



anti- STRESS- QUICKIE

BESSERER UMGANG MIT STRESS
IN 15 MINUTEN

VON GEORGE YAZARLIOGLU

Der Anti-Stress-Quickie

Für einen besseren Umgang mit Stress in 15 Minuten

von

George Yazarlioglu

B.A.-univ. Erziehungswissenschaftler / Erwachsenenbildner
ICF-ausgebildeter Coach

Jede fünfte Krankmeldung in Deutschland ist auf eine psychische Störung zurückzuführen. Stress spielt dabei oft eine führende Rolle.

Vergleichen wir einmal die Symptome chronischen Stresses mit denen von Depressionen und Burnout:

Stress	Depression	Burnout
<ul style="list-style-type: none"> • Innere Unruhe & Nervosität • Schlafstörungen • Reizbarkeit bzw. Dünnhäutigkeit • Konzentrationsprobleme • Antriebslosigkeit • Erschöpfung • Unentschlossenheit • verminderte Leistungsfähigkeit • Verspannungen • erhöhter Puls und Blutdruck • Kopf-, Rücken- und Nackenbeschwerden • Magen-Darm-Probleme 	<ul style="list-style-type: none"> • Innere Unruhe & Leere • Schlafstörungen • Reizbarkeit bzw. Dünnhäutigkeit • Konzentrationsprobleme • Antriebslosigkeit • Erschöpfung • Unentschlossenheit • verminderte Leistungsfähigkeit • Verspannungen • erhöhter Puls und Blutdruck • Kopf-, Rücken- und Nackenbeschwerden • Magen-Darm-Probleme 	<ul style="list-style-type: none"> • Innere Leere & Nervosität • Schlafstörungen • Reizbarkeit bzw. Dünnhäutigkeit • Konzentrationsprobleme • Antriebslosigkeit • Erschöpfung • Unentschlossenheit • verminderte Leistungsfähigkeit • Verspannungen • erhöhter Puls und Blutdruck • Kopf-, Rücken- und Nackenbeschwerden • Magen-Darm-Probleme

Ist Ihnen aufgefallen, dass die Symptome überwiegend identisch sind?

Das ist kein Zufall.

Klar ist also: Stress macht uns krank.

Doch Stress ist besonders deshalb so gefährlich, weil wir ihn und seine Folgen so oft unterschätzen. Wir glauben leider „Mir kann das nicht passieren“ oder „Ich komme doch mit dem Stress klar. In ein paar Wochen/Monaten wird's wieder ruhiger.“ Genau darin liegt die große Gefahr.

In diesem eBook lernen Sie 6 wertvolle Tipps, mit denen Sie Stress verhindern, bewältigen und ihm vorbeugen können – damit Sie in Zukunft mit mehr Spaß, Freude und Zufriedenheit leben und arbeiten.

In Kürze: Was ist Stress?

Stress ist eine Aktivierungsreaktion unseres Körpers auf (vermeintlich) gefährliche Situationen. Diese Reaktion kann man nicht abstellen und sie ist auch nicht per se schlecht. Im Gegenteil – Stress ist eine Schutzreaktion des Organismus.

Positiver Stress, den viele brauchen, um leistungsfähig zu sein, wird „Eustress“ genannt und negativer Stress, der die Leistungsfähigkeit mindert wird „Distress“ genannt.

Im Laufe der Zeit haben sich die Anforderungen unseres Lebens verändert. Körperliche Arbeiten und Herausforderungen wurden uns von Maschinen abgenommen während unsere Arbeit auf kognitiver Ebene immer komplexer und abstrakter wurde.

Negativer Stress kommt dadurch zustande, dass eine Dauerbelastung vorherrscht. Trotz der beruflichen Professionalität, Leistung und Qualität, die Sie an den Tag legen, sind auch Sie einfach nur ein Mensch. Sie haben im Privatleben genauso Herausforderungen, Probleme und Krisen zu bewältigen.

Dass einige Berufsgruppen, wie Alten- und Krankenpfleger:innen manchmal nicht die öffentliche und finanzielle Anerkennung erhalten, die ihnen ihrer Wichtigkeit nach gebühren sollte, ist auch ein

Belastungsfaktor. Als Angestellte:r, Fach- oder Führungskraft agieren Sie in den meisten Fällen als Problemlöser:innen und müssen gewisse Rahmenbedingungen und Anforderungen Ihres Arbeitgebers einhalten, statt freie Hand darüber zu haben. Sie sehen, es kommt einiges zusammen. Dann gibt es da noch den Berufsverkehr, Herausforderungen in der Familie, Hobbys & Freunde. Stress ist für Sie kein Fremdwort.

Leider haben wir einen guten Umgang mit Stress in der Schule nie gelernt. Wir mussten einfach „irgendwie klarkommen“.

Meine Aufgabe als Stress-Coach ist es, Sie durch gelingende Stressbewältigung dabei zu unterstützen aus der Überforderung, dem Frust und der Erschöpfung herauszukommen und wieder Freude, Leichtigkeit und Kraft in allen Lebensbereichen zu empfinden.

Deshalb möchte ich Ihnen nun 6 wertvolle Tipps geben, die allen meinen Kund:innen geholfen haben.

Stress-Tipp #1: Den Stresszustand akzeptieren

Die Grundvoraussetzung zur Stressbewältigung besteht darin, den Zustand als solchen anzuerkennen. Manche Menschen reden sich ein, dass es ihnen gut gehe, obwohl sie längst eine Überbelastung spüren. Es ist keine Schande zuzugeben, dass eine bestimmte Situation, berufliche Herausforderungen, Kinder, soziale Verpflichtungen (z.B. die Pflege von Familienangehörigen) oder andere Faktoren belastend sind.

Körperliche Warnsignale für Stress

- Herzklopfen, Herzstiche
- Engegefühl in der Brust
- Atembeschwerden
- Einschlafstörungen
- Chronische Müdigkeit
- Verdauungsbeschwerden, Magenschmerzen
- Appetitlosigkeit
- Muskelverspannungen, oft im Nackenbereich
- Kopfschmerzen und Rückenschmerzen

Emotionale Warnsignale für Stress

- Nervosität, innere Unruhe
- Gereiztheit, Ärger
- Angstgefühl, Versagensängste
- Hilflosigkeit
- Unzufriedenheit, Unausgeglichenheit
- Lustlosigkeit, innere Leere, ausgebrannt sein

Kognitive Warnsignale für Stress

- Ständig kreisende Gedanken
- Grübeln, Konzentrationsstörungen
- Leere im Kopf, Blackout
- Tagträume, Alpträume
- Leistungsverlust
- Häufige Fehler

Warnsignale im eigenen Verhalten

- Aggressives Verhalten anderen gegenüber, schnelles „aus der Haut fahren“
- Fingertrommeln, Füße scharren, Zittern
- Andere unterbrechen und nicht zuhören können
- Unregelmäßiges Essen, mehr rauchen
- Konsum von Alkohol und Medikamenten zur Beruhigung
- Private Kontakte schleifen lassen
- Weniger Sport treiben als gewünscht

Notieren Sie sich schriftlich, welche Stresssignale Sie bei sich feststellen. Im zweiten Schritt überlegen Sie, weshalb Sie gestresst sind und akzeptieren sie die Tatsache, dass es so ist.

Stress-Tipp #2: Sich einer Vertrauensperson öffnen

Der nächste Schritt zur Akzeptanz des Problems ist es, seinem sozialen Umfeld die Erkenntnisse aus der Niederschrift mitzuteilen. Dies sollte zunächst mit einer nahestehenden Person geschehen, mit der man seine Probleme teilen kann. Viele Menschen trauen sich aus Scham nicht, ihren Nächsten gegenüber zuzugeben, dass sie sich unter Druck gesetzt fühlen. Aber nur, wer sich anderen öffnet, darf auf Entlastung, Zuneigung und Akzeptanz hoffen.

Stress-Tipp #3: Ändern Sie Ihre Einstellung zum Stress

Stress ist immer auch mit subjektiver Wahrnehmung verbunden. Hat man also akzeptiert, dass man sich gestresst fühlt, dann ist es Zeit, an seiner Einstellung hinsichtlich der Veränderlichkeit dieses Zustands zu arbeiten. Oft ist Stress eine Frage des eigenen Anspruchs.

Stellen Sie sich die Fragen: „Was erwarte ich von mir?“ und „Was erwarten andere von mir?“

Oftmals rührt er daher, dass wir die Kontrolle haben wollen oder es allen Recht machen möchten. Dem Stress liegt manchmal Frust und Ärger oder sogar Hoffnung zugrunde. Legen Sie Ihre überzogenen Erwartungen und Ihren Perfektionismus ab und gestehen Sie sich ein, dass Sie sich dadurch nur selbst sabotieren.

Nehmen Sie stattdessen die Haltung an, dass Stress Ihnen einen Hinweis darauf gibt, was Sie brauchen bzw. sich wünschen. z.B. Sicherheit, Anerkennung, Wertschätzung, Rücksicht, Erfolg, Kontrolle, Frieden, Ruhe, etc.

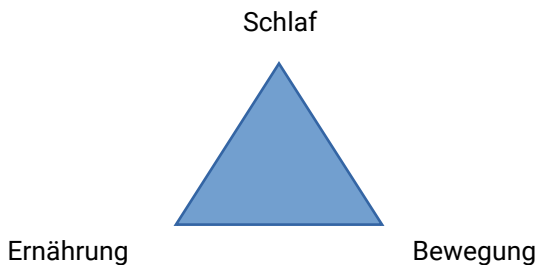
Stress-Tipp #4: Das Erholungsdreieck nutzen

Im Körper werden eine Vielzahl von Prozessen in Gang gesetzt, wenn wir Stress haben. Dabei werden Botenstoffe wie Adrenalin, Cortisol und Noradrenalin ausgeschüttet, um unseren Körper in Kampf- bzw. Fluchtbereitschaft zu bringen. Die großen Muskeln werden mit Blut aufgepumpt, die Lungenfunktion wird hochgefahren, Gehirnareale, die für logisches und vorausschauendes Denken verantwortlich sind, heruntergefahren. Der Körper gleicht also einer geladenen Pistole.

Wenn wir diese Pistole nicht abfeuern, entladen oder sichern, dann schwelt diese große Energie weiter darin. D.h. im übertragenden Sinne, dass wir den Stress überall hin mitnehmen und mehrere Stunden, Tage oder sogar Wochen mit uns herumtragen. Neuer Stress wird sozusagen obendrauf geschichtet. Hört sich mies an, oder?

Um diesen Stress zu reduzieren und abzubauen gibt es drei All-Time-Classic-Methoden:

- Ausreichend und guter Schlaf
- Sportliche Betätigung
- Gesunde Ernährung und regelmäßige Mahlzeiten



Stress-Tipp #5: Laden Sie Ihre Batterien auf

Stress führt im Allgemeinen zu Erschöpfung und Ermüdung – egal ob kurz- oder langfristig.

Tatsächlich haben wir zahlreiche Ressourcen, die wir anzapfen und nutzen können, um unsere Erholung und Genesung zu fördern. Um diese Ressourcen freizulegen, nutze ich bei meinen Kund:innen die „Stabilen Zonen“.

Finden Sie heraus was Ihre stabilen Zonen sind und bauen Sie sie aktiv in Ihren Tag bzw. Ihre Woche ein. Also Menschen, Orte und Tätigkeiten, bei denen Sie Erholung, Spaß und Wohlbefinden verspüren.

Menschen

Bei welchen Menschen finden Sie Trost, ein offenes Ohr oder fühlen sich einfach wohl?

Mit welchen Menschen können Sie den stressigen Alltag einfach mal vergessen?

Mit welchen Menschen verspüren Sie Spaß, Freude und Gelassenheit?

Von welchen Menschen fühlen Sie sich wirklich verstanden und können ihnen vertrauen?

Orte

Welche Orte strahlen für Sie Ruhe, Erholung und Entspannung aus?

Welche Orte verbinden Sie mit Spaß, Freude und Leichtigkeit?

Welche Orte machen Ihnen ein gutes Gefühl?

An welchen Orten können Sie einfach abschalten?

Tätigkeiten/Aktivitäten

Welche Tätigkeiten/Aktivitäten machen Ihnen Spaß, Freude oder lassen Sie die Zeit vergessen?

Welche Tätigkeiten/Aktivitäten bringen Ihnen Entspannung, Erholung und Wohlbefinden?

Nach welchen Tätigkeiten/Aktivitäten fühlen Sie sich im positiven Sinne „ausgepowert“ und sind stolz auf sich?

Stress-Tipp #6: Gestehen Sie sich Unterstützung zu

Keiner von uns ist perfekt und auf alles vorbereitet. Keiner ist mit allen Wassern gewaschen und kein Mensch ist mit grandioser Stresskompetenz auf die Welt gekommen.

Wir alle kochen nur mit Wasser und ab und zu kocht eben mal was über.

Wenn Sie sich überfordert, gestresst oder frustriert fühlen und von allein nicht rauskommen, dann lassen Sie sich die Hand reichen.

Ich biete Ihnen ein kostenloses und unverbindliches Stressanalyse-Gespräch an, bei dem wir Ihre Stressoren (Stressursachen) herausfinden und eine realistische, umsetzbare und wirksame Strategie erarbeiten, mit der Sie den Stressor loswerden oder besser mit ihm umgehen.

Gehen Sie dazu auf meiner Website in den Kalender-Bereich und buchen Sie sich einen Termin. <https://erkenntniswaerts.de>

Sie können auf meine Unterstützung zählen.

Das war's mit unserem Stress-Quickie!

Bitte teilen Sie diese Tipps mit Betroffenen, denn 80% der Deutschen fühlen sich gestresst und Burnout-gefährdet.

Sie verdienen ein Leben voller Zufriedenheit, Leichtigkeit und Spaß – und nicht eines, das sie krank und kaputt macht!

Homepage: www.erkenntniswaerts.de

Mail: hi@erkenntniswaerts.de

Fon: 0151 - 53 23 50 22