas an Ihren Stressauslösern
- Verändern Sie Ihre geistig-körperlichen Reaktionsmuster
- Trinken Sie Wasser – es ist der Gehirntreibstoff Nr. 1
- Produzieren Sie Eustress, indem Sie Tätigkeiten nachgehen, die Ihnen Freude bereiten
- Entspannen Sie
- Sorgen Sie für „Bewegung“
- Singen, spielen, tagträumen Sie
- Ernähren Sie sich richtig
- Denken Sie positiv

Zum Abschluss dieses Denk[zettel]s einige wichtige Hinweise:

I. Quellenhinweis:

- Sharon Promislow 10 starke Tipps bei Stress
Vera F. Birkenbihl Freude durch Stress

II. Empfehlungen:

- Sharon Promislow 10 starke Tipps bei Stress, VAK-Verlag
Vera F. Birkenbihl Freude durch Stress; MVG-Verlag
Thomas Rhomberg Lebenslust statt Sorgenfrust; Orac-Verlag
Plum & Partner „Effektives Zeit- und Selbstmanagement“
„Gedächtnis- und Konzentrationstraining“
„Gelassener Umgang mit Stress“
„Gesund, zufrieden und leistungsfähig“
„Kreativitätstechniken“

Aktuelle Termine unter:

www.plum-partner.de