



STRESS COACHING

STRESSPRÄVENTION IM LEBEN

Nicht immer sind äußere Umstände die Ursache für Anspannung. Oft ist es auch eine Frage der inneren Einstellung, für sich die richtige Balance zu finden.

Gefangen im eigenen „Hamsterrad“

Die wenigsten Menschen begreifen, dass sie selbst ihre wichtigste Ressource sind, um die Anforderungen des Alltags zu bewältigen. Viele beanspruchen sich unökonomisch, sind in ihren eigenen Strukturen verhaftet und riskieren damit negativen Stress. Man beginnt sich wie in einem Hamsterrad zu drehen und nimmt die Außenwelt nur noch als Belastung wahr.

Stress ist jedoch längst kein Zustand mehr, der sich lediglich auf unseren Job konzentriert. Überladene Terminkalender bestimmen mittlerweile auch unsere Freizeit. Neben den alltäglichen Pflichten, die wir vor oder nach der Arbeit noch schnell erledigen müssen, verabreden wir uns zum Essen, obwohl wir eigentlich noch zum Sport müssten. Ach ja, nicht zu vergessen, der Partner möchte auch noch auf seine Kosten kommen. Am besten alles gleichzeitig..

Wie zeigt sich privater Stress?

Unser Gehirn unterscheidet nicht zwischen privat und Business. Wir haben keine Chance, unangenehme Erlebnisse, egal ob Beruf- oder Privatleben, einfach abzulegen. Und, wenn wir von Gesundheit sprechen, so hinterlässt Stress unangenehme und unerwünschte Nebenwirkungen. Stress macht sich bemerkbar und fordert uns auf, die Psyche zu unterstützen.

Hinweise können sein:

- Schwitzende Hände
- Unruhiges Atmen
- Nicht einschlafen/durchschlafen können
- Schnell in Rage/Wut kommen
- Unkonzentriertheit
- Anfällig sein für Infektionen wie Grippe usw.
- Bandscheibenvorfall
- Herz hinterkammerinfarkt

Dies ist natürlich nur ein kleiner Auszug aus unzähligen Erscheinungsmerkmalen, an denen wir Stress erkennen können.

So einfach es klingt, so schwierig scheint die Umsetzung: Äußeren Stress lassen wir oftmals zu. Und nur wir selbst sind dafür verantwortlich, wie viel wir davon in uns aufnehmen und zulassen.

STRESS COACHING

STRESSPRÄVENTION IM LEBEN

Positiver Stress und Kreativität hängen eng zusammen, sie bewirken Fortschritt und Weiterentwicklung. Man kann aber erkennen, dass Menschen höchst unterschiedliche Ressourcen und Fähigkeiten haben, um Anspannungen entgegen zu wirken. Daher ist es wichtig, die Menschen zu einem gesundheitsförderlichen – und eigenverantwortlichen – Umgang mit Belastungen zu befähigen, damit Stress und Stressempfinden nicht krank machen..