

Inhaltsverzeichnis:

1. Was ist Stress / Einführung
2. Stresssymptome, Stresssituationen und Stressoren
3. Stresssituationen erkennen und vermeiden
4. Stress abbauen: Strategien und Methoden zur Stressbewältigung
5. Stressabbau: 15 hilfreiche Tipps zur Stressbewältigung

Stress erkennen und abbauen

Stressbewältigung

Stress gehört zum Leben eines Menschen dazu: Stress in der Arbeit, Stress im Alltag, Stress in der Familie. „Stress“ ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf bestimmte äußerliche Reize – sog. „Stressoren“ – und hilft dabei, bei Herausforderungen und in Gefahrensituationen den Körper zu erhöhter Leistungsfähigkeit anzuspornen. Man befindet sich sozusagen im „Alarmzustand“, Stresshormone werden ausgeschüttet und der Verbrauch körperlicher Ressourcen wird hochgefahren. Dauerhafter Stress macht jedoch krank und hat negative Auswirkungen auf Psyche und Körper. Denn Stress braucht immer einen Gegenpol: Stressabbau und Erholung.

Stressbewältigung durch Stressabbau

Zur Stressbewältigung und zum Stressabbau ist es wichtig, sich über Stresssituationen, Stresssymptome und auslösende Stressoren bewusst zu sein und diese klar identifizieren zu können. Auf dieser Basis kann man verschiedene Stressbewältigungsstrategien entwickeln, trainieren und damit Stress gezielt abbauen. In diesem Artikel wollen wir zeigen, wie Sie stressige Situationen rechtzeitig erkennen können und geben hilfreiche Tipps, zur Stressvermeidung und zum Stressabbau im Alltag, im Beruf, in der Familie und im Lockdown.

Stress abbauen in Stresssituationen

Stress erkennen: Symptome und Situationen

Ursachen – Symptome – Stress-Situationen

Stress erkennen: Stresssymptome, Stresssituationen und Stressoren

Um negativem Stress (Distress) entgegenwirken zu können sollte man die Warnsignale seines Körpers kennen und rechtzeitig reagieren: Was stresst mich? Wann und wo entstehen für mich „stressige Situationen“? Wie, wo und wodurch kann ich Stress vermeiden? Körperliche Stress-Symptome sind beispielsweise häufig auftretende Kopfschmerzen, Migräne, Rückenschmerzen, Magenschmerzen, Appetitlosigkeit &

Verdauungsprobleme, Herzrasen & hoher Blutdruck, Hautprobleme & Schwitzen oder Probleme beim Ein- und Durchschlafen. Dauerhafter Stress wirkt sich auch auf die Psyche aus, bekannte Symptome hierfür sind permanente Anspannung, Gereiztheit, Unsicherheit, Überforderung, Aggressivität, Hilflosigkeit, Erschöpfung, Depression, sexuelle Unlust, Burnout und psychosomatische Erkrankungen. Weitere „Symptome“ sind im Verhalten bei gestressten Personen erkennbar: Erhöhte Fehlzeiten in Schule und Beruf, Beziehungsprobleme, Isolation und erhöhter Konsum von Drogen (Nikotin, Alkohol).

Stress effektiv reduzieren

Stresssituationen erkennen und vermeiden

Ob eine bestimmte Situation als „stressig“ wahrgenommen wird, hängt vom individuellen Empfinden ab. Klassische Stresssituationen entstehen z.B. bei Zeitdruck, Leistungsdruck, Überforderung im Büro, die ständige Erreichbarkeit mit dem Smartphone, Überforderung durch Familie und Arbeit gleichzeitig oder auch einfach durch Lärm oder Gerüche. Man muss reflektieren und analysieren, was von einem selbst als übermäßiger Stress wahrgenommen wird. So kann man dann gezielt Stressbewältigungsstrategien entwickeln oder bestimmte Stresssituationen von vornerein vermeiden.

Stressmanagement: Stress erkennen und vermeiden

Stress abbauen: Strategien und Methoden

Stress abbauen: Strategien zur Stressbewältigung

Die natürlichste Strategie zur erfolgreichen Stressbewältigung ist die Erholung. Die menschliche Stressreaktion durchläuft verschiedene Phasen:

Reizeinschätzung (Gefahr?)

Alarmzustand (Gefahr!)

Ausschütten von Stresshormonen (Adrenalin, Noradrenalin, Kortisol) und maximale Bereitstellung von Körperenergieressourcen

Erholung und Abbau der Stresshormone durch körperliche Bewegung oder Ruhe

Fehlt nach einer Stresssituation die Erholungsphase, können Stress und Stresshormone zu einer Art „Vergiftung“ des Körpers und der Psyche führen: Man wird krank.

Um negativem Stress zu begegnen sollte man versuchen, Stress zu reduzieren: Hat man erkannt, was einen stresst, so gilt es im nächsten Schritt Verhaltensweisen zu ändern, bekannte Stresssituationen zu vermeiden, den „Stresspegel“ zu reduzieren oder bestimmte Stressoren komplett auszuschalten falls möglich. Neben der Vermeidung und Reduktion bekannter Stressquellen ist es unabdingbar zu lernen, wie man sich am besten erholen und abschalten kann. Es gibt unzählige Stressbewältigungs-Methoden: Bei einem hilft Sport, Tanzen, Austoben, manche erholen sich bei einem Spaziergang im Grünen am besten.

Bewährt haben sich auch diverse Entspannungstechniken, Atemübungen, Meditation, Mentaltraining, Akupressur, ESR (Emotionale Stressreduzierung), Kinesiologie, progressive Muskelentspannung oder autogenes Training. Als Heilpraktikerin unterstütze ich Sie, Ihre Erschöpfungsmuster zu erkennen (inkl. Gefährdungsanalyse), mentale Stärke aufzubauen sowie einen gesunden Umgang mit Stress und herausfordernden Situationen zu entwickeln (Weitere Informationen: Raus aus der Erschöpfung).

Stressabbau: 15 hilfreiche Tipps zur Stressbewältigung

1. Körperliche Aktivität, Bewegung & Sport: Austoben!

Bei Bewegung und körperlicher Aktivität werden Stresshormone abgebaut. Je nach Persönlichkeit unterstützen Joggen, Yoga, Fahrrad fahren, ein Spaziergang an der frischen Luft, Badminton oder ein bisschen Gartenarbeit den Stressabbau. Nutzen Sie diese Möglichkeit, um Ihre Seele zu entspannen und schalten Sie mal alle Gedanken ab. Oft reichen schon fünf bis zehn Minuten aus, um sich deutlich besser zu fühlen.

2. Nutzen Sie Entspannungstechniken!

Gegen Stress wirken am besten Erholung und Entspannung. Viele Entspannungstechniken kann man leicht erlernen und in den Alltag integrieren. Dazu gehören auch Meditation oder Mentaltraining. Auch eine heiße Badewanne kann eine erfolgreiche Entspannungstechnik sein.

3. Pausen sind genau so wichtig wie die Arbeit!

Pausen sind DIE Erholungsphasen bei der Arbeit und allen anderen kraftraubenden Tätigkeiten. Und sie sind unbedingt notwendig für eine erfolgreiche Stressbewältigung. Nehmen Sie Pausen ernst und nutzen Sie diese auch als solche. In der Pause schnell allen Kontakten auf WhatsApp zu antworten gehört z.B. nicht dazu. Nehmen Sie sich ganz bewusst Zeit für Pausen und tun sich etwas Gutes, trinken Sie einen Tee und kommen Sie zur Ruhe. In Pausen wird Stress abgebaut und Sie sorgen sowohl für mehr Konzentrations- als auch Leistungsfähigkeit.

4. Lesen hilft!

Laut Studien ist Lesen eine sehr wirksame Methode zur Ruhe zu kommen, Stress abzubauen und zu entspannen. So hat der Neuropsychologe David Lewis (University Sussex / England) herausgefunden, dass „Bücher lesen“ eines der wirksamsten Methoden zur Stressreduktion ist: 68% aller Probanden bestätigten bereits nach nur 6 Minuten eine tiefere Entspannung eintritt als etwa beim Tee trinken oder Spazierengehen.[2]

5. Tun Sie sich etwas Gutes.

Man weiß selbst genau, was einem gut tut. Häufig sind es kleine Dinge: Zehn Minuten in der Sonne sitzen, die Wärme genießen und nichts tun. Oder ein gutes Buch lesen, die

Lieblingspizza beim Italiener, das Lieblingslied aus der Grundschule anhören. Oder eine heiße Badewanne, ein Schaukelstuhl am warmen Kamin, ein Treffen mit Freunden, ein Besuch in der Sauna/Kino/Beauty-Salon. Machen Sie sich selbst ein Geschenk, gehen Sie shoppen und kaufen sich einfach das was Sie schon immer wollten oder machen Sie anderen eine Freude und tun sich selbst damit etwas Gutes.

6. Zeitmanagement: Struktur und Überblick behalten

Eine gute, übersichtliche Struktur bei der Erledigung von Aufgaben vermindert das Stressaufkommen deutlich und verhindert sogar, dass er entsteht. Vermeiden Sie von vorneherein mit gut geplantem Zeitmanagement, dass Sie in Zeitdruck geraten. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor, setzen Sie Prioritäten und lassen sich nicht von äußeren Einflüssen ablenken. Für ein besseres Zeitmanagement hilft, genau zu dokumentieren, was Sie an einem Tag gemacht haben und wieviel Zeit dafür verwendet wurde. Schauen Sie sich die Zeiten genau an, Ansatzpunkte zur Optimierung sind meist direkt sichtbar.

7. Smartphone aus!

Smartphones sind ein häufiger Stressfaktor. Die ständige Erreichbarkeit verhindert Ruhe- und Entspannungsphasen, ständig werden unsere Sinne getriggert: Signaltöne, Musik, Pushnachrichten, Vibrationen, visuelle Effekte: Das Smartphone überschüttet mit Reizen. Außerdem sorgt es für eine ständig wiederkehrende Ablenkung, verhindert effektives Arbeiten oder echte Aufmerksamkeit. Gerade bei wichtigen Aufgaben oder Zeitdruck, sollte man daher sein smartes Mobiltelefon einfach komplett ausschalten. Kann man das nicht tun, sollten alle möglichen Benachrichtigungen, Vibrationen und Töne ausgeschaltet werden (App-Benachrichtigungen, Push-Nachrichten, E-Mail-Benachrichtigungen, Youtube-Alerts etc.).

8. Aufmerksamkeit und Achtsamkeit

Eine universale Weisheit, dennoch sehr wirkungsvoll. Erst wenn Sie achtsam und aufmerksam mit sich selbst umgehen, können Sie erkennen, wann Sie gestresst sind. Versuchen Sie einmal, ein Tagebuch zu schreiben und notieren Sie einzelne Etappen Ihres Tagesablaufes. So können Sie Erschöpfungsmuster erkennen und Lösungsansätze zur Stressreduktion und Stressvermeidung finden.

9. Ruhe & Schlaf

Sorgen Sie für Ruhe, wenn Sie gestresst sind. Schalten Sie das Handy aus, gehen Sie in einen ruhigeren Raum, eliminieren Sie Geräuschquellen. Lärm löst Stress aus und mehrere Geräuschquellen gleichzeitig führen zu einer Überreizung des Nervensystems. Auch ausreichend Schlaf ist wichtig für ein effektives Stressmanagement: In der Regel braucht ein erwachsener Mensch ca. acht Stunden Schlaf um sich von den Anstrengungen und dem Stress des Tages zu erholen. Schläft man dauerhaft zu wenig, ist ein erhöhter Stresspegel vorprogrammiert.

10. Wärme

Entspannen Sie mit wohltuender Wärme: Wärme kann Muskelverspannungen lösen, hilft aber auch bei der seelischer Anspannung und beim Stressabbau. Man kann Stress effektiv reduzieren, indem man sich bewusst der Wärme aussetzt (z.B. Sauna, Badewanne, Sonnenbad, Wärmekissen, heiße Tasse Tee).

11. Kommunikation: Sie sind nicht allein

Sprechen Sie Stress-Situationen offen an. Am Arbeitsplatz, zu Hause oder in der Familie. Niemand ist perfekt und das einzugestehen ist keine Schwäche, sondern eine echte Stärke: Nur wenn Sie ansprechen, was Sie nervt und stresst, kann sich auch etwas ändern. Runterschlucken hilft nicht. Teilen Sie Ihr Leid: Manche Dinge werden von jedem als stressig empfunden. Sprechen Sie mit Gleichgesinnten über das was Sie stresst und lassen mal etwas Dampf ab. Es erleichtert merklich, vermindert das Stressempfinden und es tut gut zu wissen, dass man nicht allein ist.

12. Ernährung

Stress geht durch den Magen. Wer die Snickers-Werbung kennt weiß, dass hungrige Menschen eher gestresst sind und schlechte Laune haben. Gut gestärkt mit der richtigen Ernährung bewältigt man Stress-Situationen und schwierige Aufgaben viel leichter als mit leerem Bauch. Zudem gibt es auch stressreduzierende Nahrungsmittel (sog. „Nervennahrung“) wie z.B. Kakao, Nüsse oder Haferflocken. Auch das Kauen allein, kann erwiesenermaßen beim Abbau von Stress helfen. In akuten Stressmomenten sorgt der Körper im Alarmzustand für einen hohen Kalorienbedarf. Dementsprechend greift man dann zu zucker- und fetthaltigen Lebensmitteln. Will man jedoch Stress abbauen, sind diese kontraproduktiv und verstärken sogar das Stressempfinden, wenn nach einem kurz Anstieg der Blutzuckerspiegel wieder rapide absinkt.

13. Glückshormone

Körpereigene Glückshormone sorgen für Wohlbefinden, Entspannung und zum Stressabbau. Treibt man effektiv Sport, spürt man warme Sonnenstrahlen auf der Haut, lacht mit Freunden oder freut sich über irgendetwas, dann werden Endorphine freigesetzt und Ermüdungserscheinungen reduziert. Es gibt sogar Gewürze, die die Bildung von Glückshormonen fördern. Dazu gehören Dill, Vanille, Safran, Petersilie oder Basilikum.

14. Seien Sie auch mal egoistisch!

Sie können es nicht jedem recht machen. Menschen geraten in Stress, weil sie es anderen recht machen wollen. Und die eigenen Bedürfnisse zurückstellen. Im Alltag kostet das viel Kraft und lässt die Nerven dünner werden. Nein sagen, ohne andere zu verletzen, kann man üben. Fangen Sie gleich heute an.

15. Akzeptanz ist wichtig.

Nicht alle Stressfaktoren kann man ausschalten. Dann das Akzeptieren des Status Quo die beste Lösung. Manches kann man einfach nicht verändern. Dagegen anzukämpfen ist eine größere Belastung als Akzeptanz. Das klingt banal, wirkt aber tatsächlich. Tinnitus-Patienten z.B. berichten einheitlich, dass die Akzeptanz der Krankheit hilft, man sich in Folge an die Ohrgeräusche „gewöhnt“ und diese – teilweise vollständig – nicht mehr zu hören sind: „Es war schwierig, aber heute kann ich wieder wie gewohnt mein Leben führen“[1]