

A person is shown from the side, sitting in a meditative pose on a rocky ledge. They are wearing a blue long-sleeved shirt and dark pants. Their hands are in a mudra, and a singing bowl is placed on the ground in front of them. The background features a sunset over a mountain range, with the sun low on the horizon, casting a warm glow over the scene. The sky is filled with soft, golden light and some clouds.

Strategien zur Stressbewältigung

Emina Tomruk-Bolic

Strategien zur Stressbewältigung

Emina Tomruk-Bolic

Strategien zur Stressbewältigung

Stress gehört zu unserem Alltag und ist in mancherlei Hinsicht auch gut und wichtig für unser Wohlbefinden. Doch auf die Mischung des Stresses kommt es an, denn während es Menschen gibt, die nur unter kurzen Stressphasen leiden, fühlen sich andere in einem Dauerstresszustand.

Laut der Studie der Techniker Krankenkasse ist einer der Hauptauslöser des Stressempfindens die Arbeitsbelastung sowie das Bestehen von Prüfungen. Eine weiterer Stressbelastungsmoment ist der hohe Anspruch an sich selbst. Die Stressfaktoren können also von Außen einwirken, sie können aber ebenso gut selbst gemacht sein.

Im sprachlichen Gebrauch ist das Wort „Stress“ negativ besetzt. In der Assoziation denken wir hierbei an Überbelastung, Unwohlsein, Zeitdruck, Erfolgsdruck und an das Gefühl von etwas nicht zu schaffen.

Evolutionär betrachtet war Stress einmal überlebensnotwendig für Menschen, um vor einem Angreifer zu fliehen oder im Kampf mit dem wilden Tier zu überleben. Stress mobilisiert ungeahnte Kräfte im Körper, indem er alle zu Verfügung stehenden Ressourcen auf den Punkt und Moment mobilisiert. Durch die erhöhte Blutzufuhr, der Ausschüttung der Hormone Adrenalin und Cortisol wird unser Körper zu Höchstleistungen gebracht. Dieser Prozess wird durch die Hirnanhangdrüse, dem Hypothalamus und der Nebennierenrinde gesteuert.

Gönnen wir uns nach der Stressanstrengung eine Ruhephase, so kann der Körper regenerieren und immer wieder diese Höchstleistungsphasen bewältigen ohne einen gesundheitlichen Schaden zu nehmen.

Die Problematik liegt darin, dass diese notwendigen Erholungsphasen durch permanente Dauerstress ausbleiben und die betroffenen sich in einem chronischen Stresszustand befinden. Sie fühlen sich dauerhaft überlastet, überfordert und erschöpft.

Die typischen Symptome sind:

- Druck
- Schlafstörungen
- Überforderung
- Unzufriedenheit
- Anfälligkeit für Krankheiten

Im Höhepunkt dieser Symptome kann der Betroffene in den Zustand des Burnout gelangen. Negativer Stress hat psychische und physische Folgen für den Betroffenen. Mit der Komponente des Zeitmangels als möglicher Stressauslöser gibt es weder Erholung für den Geist noch für den Körper. Stress wird als schwere Belastung wahrgenommen.

Typische Stressauslöser:

- Überforderung am Arbeitsplatz
- Sorgen um soziale Bindungen
- Finanzielle Probleme

Oft verbinden sich diese Auslöser und geben dem Betroffenen das Gefühl, in allen Lebensbereichen von Stressfaktoren eingekreist zu sein.

Glücklicherweise gibt es Wege und Möglichkeiten wie Sie sich aus diesem Teufelskreis befreien können, um wieder entspannter mit den Herausforderungen des täglichen Lebens umgehen zu können.

Unsere Strategien zur Stressbewältigung geben Ihnen ein nützliches Werkzeug an die Hand wie Sie Stressbewältigung am Arbeitsplatz herbeiführen können. Sie bekommen Unterstützungstools, um Ihr Stressgefühl zu verringern. Dieses sogenannte Stressmanagement soll Ihnen helfen, Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten und einen gesunden Umgang mit Stresssituationen zu erlernen. Sie werden Ihre eigenen Kräfte mobilisieren und eine Widerstandsfähigkeit gegen Stressmomente aufbauen. Stressbewältigung ist in unserer modernen Industrielwelt ist so wichtig wie nie zu vor, denn die Überforderung im beruflichen und familiären Bereich durch die Vielzahl der Aufgabenfelder hat immens zugenommen.

Stressmanagement ist erlernbar. In unseren Seminaren gehen wir Ihren Stressoren auf den Grund.