

# Anti - Stress - Strategien

## Anti-Stress-Strategie Nr. 1 :

### Lernen Sie Ihren Feind kennen

Selbstdiagnostische Fragen:

**Was verursacht intensive Gefühle bei mir** - Zornesausbrüche, Ärger, Irritation, Niedergeschlagenheit oder das Gefühl, überwältigt und „überfahren“ zu werden?

**Welche Situationen lösen bei mir regelmäßig körperliche Reaktionen aus**, etwa Magenschmerzen, plötzliche, »unerklärliche“ Erschöpfung, Nackenverspannung oder Herzrasen?

**Schlafe ich ausreichend**, tief und erholsam oder gibt es etwas, das mein Schlafmuster stört?

Habe ich **Probleme mit meiner Konzentrationsfähigkeit**? Wenn ja, bei welchen Aufgaben? Schweife ich in Gedanken häufig ab und gerate ins Grübeln? Was sind die Themen dieser Grübeleien?

**Was hält mich von gesunden Gewohnheiten ab** - wie etwa regelmäßigem Sport, Entspannungsübungen oder vernünftiger Ernährung?

*Bekämpfen Sie nicht Feuer mit Feuer, verbeißen Sie sich nicht in nutzlose Anstrengung, den Stress auszuschalten - akzeptieren Sie ihn als Tatsache des Lebens und nutzen Sie seine Kraft für sich!*

*Reagieren Sie auf Stress also nicht automatisch und kämpferisch, sondern denken Sie nach - und gewinnen Sie Zeit, indem Sie erst mal tief Luft holen.*

Das mag banal klingen, aber wir tappen regelmäßig in die Stressfalle, weil wir sofort und meist ohne nachdenken auf die Stressoren reagieren.

**Anti-Stress-Strategie Nr. 2 :**

<b>Benutzen Sie Ihren Kopf!</b>
---------------------------------

Der Großteil des Stresses, mit dem wir im Alltag konfrontiert sind, macht uns vor allem psychisch zu schaffen.

Harte und ungerechte Kritik, ein drohendes finanzielles Desaster, ein Scheidungsverfahren, die schwere Krankheit eines Familienmitgliedes - solche Stressoren, = Sorgen, sind langfristig eine Gefahr für die körperliche Gesundheit. Sie wirbeln Gedanken und Gefühle durcheinander. Sorgen funktionieren wie eine Endlos-Tonbandschleife im Kopf, sie versetzen uns in einen Zustand mentaler Anspannung und beeinträchtigen unsere Konzentrationsfähigkeit.

- *Benühen Sie sich um eine neue Sichtweise und eine Uminterpretation des Problems.*
- *Wenn das Denken immer wieder um einen Stressauslöser kreist, empfiehlt sich eine Ablenkungs- oder Substitutionstechnik:*

*Grübeleien lassen sich durch die Konzentration auf eine andere, lustbetonte oder angenehme Tätigkeit unterbrechen oder ersetzen.*

- *Die Reminiszenztechnik besteht darin, sich in akuten und andauernden Stresssituationen gezielt an vergangene positive Ereignisse und Erfahrungen zu erinnern.*
- *Schreiben Sie die belastenden Gefühle oder Gedanken auf oder sprechen Sie darüber.*

### **Anti-Stress-Strategie Nr. 3 :**

<b>Betätigen Sie sich körperlich / sportlich</b>
--

Mäßiger Sport hilft, die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Kortison abzubauen.

### **Anti-Stress-Strategie Nr. 4 :**

<b>Gewinnen sie den Kampf, indem Sie aufgeben lernen</b>
--

Sie erreichen viele Ziele leichter, wenn sie lernen, locker zu lassen, Ihren Ehrgeiz zu zügeln und einen gesunden Fatalismus zu praktizieren. Verzichten Sie auf Kontrolle, vertrauen Sie darauf, daß sich vieles auch von selber erledigt oder wieder ins Lot kommt.

### **Anti-Stress-Strategie Nr. 5 :**

<b>Entschärfen Sie gefährliche Gefühlsaufwallungen</b>
--

Durch ungebremste Gefühlsaufwallungen überfluten wir nicht nur den Körper mit Stresshormonen, wir lassen uns auch zu Handlungen hinreißen, die zum Keim für neuen Stress werden können.

*Begegnen sie dem Stressauslöser bestimmt, aber nicht ausfallend und ermöglichen Sie ihm damit, einen Fehler ohne Gesichtsverlust zu korrigieren.*