

## Stress - nein danke!

Stress wird durch verschiedene Faktoren wie Ärger, Sorgen, zu hohe Ansprüche, Lärm, Zeitmangel oder zu wenig Schlaf ausgelöst. Dauerhafter Stress macht nicht nur Körper und Seele krank, sondern verhindert auch Freude, Glück und Liebe - und mindert so entscheidend unsere Lebensqualität. Wir zeigen Dir, mit welchen einfachen Tricks Du (wieder) lernen kannst, mehr auf Deine Bedürfnisse zu achten und den Alltagsstress zu reduzieren:  
Versuche es - und genieße ein entspannteres Leben!



## Stress macht krank

Unter Stress versteht man die Reaktionen von Körper und Psyche auf äußeren oder inneren Druck. Begrenzte und kurzfristige Stressphasen können positive Auswirkungen haben: Sie halten uns munter und wirken häufig motivierend und inspirierend. Anhaltender und belastender Stress dagegen wirkt sich immer negativ auf Körper und Seele aus. Unser Körper befindet sich bei Stress durch Ausschüttung des Hormons Adrenalin in Alarmbereitschaft, wir sind angespannt, nervös und gereizt. Wer ständig in diesem Alarmzustand lebt, riskiert dabei seine Gesundheit. Dauerstress kann zu andauernder Antriebslosigkeit, Ängsten, Depressionen, Schlafstörungen sowie einem Gefühl von Leere und Sinnlosigkeit führen. In diesen Fällen sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden, denn das sogenannte "Burn-Out-Syndrom" ist eine ernstzunehmende Krankheit. Man muss daher seine Leistungsgrenze kennen und die Faktoren erforschen, welche einen persönlich kaum bis gar nicht belasten - und welche einen wirklich überfordern. Um Stressenergie wirklich positiv nutzen zu können, muss man rechtzeitig seine Grenzen erkennen, Hilfe und Unterstützung suchen und annehmen können, gezielte Auszeiten und bewusste Erholungsphasen nehmen - und vor allem seine eigenen Wünsche und Bedürfnisse nicht vernachlässigen.

## Gesunde Ernährung zum Stressabbau

Vor lauter Hektik das Essen zu vergessen und so eine Mahlzeit einzusparen, erscheint nur auf den ersten Blick figurfreundlich. Doch meist ist das Gegenteil der Fall: Anhaltender Stress kann sogar zu Übergewicht führen, denn in stressigen Zeiten neigen viele Menschen zur unregelmäßigen, schnellen und ungesunden Ernährung. Süßigkeiten und Fastfood lassen für eine kurze Weile den Blutzuckerspiegel im Körper ansteigen, die Stimmung steigt. Doch dann fällt der Blutzucker rapide wieder ab - und das führt nicht nur zu Müdigkeit und Stimmungsschwankungen, sondern ist eine Belastung für den ganzen Körper. In stressigen Zeiten raten Ernährungswissenschaftler daher zu kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Vollkornbrot, Kartoffeln oder Nudeln sowie als Zwischenmahlzeiten über den Tag verteilt Bananen, Studentenfutter oder Trockenobst. In diesen Nahrungsmitteln steckt viel vom "Glückshormon" Serotonin, wir fühlen uns damit durchgehend wohler, weil wir unseren Blutzuckerspiegel konstant halten. Pflicht sowieso: Täglich 2-3 Liter Wasser



sowie viel Obst und Gemüse, um den Bedarf an Flüssigkeit, Vitaminen und Mineralstoffen zu decken. Die Umstellung zur richtigen und gesunden Ernährung bringt uns also viel: Wir bleiben resistenter gegenüber der Umwelt und den Einflüssen von außen, können größere Belastungen besser bewältigen, und unsere Gemütsverfassung ist automatisch ausgeglichener.

---

### **Aufgaben abgeben und Nein sagen**

Chaos, Hektik und Druck bestimmen immer mehr unseren Alltag. Vieles wächst uns aber nur darum über den Kopf, weil wir denken, alles selbst erledigen zu müssen. Wir trauen anderen nichts zu, machen eine Aufgabe selber schneller und besser, können uns sowieso nur auf uns selbst verlassen. Doch genau dieses Verhalten verursacht unnötigen Stress. Gerade in Familien kommen Konflikte und Stress häufig dadurch zustande, dass die Zuständigkeiten für bestimmte Sachen falsch oder unzureichend verteilt sind. Überlege Dir, welche Arbeiten im Haushalt oder im Büro auch andere erledigen können oder wer Dir zumindest einen Teil davon abnehmen würde. Gib ohne schlechtes Gewissen einige Aufgaben ab, denn Du bist nicht der einzige Mensch, der sie bewältigen kann. Gestehe auch Deinen Mitmenschen Eigenverantwortung und Selbständigkeit zu, indem Du Dich zurückhältst - und sie so ihre eigenen Erfahrungen machen lässt. Zusätzlich musst Du lernen, nicht alles an Dich zu reißen und auch mal Nein zu sagen - lass andere nicht Deine Zeit verplanen! Sage Nein, wenn Du keine Lust auf einen Sonntagskaffee mit der Nachbarin hast. Falls Du lieber ein Buch auf dem Sofa lesen möchtest - dann tue auch genau das. Es ist Deine Zeit, die Du für Dich brauchst. Verleugne nicht länger Deine eigenen Bedürfnisse, nur um es allen anderen recht zu machen und Deinen Mitmenschen zu gefallen.

---

### **Positiv denken und Ärger abblocken**

Denke immer daran: Ärger ist etwas, was nur Du selbst zulässt! Ärger ist eine Emotion, die sehr viel mit der Einstellung des Einzelnen zu seinen Mitmenschen und seiner Umwelt zu tun hat. Aber der eigene Ärger verbessert oder ändert Situationen nicht. Sich ständig über die Kollegen aufregen, im Straßenverkehr andere Autofahrer verfluchen, genervt sein von der langen Schlange an der Kasse: Alle Alltagssituationen, in denen man sich über andere Personen oder Situationen ärgert, verursachen Stress - und gefährden auf Dauer die Gesundheit. Wenn man bewusst darüber nachdenkt, kann und sollte man beim kleinsten Anzeichen von Ärger solche Situationen entschärfen: Einmal tief durchatmen, lächeln und dem anderen in Gedanken alles Gute und viel Glück wünschen. Durch gezieltes Training der positiven inneren Einstellung ("Mir geht es toll, ich blocke erfolgreich allen Ärger von mir ab!") werden nach und nach negative Denkweisen in positive Zustände und Gefühle umgewandelt - man fühlt sich selbst nicht nur besser, sondern erlebt sehr oft sogar überraschende und positive Reaktionen der Mitmenschen auf die eigene innere Freude und Ausgeglichenheit. Merke also: Permanenter Ärger ist völlig unnützlich und schadet nur Dir selbst. Nur Du selbst kannst den Ärger von Dir fernhalten - und das ist eine reine Trainingssache. Beobachte Dich in Zukunft genauer, steuere bewusst mit positivem Denken und Handeln dagegen: Du wirst überrascht sein, wieviel Freude das in Dein Leben bringen wird.

---

### **Einfach mal alles rauslassen**

Manchmal geht es einfach nicht anders, und man könnte wirklich in die Luft gehen vor lauter Ärger. Dann ist es dringend

---



notwendig, sich körperlich abzureagieren, um den Stress richtig abzubauen. Das geht nicht nur durch einen anstrengenden Ausdauersport. Wenn sich der Ärger wirklich angestaut hat, kann man zum Beispiel in den Wald oder auf ein freies Feld gehen - und dort einmal nach Herzenslust herumspringen, toben, brüllen und schreien. Dabei nicht groß überlegen, was andere Menschen davon halten, auch wenn es zuerst Überwindung kostet. Denn irgendwann ist es einem egal, was andere wohl denken werden, spätestens wenn man merkt, wie gut einem das Schreien und Auspowern tut. Vielleicht nimmst Du ja dazu auch Deine Kinder oder die beste Freundin mit - zusammen macht das Schreien (und Lachen) noch mehr Spaß. Gib Dir selbst immer die Chance, Deinen angestauten Gefühlen Ausdruck zu verleihen: Ob durch dröhnende Musik im Wohnzimmer, tanzen und lautes Mitsingen, Zeichnen oder Schreiben - nimm Dir die Zeit und nutze alle Möglichkeiten, die Dir in den Sinn kommen. Du tust Dir selbst einen großen Gefallen, wenn Du Stress, Frust und Ärger regelmäßig - auf Deine ganz persönliche Art und Weise - rauslässt.

---

## **Bewegung ist ein Muss**

So sieht es nach Feierabend bei den meisten Menschen aus: Man macht es sich vor dem Fernseher auf dem Sofa bequem und nickt erschöpft ein. Anschließend fühlt man sich jedoch nicht erholt, sondern ist noch müder und fühlt sich wie erschlagen. Ausreichende Bewegung ist jedoch einer der besten Stress-Killer überhaupt, denn so kann Dampf abgelassen werden - und dann stellt sich auch die richtige Entspannung ein. Bewegung verleiht zudem Energie und ein besseres Selbstbewusstsein, zwei wichtige Faktoren für das Wohlbefinden. Schon eine leichte sportliche Betätigung wie Schwimmen, Spaziergehen, Radfahren, Tanzen oder zum Dampf ablassen vielleicht zum Draufboxen ein kleiner Sandsack im Wohnzimmer - regelmäßige Bewegung wirkt den alltäglichen Stresszuständen entgegen und mildert nebenher auch Ängste, Depressionen oder Aggressivität. Am besten ist es, sich mindestens einmal täglich draußen zu bewegen, denn Licht, frische Luft und eine schöne Landschaft dienen immer der Erholung und erfreuen all unsere Sinne. Hauptsache ist, dass Bewegung ein fester Bestandteil des Alltags wird - und nicht die Leistung ist dabei wichtig, sondern der Spaß an der Sache. Und zum krönenden Abschluss des Tages kann man sich ja immer noch mit einem duftenden Entspannungsbad belohnen.

---

## **Die Erholungsliste**

Immer, wenn wir in einer stressigen Phase sind oder erschöpft zu Hause auf dem Sofa liegen, können oder wollen wir kaum darüber nachdenken, was wir jetzt tun könnten, um einen Ausgleich zu einem anstrengenden Tag zu schaffen. Uns fehlt einfach die Energie nachzuprüfen, bis wann das nächstgelegene Schwimmbad noch geöffnet hat, welcher Kurs heute im Sportcenter angeboten wird und ähnlich. Deshalb ist es eine sehr gute Idee, sich seine persönliche Erholungsliste anzulegen: Dort werden die Öffnungszeiten von Schwimmhallen und interessante Sportkurse notiert, der Veranstaltungsplan aus der Zeitung, Adressen von Massagepraxen, die Arbeitszeiten der Freunde, wohltuende Rituale, Plätze zum Auftanken und andere Ideen notiert. So hat man die persönliche Erholungsliste immer schnell zur Hand und sollte einen Vorschlag daraus täglich umsetzen - dann gibt es auch keine faulen Ausreden mehr. (Quelle: <http://www.zeitblueten.com> )

---

## **Persönliche Balance finden**



Es gibt viele Techniken, um stressige Situationen zu bewältigen und sich zwischendurch oder anschließend wieder zu erholen. Erholung ist notwendig, damit wir gesund bleiben. Daher: Täglich auch während der Arbeit kurze Auszeiten zum Durchatmen und Muskelentspannen nehmen. Und ansonsten: Jeder Mensch muss selbst herausfinden, was ihm persönlich gut tut - und dabei seine eigenen Wohlfühl-Methoden zum Abschalten und Energie tanken erforschen und entwickeln. Ob relaxendes Schaumbad mit einem Glas Wein, ein ausdauernder Lauf im Wald, das Lösen eines Kreuzworträtsels oder Meditationsmusik zum Abschalten: Finde Deine eigene, ganz persönliche Balance zwischen gesunder Spannung (Schaffensenergie) und Entspannung (Erholungsenergie). Schraube vielleicht auch Deine Erwartungen und Ansprüche an Dich selbst und Deine Mitmenschen ein wenig zurück, denn es muss nicht immer und überall alles und jeder perfekt sein (solch eine heile Welt existiert nur im Fernsehen). Lerne statt dessen, Dir Zeit für Dich selbst zu nehmen, etwas egoistischer zu sein, und Dir (nur für Dich) eine Auszeit oder etwas Gutes zu gönnen - egal, was andere davon halten.

---

### Extra-Tipps

<http://www.weg-mit-stress.de>

<http://www.zeitblueten.com>

<http://www.wenigerstress.de>

