

Stressprävention: Was kann ich tun?

Leistungsdruck und Stress bestimmen zunehmend unsere Gesellschaft. Immer mehr Menschen fühlen sich gehetzt, müde und ausgebrannt. Wir fügen uns den täglichen Aufgaben, merken aber langsam, wie es uns anstrengt. Gerade in der Lebensmitte mit ihren vielfältigen Herausforderungen wie Familie, Kinder, Beziehung, berufliche Karriere, Hausbau, finanziellen Belastungen und vielem mehr ist es besonders wichtig, das innere und äußere Gleichgewicht zu erhalten, und rechtzeitig zu spüren, wann eine Situation aus dem Ruder läuft. Ist es einmal aus dem Ruder gelaufen, dann sind die gesundheitlichen Auswirkungen vielfältig und reichen von verschiedensten körperlichen und psychischen Beschwerden bis zum völligen Erschöpfungszustand („burnout“).

Die Lösung liegt nicht darin den Stress abzuschaffen, denn Stress werden wir immer haben. Doch wir können lernen, wirkungsvoll damit umzugehen und unsere persönlichen Ressourcen sinnvoll zu nutzen. Durch ausreichende Entspannung und energetische Vitalisierung von Körper und Geist können wir eigene Kraftvorräte wieder auftanken und unsere eigene Stressverarbeitung und damit unser eigenes Stressniveau erhöhen. Aber auch die eigenen Überzeugungen hinterfragen und sich nötigenfalls auch abgrenzen (mentale Kompetenz) sowie das Leben vereinfachen bzw. die eigenen Fähigkeiten verbessern, gehören zu den wichtigsten Strategien, einem Burnout vorzubeugen.



Ich möchte Ihnen ein paar Tipps mit auf den Weg geben, wie sie ihre Stressverarbeitung verbessern können.

Wer hohe Leistungen erzielen möchte, tut gut daran, genügend und qualitativ hochwertige Regenerationszeiten in seinen Alltag (Arbeitsplan) einzubauen. Besonders wichtig sind:

- ausreichend und guter Schlaf, evtl. Powernaps einlegen
- konsequentes Einhalten von Pausen (z.B. mittags)
- Pflege eines sozialen Netzes, emotionale Nähe und Akzeptanz, gemeinsames Erleben und Berührung (Körperkontakt und Sexualität)
- Pflege von Hobbys
- Regelmäßige Entspannungsübungen, wie z.B. PMR (Progressive Muskelentspannung), Meditation, Atementspannung....

Heilpraktikerin Dr. rer. nat. Corinna Koch

Der Mensch besteht aus Energie. Um glücklich und ausgeglichen zu sein, gilt es diese in unserem Körper zu spüren und positiv zu beeinflussen. Energie erhalte ich z.B. durch:

- gesunde Ernährung: Einhalten der Insulinkarenz zwischen den Mahlzeiten (Schonung der Bauchspeicheldrüse), Gewichtskontrolle, Chinesische Diätetik (kühlende und wärmende Lebensmittel), ausreichend Ballaststoffe, eher mediterrane Kost mit wenig Fleisch, tryptophanhaltige Kost für mehr Lebensfreude etc.
- Bewegung: regelmäßiger Ausdauersport wie z.B: Laufen, Walken, Radfahren, Schwimmen, Rudern..., regelmäßige Kraftübungen, bewegter Alltag (Treppen steigen anstatt Fahrstuhl fahren, Spaziergang in Mittagspause, mit dem Fahrrad zur Arbeit....)
- aktive Energetisierung: Yoga , QiGong, Akupressur, Meridian-Klopfübungen...
- passive Energetisierung: Reiki, Tuina, Shiatsu, Kraftorte aufsuchen

Aber auch eine gute Organisation im Alltag kann das Stressempfinden merklich reduzieren. Überprüfen und Optimieren Sie gegebenenfalls ihren Tagesablauf, indem sie auf Folgendes achten:

- Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche
Prioritäten setzen, Konzentration auf Weniges, stärken Sie ihre Stärken
- Vereinfachen Sie ihre Arbeitsprozesse
Stressfaktor Multitasking vermeiden, richtig umgehen mit Handy, mail etc., eigene Regeln aufstellen , klare Ablagesysteme und Verwendung von Routinen (z.B. Schlüssel immer an selben Ort), Checklisten verwenden, Verantwortungen delegieren
- Verbessern Sie ihr eigenes Zeitmanagement
Tagesablauf optimieren nach Chronobiologie, realistische Zeitplanung mit Zeitpuffer und Pausen, von Ballast befreien, Zeit für Wichtiges blockieren

Nur wer die Fähigkeit zur Empathie und eine liebevolle und wertschätzende Haltung sich selbst und anderen gegenüber besitzt, wird mit seinen Emotionen so umgehen, dass sie zu innerer Gelassenheit führen und sie somit ein konstruktives Miteinander entwickeln können. Unabdingbar dafür ist, dass unbewusste Reaktionsmuster (Gefühle und Verhaltensmuster), die in einer Situation einschränkend oder behindernd wirken können, wahrgenommen, verstanden und gelöst werden. Worauf sollten sie achten:

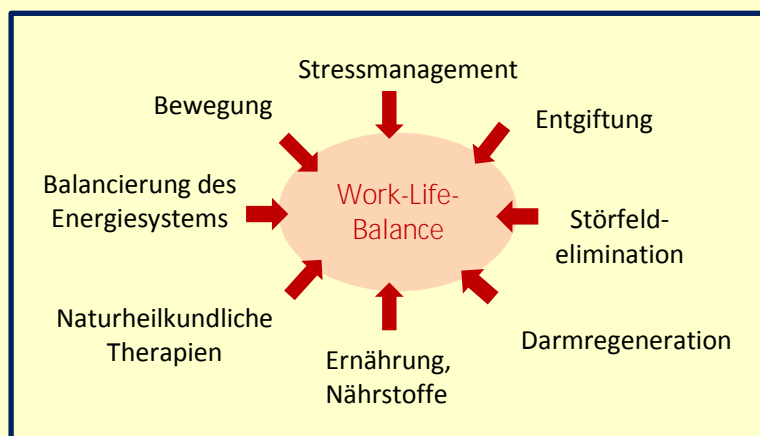
- Hinterfragen Sie die eigenen Überzeugungen und versuchen Sie die Dinge auch mal mit einem anderen Blickwinkel zu betrachten
- Leben Sie bewusst im Hier und Jetzt – Achtsamkeit!

Heilpraktikerin Dr. rer. nat. Corinna Koch

- Befreien Sie sich von stressverstärkenden Verhaltensmustern
Perfektionismus, extreme Vorsicht, immer Stärke zeigen wollen, immer beliebt sein zu müssen – Auch mal Nein sagen können
- Verbessern Sie Ihr Emotionales Management
Lachen und Selbsthumor, positives Denken und Sprechen, Visualisieren Sie ihren idealen Leistungszustand, nehmen sie Situationen so wie sie sind und vergessen sie nicht loszulassen, nutzen sie die Macht der Töne, Bilder und Düfte (Priming)...

Das sind viele Dinge auf einmal. Natürlich ist es unrealistisch, zu erwarten, dass alle davon umgesetzt werden können. Sie sollen auch nur als Anstoß dazu dienen, ein möglichst gesundes, glückliches, erfülltes und sinngebendes Leben zu führen. Die Entscheidung darüber, wie dieses auszusehen hat, entscheidet letztendlich jeder Einzelne selber.

Oftmals braucht man auch jemanden, der einen bei der Umsetzung der einzelnen Maßnahmen unterstützt. Schaffen Sie sich aktiv Hilfe zur Selbsthilfe und entkommen Sie dem so oft zu Recht verhassten „Hamsterrad“! Die Einsicht oder Erkenntnis, dass man Hilfe benötigt ist der erste Schritt zurück zu Lebensqualität und Freude. Nehmen Sie Kontakt zu mir auf und lassen Sie sich beraten!



In dem Newsletter Juni 2015 erfahren sie, wie Sie durch alternative Heilmethoden die durch Stress verursachten körperlichen und psychischen Beschwerden lindern können.