

Immer im Stress?

In der Arbeit, im Urlaub, mit der Familie und in der Freizeit ständig auf Hochtouren? Wir müssen wieder lernen, uns zu erholen.

September. Herbstbeginn, Schulbeginn, Sommer- und Urlaubsende. Die alltäglichen Belastungen werden wieder mehr und die Frage nach dem Erholungswert des vergangenen Sommers drängt sich auf. Bin ich gut erholt? Habe ich neue Kraft für die kommenden Herausforderungen getankt? Oder war ich auch im Urlaub permanent im Stress?

„Ich bin im Stress!“ – Kennen Sie diesen Satz? Aber was ist Stress überhaupt? Stress entsteht im Gehirn: Über zwei Stressachsen werden Hormone (wie beispielsweise Adrenalin und Kortisol) ausgeschüttet. Diese Ausschüttung findet immer bei möglichen Stressoren statt und löst neben vielen körperlichen Reaktionen (Erhöhung von Herzschlag und Blutdruck, Schwitzen...) auch affektive Reaktionen wie Angst, Wut oder Trauer aus.

Mit dem Satz „Ich bin im Stress!“ wird auch oftmals zum Ausdruck gebracht, dass man äußeren Faktoren hilflos ausgeliefert ist. Mit dieser Opferhaltung entschuldigen wir eigenes Fehlverhalten und gehen einer kritischen Auseinandersetzung mit uns



Mag. Andreas Urich
Fach- und Verhaltenstrainer
Psychozialer Coach
Mitglied der Österr. Ges. f.
Lebensberatung
0732/ 770450

selbst aus dem Wege. Die Klage über ein Übermaß an Stress wird häufig auch mit Stolz, der Wichtigkeit der eigenen Person vermischt. Stress als Statussymbol, um Anerkennung von anderen zu ernten? Nach Kaluza (2011) werden die äußerlichen Stressoren (Leistungsanforderung, Zeitdruck, Konflikte...) allerdings durch persönliche Stressverstärker (Unge-

duld, Perfektionismus, Kontrollstreben, Selbstüberforderung) sowie die Stressreaktionen (körperliche und psychische Aktivierung) ergänzt und auch verstärkt. Somit muss hier auch die Eigenverantwortlichkeit im Umgang mit Stress erwähnt werden.

Ein Mangel an Erholung aufgrund chronischer Belastungen im beruflichen sowie in privaten Bereichen führt langfristig zur Erschöpfung und Krankheit, bekannt auch als Burnout-Syndrom.

Um eine Stressreduktion herbeizuführen, kann neben den äußeren Einflüssen auch an den eigenen Motiven, Einstellungen und Bewertungen mittels des Erwerbs förderlicher Denkweisen (mentales Stressmanagement) und den Stressreaktionen (regeneratives Stressmanagement) angesetzt werden. Ausreichende Entspannung und Erholung sind für einen gesunden Organismus von großer Bedeutung. Beugen Sie Erkrankungen vor und begegnen Sie dem Stress positiv – aber rechtzeitig und nicht erst bei einem Zuviel an Stress. Das kann man lernen: mit Entspannungsmethoden, mit der Entwicklung förderlicher Denkmuster oder der Erweiterung der eigenen Problemlösekompetenz. Durch professionelle Hilfe lernen Sie sich zu erholen – aber richtig!

Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



www.oegl-lebensberater.at