

Der Stress



**notwendig, aber
nicht
unausweichlich**

**Eine Veröffentlichung der V.o.G. André Renard
Aachener Straße 48**

**4700 Eupen
Stand Januar 2008**

Mit Unterstützung der



DEUTSCHSPRACHIGE GEMEINSCHAFT



und der

Stress – notwendig, aber nicht unausweichlich

Reizbarkeit, Angst, Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Magengeschwüre, ... sind ebenso viele Zeichen für diesen Stress, unter dem mehr und mehr von uns heute leiden.

Sie sind wahrscheinlich skeptisch gegenüber den Ratschlägen, dieses Leiden der heutigen Zeit besser in den Griff zu bekommen. Sie denken „Leicht zu sagen! Aber ich habe Kinder und einen Vollzeitjob! Selbst wenn ich Lust habe, etwas zu machen, komme ich nicht dazu!“ Oder auch „Ich sehe nicht, wie ich Zeit zum Stressabbau an der Arbeit nehmen könnte!“ Und Sie haben Recht: sich gegen den Stress wehren ist nicht einfach! Jedoch, um den Lauf der Dinge zu verändern, ist Ihre Mitarbeit ausschlaggebend.

Die Quellen zum Handeln und nicht im chronischen Stress zu versinken sind in Ihnen. Dieser Führer hat zum Ziel, Ihnen dabei zu helfen, sie zu bemerken um sie besser einzusetzen. Er enthält zwei Teile: zuerst einen theoretischen Teil, welcher Bilanz über die Natur des Stresses zieht, seiner Gründe und seiner Konsequenzen; danach ein praktischer Abschnitt, welcher eine Reihe von Möglichkeiten vorschlägt – angefangen bei persönlichen Entscheidungen und Tätigkeiten – um Ihre Widerstandsfähigkeit gegen den Stress zu stärken und eine bessere Lebensqualität zu finden.

Wenn man einen Esel zu stark belädt, bricht er zusammen! Wenn Sie auf seinem Weg nach und nach abladen, wird er Ihnen noch lange dienen. Genau so geht es auch mit dem Stress, denken Sie daran!

Teil 1

Den Stress besser verstehen

Den Stress verstehen, lernen ihn zu identifizieren, seine Folgen kennen, über die Möglichkeiten nachdenken, die es ihm erlauben, sich einzunisten, die Konsequenzen für unsere Gesundheit entdecken, ... dies ist das Ziel dieses ersten Teiles.

Die Natur des Stresses

WOZU DIENT DER STRESS?

Das Gleichgewicht im Organismus wiederherzustellen, welches durch ein äußeres (Heirat, Geburt, Todesfall, Geräusche, Stau, ...) oder inneres (Gedanken, Glaube, Emotionen,...) Ereignis „durcheinander gebracht“ wurde. Stress erlaubt es uns, Gefahrensituationen, aber auch Wechsel und Veränderungen, die Teil des Lebens sind, zu meistern.

WAS GESCHIEHT IN EINER STRESSSITUATION IM KÖRPER?

Eine Stressmeldung wird von der betroffenen Körperregion (Haut, Muskeln, Sinnesorgane, Verdauungsorgane,...) ausgesandt um zum Gehirn zu gelangen. Das Gehirn sendet ein „Dringend“ – Signal aus und informiert den Organismus über die durch das Blut transportierten Hormone. Diese Hormone wirken direkt auf die Organe ein, welche es uns erlauben, auf den Stress zu reagieren. Das Herz schlägt schneller und stärker, der Blutdruck steigt, die Durchblutung ist besser, auf Ebene der Muskeln ebenso wie auf Ebene des Gehirns. Der Blutzuckergehalt steigt und gibt so den Muskeln und dem Gehirn die erforderliche Energie, um auf den Notfall zu antworten. Das Bewusstwerden der Ereignisse und der umgebenden Objekte wird geschärft und die Wachsamkeit steigt, was wiederum erlaubt, schnelle Entscheidungen zu treffen.

WIE STELLT SICH NACH STRESS DAS GLEICHGEWICHT WIEDER EIN?

Das Gleichgewicht kehrt zurück, wenn die Spannung, die durch den Stress hervorgerufen wurde, abgebaut ist. Dieser Abbau kann auf verschiedene Arten erfolgen: indem die Energien des Körpers entladen werden (durch körperliche Übungen), indem Emotionen freigesetzt werden, durch Sprechen, usw.

Bei den Tieren ist die Sache viel einfacher. Für sie bedeutet Stress fliehen oder angreifen und der Abbau erfolgt unmittelbar durch die Aktion. Beim Menschen, wo die Gründe des Stresses nicht wirklich mit dem Überleben zusammenhängen, erfolgt die Reaktion nicht unmittelbar. Wir vereinigen also alle Bedingungen, um Gefangene des Stresses zu bleiben.

IST STRESS EINE KRANKHEIT?

Stress an sich ist keine Krankheit, da es sich um eine natürliche Reaktion des Organismus auf eine Stimulierung handelt. Diese Reaktion ist so programmiert, dass sie nur einige Zeit andauert.

Erst wenn er sich fest einnistet bedroht der Stress die Gesundheit; in diesen Augenblicken (mehr oder weniger lang), in denen wir uns ununterbrochen unter Spannung und Druck

fühlen. Dann wird er zur Quelle von Problemen und kann Krankheiten nach sich ziehen. In diesem Fall spricht man von einem Zustand des chronischen Stresses.

ES GIBT ALSO GUTEN UND SCHLECHTEN STRESS?

Nein, diese Bezeichnungen sind subjektiv. Es gibt ebenso viele Arten von Stress wie gestresste Personen. Jede(r) reagiert anders auf Stress. Dies vorausgeschickt, kann man von nützlichem Stress sprechen, wenn die Stimulierung, welche der Organismus erhält, Freude bereitet, ein Glücksgefühl und Ausgeglichenheit bringt (Freude, Erfolg, Liebe, ...). Dagegen sagt man, dass Stress störend ist, wenn er ein zu starkes Ungleichgewicht hervorruft und wir es nicht schaffen, uns daran anzupassen.

WESHALB VARIIEREN DIE STRESSREAKTIONEN VON EINER PERSON ZU ANDEREN?

Jedes Individuum besitzt eine Energiereserve, aus der es schöpft, um gegen den Stress zu kämpfen. Diese Reserve wird nicht für jeden auf die gleiche Art entleert. Für die einen erschöpft sie sich relativ schnell, für andere nicht. Auch die Kapazität der Regenerierung ist unterschiedlich je nach Person. Die Reaktion hängt ab vom körperlichen und geistigen Zustand, oder von der Möglichkeit auf die Gründe des Stresses einzuwirken oder nicht, sie zu kontrollieren, sie zu akzeptieren, usw. Manche Lebensgewohnheiten sind stressiger als andere (übermäßiges Essen, Alkoholmissbrauch, Rauchen, Übermüdung), genau so wie bestimmte Lebensbedingungen (Ungewissheit einer Wohnung, der Beschäftigung, des Einkommens, Konflikte am Arbeitsplatz, in der Ehe, usw.).

Die Symptome des Stresses

WELCHE ZEICHEN ZEIGEN, DASS STRESS AUFKOMMT?

Stress diagnostiziert sich nicht so einfach wie eine Ohrenentzündung oder eine Stirnhöhlenentzündung. Darin liegt seine ganze Kompliziertheit. Überdies ändern die Alarmsignale von einer Person zur anderen. Als Hinweis hier nachstehend eine Aufstellung der Beschwerden, die möglicherweise bei länger anhaltendem Stress auftreten können. Man wird eine oder mehrere dieser Wirkungen bemerken, oder auch andere (diese Liste ist nicht erschöpfend):

Probleme im Verhalten

- Reizbarkeit: man regt sich auf wegen nichts, man ist ungeduldig
- Schwierigkeit, andere Menschen zu ertragen
- Angst
- Rückzug auf sich selbst
- Verlust von Enthusiasmus und der Lust, etwas zu unternehmen
- Gefühl, dass die Schwierigkeit ein Hindernis ist
- Weinkrämpfe
- Angst vor dem Neuen
- Schwierigkeit, Entscheidungen zu treffen oder seine Verantwortung zu erfüllen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Mangelnde Energie, um dem täglichen Leben zu begegnen

- Vergesslichkeit, Gedächtnisverlust
- Verlust des Verlangens, Schwierigkeiten beim Geschlechtsverkehr
- Appetitverlust
- Gebrauch von Alkohol, Aufputzmitteln oder Beruhigungsmitteln

Körperliche Probleme

- Rückenschmerzen
- Müdigkeit, mangelnde Energie
- Hautauschlag, der ohne Erklärung auftritt und sich wiederholt, Ekzem
- Bauchschmerzen, Verstopfung, Durchfall
- Kopfschmerzen
- Magenschmerzen, Magengeschwüre
- Erkältungen, häufige Infektionen
- Gynäkologische Probleme
- Herzmuskelprobleme
- Muskelkrämpfe und Muskelschmerzen
- Versteifung des Nackens und der Schultern
- Schlafstörungen: Gefühl der Müdigkeit beim Aufwachen, Schwierigkeiten beim einschlafen

Emotionale Probleme

- Oft Angst haben
- Sich deprimiert fühlen
- Sich frustriert fühlen
- Ungewöhnlich empfindlich sein
- Fehlendes Feingefühl
- Sich allein fühlen
- Sich machtlos fühlen

Die Gründe des Stresses

WAS RUFT STRESS HERVOR?

Im Ursprung des Stresses, eine Stimulierung aus der äußeren oder inneren Umgebung. Diese Stimulierung kann verschiedene Formen haben:

Körperlich: Schlag, Verletzung, aber auch ein Kuss, Liebkosung

Relational: Streit, Diskussion, Flüche, Trauer, aber auch eine Liebeserklärung, sanfte Worte, konstruktiver Austausch

Sinnlich: Geräusch, Kälte, auch Hitze, Musik.

Die Natur der Stimulierung beeinflusst nicht die physiologische Antwort des Organismus. Ob diese Stimulierung aggressiv oder wohltuend ist, ob sie wie ein Erfolg oder ein Scheitern erlebt wird, wie eine Freude oder ein Unglück, die Antwort des Körpers ist die gleiche.

WELCHE SITUATIONEN DES TÄGLICHEN LEBENS FÖRDERN STRESS?

Jede Veränderung, jede Erschütterung ist Ursache von Stress. Man kann ihn also nicht vermeiden, weil das Unvorhergesehene integraler Teil des Lebens ist.

Dies gesagt, kann der Stress auch durch die Bedingungen an der Arbeitsstelle (absolut keine motivierende Arbeit, Nachtschicht, Versetzungen, Machtkämpfe, Schikanen, Belästigungen, Konflikte mit Kollegen, Schwierigkeit zu kommunizieren, usw.), aber auch bei der Arbeitslosigkeit hervorgerufen werden. Der Stress mischt sich auch in die sozialen Kontakte ein (wenn man sich als Opfer fühlt, unterdrückt, verängstigt, komplexiert,...) und die ehelichen und familiären Beziehungen ein (bei Konflikten, gefühlsmäßiger oder sexueller Frustration, Gewalt, Scheitern der Beziehung, Scheidung, man wird Witwe(r), Krankheit, Trauer,...)

Die sieben Faktoren des Stress

(nach den Arbeiten von George Kohlrieser, klinischer Psychologe, Spezialist in Fragen des täglichen Stresses)

- Der Verlust (Tod, Scheidung, Trennung, die Kinder gehen aus dem Haus, Versetzung an der Arbeit, Verlust von Geld, Objekten, Tieren, usw.)
- Jeder Widerspruch und jede Diskrepanz im Verhältnis zu den verfolgten Zielen und den Werten des Lebens
- Schwierige und gespannte Beziehungen mit den anderen
- Einsamkeit und das Fehlen von Beziehungen
- Die kleinen täglichen Widerwärtigkeiten (kein Parkplatz, Verspätung, langweilige Versammlungen, kleine Beleidigungen, usw.)
- Geschwindigkeit und beschleunigter Lebensrhythmus (Zeitdruck, man muss schnell machen: essen, die U-Bahn im Laufen erreichen, Anfragen beantworten, usw.)
- Die äußere Umwelt (Krach, Kälte, Hitze, Hässlichkeit, Beton, usw.)

BEGÜNSTIGEN GEWISSE LEBENSGEWOHNHEITEN DEN STRESS?

Es ist sicher, dass unsere Reaktion auf den Stress auch von unserem Allgemeinzustand abhängt und dass dieser Zustand umso besser sein wird, wenn unsere Ernährung ausgewogen ist, wir genügend Schlaf haben und wenn wir eine körperliche Tätigkeit ausüben. Sesshaftigkeit, Alkohol, Tabak, Übermaß beim Essen, senken gewiss unsere Widerstandskraft gegen den Stress, aber auch gegen Krankheiten.

Der Stress der Umwelt

Alvin Toffler hat siebzehn Stressfaktoren hervorgehoben, die mit der Umwelt in Zusammenhang stehen

(Alvin Toffler: Der Zukunftsschock, Gallimard 1987. Der Zukunftsschock ist die Verunsicherung, die bei Individuen hervorgerufen wird, die man zu vielen Veränderungen in zu kurzer Zeit aussetzt)

- Die Beschleunigung der Zeit
- Die Erhöhung der Informations- und Kommunikationsdichte
- Das Bedürfnis nach Neuem (aber auch der Schock, der dadurch hervorgerufen wird)
- Die wachsende globale Bevölkerung
- Die wachsende Bevölkerung der Städte
- Die erhöhte Produktion und der erhöhte Verbrauch
- Die Beschleunigung der Transporte und der Geschwindigkeit der Fahrzeuge
- Die Beschleunigung der Erfindungen
- Die Einrichtung des Vergänglichen
- Die „Wegwerfgesellschaft“
- Die Objekte verlieren ihren Symbolgehalt
- Die Entfernung zwischen Wohnort und Arbeitsstelle
- Die geografische, soziale und familiäre Mobilität
- Der Bruch der Arbeit (parzellierte Aufgaben)
- Das Bedürfnis nach Veränderungen aller Art
- Der Schulwechsel
- Die Lockerung der elterlichen und familiären Bindungen.

KANN DER GEISTIGE ZUSTAND DEN STRESS BEEINFLUSSEN?

Ja, denn er bestimmt die Art, wie wir Stress wahrnehmen. Es ist nicht so sehr das eigentliche Ereignis, welches sich störend auswirkt, wohl aber die Bewertung und Interpretation, die wir uns davon machen.

Wir tragen alle Brillen, um die Wirklichkeit zu betrachten und jede(r) benutzt eine andere Optik. Jede Brille wurde um Werte aufgebaut, die einer Epoche gemein waren, einer Kultur, einer Gesellschaft, aber auch um individuelle Werte. Im Laufe der gemachten Lebenserfahrungen, der Ängste, Freuden, usw., verwandeln sich diese Werte in Glaubenssätze, die wir für die Wirklichkeit halten, obschon sie nur Konstruktionen des Geistes sind.

Beispiel von Glaubenssätzen: die kleinen Sätze wie „das schaffe ich nie“, „ich bin zu hässlich“, „ich bin nicht viel wert“, „es geht der Welt schlecht“, „andere haben mehr Glück als ich“, „man muss immer gefallen“, „ich habe nicht das Recht, mich zu irren“,...

Auf den Stress schauen bedeutet zuerst, sich der Brille bewusst werden, die wir tragen, um die Welt um uns herum zu entziffern.

Arbeit und Stress

WELCHE HAUPTGRÜNDE GIBT ES FÜR STRESS AM ARBEITSPLATZ?

Die Sorgen, die mit der wirtschaftlichen Konjunktur verbunden sind und Furcht vor der Zukunft bewirken, wie die Streichung von Arbeitsplätzen, Fusionen, Auslagerungen, ... stellen eine erste Quelle für Stress dar. Die Sorgen, die direkt mit den Arbeitsbedingungen verbunden sind, mit den Verbindungen zwischen Kollegen und der Arbeitsorganisation können eine weitere sein. Endlich kann die eigentliche Aufgabe des Arbeiters von sich alleine aus eine Quelle für Stress werden.

Gründe aus dem Arbeitsinhalt

- Zuviel Arbeit, zu hoher Arbeitsrhythmus
- Zu schwierige Arbeit
- Zu wenig Arbeit
- Eintönige Arbeit
- Zuviel oder nicht genügend Verantwortung
- Gefährliche Arbeit
- Widersprüchliche Forderungen
- Ungenaue Forderungen

Gründe aus den Lebensbedingungen an der Arbeit

- Gefährliche Arbeit
- Chemische Substanzen und Präparate
- Geräusch, Vibrationen, Beleuchtung, Temperatur, Ventilation, Luftfeuchtigkeit
- Schwere Arbeit
- Fließbandarbeit, automatisierte und robotisierte Arbeit
- Informatisierte Arbeit
- Körperhaltung bei der Arbeit

Gründe aus den Arbeitsbedingungen

- Arbeitszeit
- Ungenügende Ruhezeiten
- Wenige Aussichten für die Laufbahn
- Unterbezahlte Arbeit
- Prämiensystem
- Ungenügende Sicherheit der Arbeitsstelle
- Art des Vertrags

- Art des Statuts

Gründe aus den Arbeitsbeziehungen

- Art der Leitung
- Hierarchisierung bis ins Extreme
- Wenig soziale Unterstützung der Arbeitnehmer
- Geringes Interventionsrecht
- Wenig Kommunikation
- Schikanen
- Sexuelle Belästigung
- Diskriminierungen
- Moralische Belästigung

Fügen wir hinzu, dass Konkurs und Steuerkontrolle ebenfalls erhebliche Stressfaktoren im Berufsleben sind.

BEGÜNSTIGEN FUNKTIONEN MIT VERANTWORTUNG DEN STRESS?

Ja, sie begünstigen ihn. Jedoch haben Personen, die Verantwortung ausüben, eine höhere Fähigkeit, die Situation zu beherrschen und genießen ebenfalls eine größere soziale Anerkennung. Gut bezahlt, haben diese Posten ihren Ausgleich. Unter anderem die Tatsache, bestimmte Belastungen abwälzen zu können, wie den Haushalt oder das Babysittern.

Die am meisten durch Stress verletzlichen Arbeitnehmer sind jene, an die hohe berufliche Anforderungen gestellt werden bei begrenzter Selbständigkeit. Eine unterbewertete Arbeit, wenig stimulierend, mit wenig oder keiner Entscheidungsgewalt ist ebenfalls eine Quelle für Stress. Dieser wird umso stärker sein, wenn die Verbindungen zur Hierarchie und den Kollegen sich als unbefriedigend erweisen.

EIN GESTRESSTER ARBEITSLOSER, IST DAS MÖGLICH?

Man glaubt zu Unrecht, dass der Stress nur beruflich aktive Menschen trifft. Dabei kann man durchaus auch als Arbeitsloser unter Stress leiden. Denn da diese Situation erlitten wird – die Untätigkeit ist erzwungen und unfreiwillig, - kann sie dazu führen, dass wir tief an uns und unserem Nutzen zweifeln. Wir stehen dann an der Grenze unter der optimalen Schwelle zum Stress, mit einem wenig geforderten Organismus, auf biologischer, physischer ebenso wie auf psychologischer Ebene.

Die Folgen des chronischen Stresses

WAS GESCHIEHT IM KÖRPER, WENN STRESS LÄNGER ANDAUERT?

Die Funktion des Stresses ist nur dazu programmiert, eine gewisse Zeit zu wirken. Wenn der Stresszustand sich verlängert, reagiert der Organismus auf dauerhafte Art auf die Stimulierungen und zieht unter anderem die Unmöglichkeit nach sich, sich auszuruhen. Resultat? Ein verlängerter Stress greift unsere Energiereserven und unsere Möglichkeiten der Anpassung stark an. Können wir sie nicht wieder auffüllen, werden wir krank. Denn da der Organismus dauernd unter Spannung steht, werden dauerhaft Hormone ausgeschüttet.

Die Wirkung dieser Hormone im Blut schwächt unser Immunsystem und erhöht unsere Empfindlichkeit gegen Mikroben.

STRESS IST KEINE KRANKHEIT – ABER KANN ER EIN GRUND DAFÜR SEIN?

Ja, wenn man nicht rechtzeitig reagiert. Denn Stress ist nicht unausweichlich, solange man sich in Acht nimmt.

Selbst wenn die Verbindung von Ursache zu Wirkung noch nicht zu 100% bewiesen ist, zeigen die Forschungen über den Stress, dass er die Waage in Richtung Krankheit senken kann. Auf jeden Fall greift der chronische Stress unsere Energiereserven an und schwächt unsere Immunabwehr. Unsere Organe leiden und nervöse Störungen oder organische Verletzungen können sich endgültig einnisten.

RUFT STRESS DEPRESSIONEN HERVOR?

Depressionen können das Ergebnis einer verlängerten Stresssituation sein, aber der Stress ist nicht immer die Ursache der Depression. Eine gestresste Person kann die gleichen Symptome aufweisen (Angst, Schlaflosigkeit, Rückzug auf sich selbst, lange Zeiten der Müdigkeit, Kommunikationsschwierigkeiten, ...) wie eine deprimierte Person, ohne es dafür auch zu sein.

WERDEN SCHLAFPROBLEME DURCH CHRONISCHEN STRESS HERVORGERUFEN?

Viele gestresste Personen beklagen sich über Schlafstörungen und vor allem über Schwierigkeiten beim Einschlafen. Das ist normal: um ruhig in den Schlaf zu gleiten muss das Gehirn seine Tätigkeit verlangsamen. Wenn wir jedoch in Stresszustand sind geht die Tendenz eher dazu, die Sorgen wiederzukäuen.

Dauert die Situation an, setzt sich die Angst, nicht einschlafen zu können, fest und fügt einen zusätzlichen Stress hinzu. Tatsächlich kämpft man in diesem Teufelskreis und der Wachrhythmus des Gehirns behält seine Geschwindigkeit.

Die Behandlung des Stresses

GIBT ES EIN MEDIKAMENT GEGEN STRESS?

Kein einziges Medikament greift spezifisch den Stress an. Die Antistresstablette gibt es nicht! Jedoch werden manchmal Medikamente verschrieben bei Symptomen wie Schlaflosigkeit und Angstzuständen.

Bei Schlaflosigkeit handelt es sich um Schlaftabletten. Wenn sie auch das Einschlafen erleichtern, bringen sie doch keinen Schlaf der gleichen Qualität wie der natürliche Schlaf. Schlafmittel bringen eher einen leichten Schlaf. Folgen? Man erwacht mit dem unangenehmen Gefühl, wenig oder schlecht geschlafen zu haben. Manchmal ist die Tendenz groß, die Dosis zu erhöhen, was den Teufelskreis nur noch verstärkt. Überdies, wenn noch Spuren dieser Medikamente im Körper bleiben, döst man schnell vor sich hin, was uns daran hindert, die Tagesaufgaben zu erledigen und dadurch unsere Nacht vorzubereiten!

Um die durch den Stress hervorgerufenen Sorgen und die Angst zu senken, nimmt man Beruhigungsmittel. Auch hier muss man vorsichtig bleiben. Man gewöhnt sich leicht daran und benötigt dann immer stärkere Dosen, um den gewünschten Effekt zu erreichen. Anderes Risiko: abhängig werden! Fügt man die Nebenwirkungen hinzu, wie Schläfrigkeit während des Tages, Gleichgewichtsstörungen, Senkung der Reflexe, wird man verstehen, dass man unbedingt wachsam bleiben muss.

Muss man diese Medikament nehmen, sollten sie idealerweise während einer kurzen Zeit (höchstens 3 Wochen) genommen werden, der Zeit, das schwierige Kap zu umschiffen, die Symptome zu beruhigen und auf die Ursachen einwirken zu können.

Teil 2

Sich um seinen Stress kümmern

Das Ziel des Kampfes gegen den Stress ist genau, die Harmonie zwischen unserem eigenen Lebensrhythmus und dem Rhythmus der Welt zu finden. Was muss man also dazu tun, um dahin zu kommen? **Da der Stress ja eine persönliche Antwort auf eine Stimulierung ist** (Ereignis, Situation, Person, Beziehung, usw.) **kann man sich darum auf zwei Ebenen kümmern – und also handeln – nämlich auf Ebene der Stimulierung und / oder dem der Antwort.**

Auf Ebene der Stimulierung handeln bedeutet auf die Gründe einwirken, indem bewusst gemacht wird, was Quelle des Stresses für uns ist. Was die persönliche Antwort betrifft, wird sie umso flüssiger sein und umso leichter fallen, wenn wir unseren Körper pflegen, den Bedürfnissen unserer Gefühle Aufmerksamkeit schenken, und gewisse unserer Gewohnheiten, Glauben und Verhaltensweisen ändern.

Wir schlagen Ihnen vor, über diese beiden Aspekte nachzudenken und zu handeln, über eine Reihe von Vorschlägen und Ratschlägen, um den Stress besser verwalten zu können **bevor** er entsteht und **nachdem** er entstanden ist.

Da der Stress oft überraschend auftritt, ist es selten, dass man die entsprechende Antwort schon geben kann, wenn er auftaucht.

Wählen Sie unter den Vorschlägen dieser Broschüre diejenigen aus, die Sie beruhigen, die Ihren Wertvorstellungen entsprechen und von denen Sie glauben, sie leicht anwenden zu können. Verpflichten Sie sich zu nichts.

Beachten Sie Ihren Rhythmus, das ist das beste Mittel, die Situation zu entwickeln.

Seine Reaktionen entdecken und sich besser kennen bei Stress

Die meisten unter uns ahnen nicht, dass gewisse Schwierigkeiten mit Stress verbunden sind, einfach weil wir uns nicht immer bewusst sind, dass wir gestresst sind. Die Verwaltung des Stresses geht unweigerlich darüber, wie bewusst wir uns sind über die Art zu denken, zu fühlen oder auch die verschiedenen Situationen des Lebens zu erleben

DIE WURZELN DES ÜBELS SUCHEN

Je besser wir das identifizieren, was uns stresst, umso besser können wir vermeiden, überschwemmt und gespannt zu werden. Diese Untersuchung verlangt Aufmerksamkeit, denn, im Gegensatz zu dem was man denkt, sind die Gründe des Stresses nicht so leicht aufzuspüren. Manche scheinbar unwichtigen Ereignisse sind jedoch wirklich die Ursprünge des Stresses.

Vervollständigen Sie die folgende Tabelle und versuchen Sie, den Grund / die Gründe des Stresses herauszufinden. Beachten Sie Ihre Gesundheit, Ihren geistigen Zustand, Ihre Beziehungen an der Arbeit, in der Familie, mit dem Partner. Seien Sie sich auch bewusst, dass eine augenblickliche Stresssituation alte Leiden wieder aufwecken kann.

Stressbilanz

Erinnern Sie sich an den letzten Monat oder die letzte Woche!

Wann waren Sie gestresst?

.....
.....
.....
.....

Was ging in Ihnen vor?
Was empfanden Sie?

.....
.....
.....
.....

Wo waren Sie?

.....
.....
.....
.....

Was hat den Stress ausgelöst? Die Arbeit, Krach, Stau? Familiäre Beziehungen oder Liebesbeziehungen? Eine Angst?

.....
.....
.....
.....

Kör
Üb
Sie

Sind Sie müde? Überbeansprucht?

.....
.....
.....
.....

Wir
seh
uns

?
as

her
en
n.

Denken Sie über Ihren Tag nach und versuchen Sie, die kleinen Sätze zu wiederholen, die so sehr einem Murmeln gleichen, dass man sie kaum bemerkt. Jedoch bestimmen sie vielfach unser Verhalten und unsere Gefühle. Setzen Sie diesen neuen Blick auf sich selbst in das tägliche Leben um und Sie werden sehen, dass Sie im Laufe der Zeit diese Gedanken immer besser und immer schneller identifizieren. Seien Sie sich jedoch bewusst, dass das

Bewusstwerden dieser Nachrichten ohne Zweifel Erinnerungen wachrufen wird und durch sie auch Emotionen. Lassen Sie sie hochkommen, nehmen Sie sie an und laden Sie sie ab (dazu mehr Informationen im Kapitel „Sich um sein Gefühlsleben kümmern“)

Einige Beispiele von stressenden Gedanken oder Glaubenssätzen

- Irre dich nie, sei immer perfekt und ohne Fehler
- Zeige nie deine Schwächen, verberge deine Gefühle, sei stark, beherrsche dich durch den Willen
- Sei schön und halte den Mund
- Beeile dich, laufe, verliere nicht deine Zeit
- Denke zuerst an die anderen
- Reg dich nie auf, lächle, gleich was geschieht
- Gehe bis zum Ende dessen, was du unternimmst, selbst wenn es dir nichts mehr bringt
- Du schaffst das nie, du erreichst nie das, was du dir wünschst
- Das Glück ist nicht für dich

BEACHTEN SIE DIE PERSÖNLICHEN GRENZEN

Ein gutes Mittel, weniger Stress zu erleiden, ist auch zu lernen, unser Engagement und unsere Verwicklungen zu dosieren, mit anderen Worten, zu lernen, unsere Grenzen zu beachten. Jeder hat seine eigenen, seien sie körperlich, psychologisch oder emotional. Sie zu ignorieren führt uns oft in Situationen, die wir nicht erleben möchten oder denen wir nicht die Stirn bieten können.

Diese Fragen, und jene, die im Laufe Ihrer Überlegungen auftauchen werden, werden es Ihnen erlauben, Ihre Fähigkeit zum Engagement zu messen und müssten, wenn Sie sie verändern, nicht wenig Stress aus Ihrem Leben entfernen.

Sprechen Sie über Ihre Grenzen

Sprechen Sie über Ihre Grenzen: dies wird Ihnen helfen, sich nicht weiter fortreißen zu lassen als Sie es können. Allerdings achten Sie darauf, den Selbstschutz nicht zu übertreiben oder sich in Ihrer kleinen Welt einzukapseln. Bleiben Sie offen für die Überraschungen des Lebens.

Entdecken Sie Ihre Grenzen

Finden Sie heraus, was Ihnen nicht passt, fühlen Sie, in welchen Augenblicken Sie davon zu viel oder nicht genug machen. Denken Sie an Ihre nahe und fernere Vergangenheit, fragen Sie sich:

Neige ich dazu, zu weit zu gehen oder mich zu unterschätzen?

.....
.....
.....
.....

Wie wichtig war es mir, mein Ziel vollständig oder teilweise zu erreichen?

.....
.....
.....
.....

Was ermüdet mich?

.....
.....
.....
.....

Was bewirkt, dass ich aufgebe oder ein Ziel weiter verfolge?

.....
.....
.....
.....

Wage ich es, „Nein“ zu sagen, sage ich „Ja“ und denke dabei „Ja,

Sich um seinen Körper kümmern

SEINE ERNÄHRUNG PFLEGEN

Nichts ist so wertvoll wie ausgeglichene Ernährung. Warum? Weil die Nahrung unser erstes Medikament ist. Erhalten unsere Zellen nicht die unbedingt notwendigen Nährstoffe, muss der Organismus an seine Reserven gehen um die lebensnotwendigen Funktionen zu erfüllen.

Die Art der Ernährung unserer Überflussgesellschaft sündigt durch ein Übermaß an Menge und einem Mangel an Qualität: zu viel Fett und besonderes tierische Fette, zu viel Fleisch und fette Milchprodukte, zu viel raffinierter Zucker, Beifügung von Farbstoffen und den verschiedensten Konservierungsstoffen. Die Mangelerscheinungen (Mangel an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien) können leicht ausgefüllt werden durch eine Anpassung an die allgemeinen Prinzipien einer ausgewogenen Ernährung.

Was versteht man unter ausgewogener Ernährung?

Als erstes sollte man wissen, dass es sich nicht um eine Diät mit allen ihren Frustrationen handelt. Nein, es handelt sich lediglich darum, einige einfache Prinzipien zu beachten und nach und nach andere Nahrungsmittel in die tägliche Ernährung einzufügen. Diese Nahrungsmittel sollen abwechslungsreich, frisch und nach der Jahreszeit ausgesucht sein, ohne Zusatz- oder Konservierungsstoffe. Den Vorzug wird man auch nicht verfeinerten Lebensmitteln geben, die nicht vorbereitet sind, ohne industrielle Veränderung der Rohstoffe (Fertigsaucen, Tiefkühlkost).

Die allgemeinen Prinzipien einer ausgewogenen Ernährung

- Essen Sie von allem: abwechslungsreich essen hilft gegen die Eintönigkeit, Quelle für Stress
- Trinken Sie mindestens 1,5 l Wasser zwischen den Mahlzeiten (der Körper besteht zu 60% aus Wasser und die Verluste durch Schweiß, Atmung, Urin müssen erneuert werden)
- Bevorzugen Sie Getreideprodukte (Brot, Nudeln, Reis, vorzugsweise Vollkorn) und Kartoffeln zur Lieferung der Basisenergie
- Geben Sie den Früchten und dem Gemüse der Jahreszeit den Vorrang: 1 gekochtes Gemüse (200 g), 1 rohes Gemüse (100 g) und 1 bis 2 Früchte pro Tag. Früchte und Rohkost müssen sorgfältig gewaschen werden, damit man sie mit Schale essen kann (die meisten Vitamine befinden sich gleich unter der Schale). Mischen Sie die Farben, das ist schöner! Darüber hinaus sichern Sie sich einen schönen Vitamincocktail. Denn je nach Farbe besitzen Früchte und Gemüse spezifische und ergänzende Nährstoffe.
- Vermindern Sie die Fette, und vor allem tierische Fette (Fleisch, Butter, fetter Käse). Vorsicht vor versteckten Fetten in Aufschnitt und Käse! Wählen Sie eher kaltgepresste Öle, unter anderem Olivenöl.
- Begrenzen Sie Frittiertes (einmal pro Woche)
- Vermeiden Sie Zucker, vor allem weißen Zucker (Limonade, Schmierpasteten, industrielles Gebäck, Plätzchen, Bonbons, süße Fruchtsäfte,...).

SEINEN SCHLAF PFLEGEN

Der Schlaf erlaubt es, sich von der Ermüdung des Tages zu erholen, gleich ob sie körperlich oder geistig ist. Indem die Erholung begünstigt wird, verstärkt er unsere Widerstandskraft gegen den Stress. Daher seine Bedeutung.

Sind die Schlafbedürfnisse von einer zur anderen Person unterschiedlich?

Ja, es gibt keine Normen über zu beachtende Mindest- oder Höchstmengen. Das Schlafbedürfnis ändert auch mit dem Alter: es ist unterschiedlich mit 10, 20, 40 oder 60 Jahren. Die Qualität des Schlafes entwickelt sich im Laufe des Lebens. Zum Beispiel: die erste Phase des Schlafes (jene, die es erlaubt, sich schnell und gut zu erholen) verkürzt sich um bei älteren Personen fast ganz zu verschwinden.

Wie wissen, ob wir unser Schlafbedürfnis beachten?

Der einzige Hinweis, um die Qualität seines Schlafes zu beurteilen ist, mit dem Gefühl erholt zu sein, aufzuwachen und, danach, das Gefühl zu haben, dass dieser Schlaf es uns erlaubt, die Arbeiten des Tages zu erledigen.

Was tun, um besser zu schlafen?

- Bevorzugen Sie Gleichmäßigkeit in den Lebens- und Schlafrhythmen. Jeden Tag zur gleichen Stunde sich hinzulegen und aufzustehen erlaubt dem Körper, sich an einen Rhythmus zu gewöhnen, der sich nach und nach wie ein natürlicher Reflex einstellt. Dieser Rhythmus begünstigt ohne Zweifel die Erholung.

Die berühmte Montagsmüdigkeit ist übrigens auf die Unterbrechung durch das Wochenende zurückzuführen. Sehr oft legt man sich später hin, steht später auf und glaubt so, sich zu erholen. Dabei unterbricht man einen Rhythmus, was zu Müdigkeit führt.

- Seien Sie sich bewusst, dass die Art, wie Sie Ihren Tag leben, Ihren Schlaf beeinflusst.

Es ist keinesfalls erstaunlich, dass Sie schlechter schlafen, wenn Sie unter Druck stehen, nervös sind oder Sorgen haben oder wenn Sie zu häuslich sind.

- Vermeiden Sie bestimmte Verhalten vor dem Schlafengehen, wie:
 - Kaffee, Tee oder andere aufputschende Getränke zu sich zu nehmen,
 - Alkohol zu trinken (er erleichtert vielleicht das einschlafen, aber er ruft einen unruhigen Schlaf hervor und das Risiko, mitten in der Nacht aufzuwachen)
 - Zuviel oder zu wenig zu essen
 - Fernsehen
 - Stürmische Unterhaltungen führen
 - Wütend oder mit negativen Gedanken zu Bett gehen
 - Mehr als eine halbe Stunde im Bett bleiben ohne zu schlafen (Risiko, die Tatsache, im Bett zu sein mit der Angst, nicht einschlafen zu können zu assoziieren)

Um den Schlaf kommen zu lassen, im Verhältnis zu Ihren Vorlieben:

- Verlangsamen Sie Ihren Rhythmus zum Tagesende
- Entspannen Sie sich, bevor Sie zu Bett gehen
- Hören Sie sanfte Musik
- Nehmen Sie ein (nicht zu heißes) Bad
- Gehen Sie, spazieren Sie
- Machen Sie Entspannungsübungen
- Nehmen Sie sich Zeit, bewusst und tief zu atmen
- Gehen Sie nur schlafen, wenn Sie müde sind
- Massieren Sie sich im Bett während einiger Augenblicke von der Brust bis zum Bauch

SICH BEWEGEN, IN BEWEGUNG BLEIBEN

Neben ihren vielen Wohltaten erleichtert die körperliche Tätigkeit die Entladung der Spannungen und die Befreiung vom Stress. Leider erlaubt es uns unsere sesshafte Lebensweise (Bus, Arbeit, Schlafen,...) keine normale Entladung vom Stress durch eine regelmäßige körperliche Tätigkeit. Resultat: die Nervenanspannung findet kein Ventil mehr und der Stress häuft sich an.

Wie eine körperliche Tätigkeit einfügen in die verplante Zeit?

Natürlich gibt es keine Wunder, man muss ein Minimum an Zeit opfern. Der Gedanke ist, jeden Tag dem Körper und der Bewegung Aufmerksamkeit zu schenken, durch eine gemäßigte körperliche Tätigkeit (gehen, Rad fahren, Gartenarbeit, Basteln, schwimmen). Wichtig ist die Regelmäßigkeit. Besser 30 Minuten jeden Tag als 2 Stunden am Wochenende.

Welches sind die empfohlenen körperlichen Tätigkeiten?

Sie wirken sich alle günstig aus, unter der Bedingung, eine Tätigkeit zu wählen, die zusagt und Freude bereitet, und dass sie im entsprechenden Rhythmus durchgeführt wird. Aber Achtung! Körperliche Tätigkeit und Sport sind nicht synonym! Ein Sport, der ohne Übung durchgeführt wird und intensive Anstrengung erfordert, bildet einen zusätzlichen Stress für den Organismus. Eine gemäßigte körperliche Tätigkeit, täglich ausgeübt und in das Leben integriert, erlaubt es, die nervöse Spannung, die sich im Körper aufgestaut hat, abzubauen.

Die Wohltaten körperlicher Tätigkeit

- Verstärkt die Blutzirkulation
- Erhöht die Kapazität des Herzens und der Lungen
- Erhält die Geschmeidigkeit und die Stärke der Muskeln und Bänder
- Bringt häufig einen hochwertigen Schlaf
- Erhöht die Widerstandskraft gegen Krankheiten
- Stabilisiert das Gewicht
- Bekämpft den Stress
- Bringt ein Gefühl des Wohlbefindens
- Erhöht das Selbstwertgefühl

ENTSPANNUNG PRAKTIZIEREN

Entspannung entlädt die Muskelspannungen, die durch den Stress hervorgerufen werden, im gleichen Maße wie die körperliche Tätigkeit. Diese Spannungen machen sich hauptsächlich im Nacken, den Schultern, dem Rücken, Gesicht und Kiefer bemerkbar, ohne dass wir uns dessen auch bewusst wären. Körper und Geist beeinflussen sich gegenseitig: Muskelspannungen reduzieren bedeutet auch die geistige Unruhe zu senken.

Was geschieht im Körper bei einer Entspannung?

Die Entspannung wirkt auf den Metabolismus und die Veränderungen, die sie bewirkt, erlauben dem Körper sich zu erholen. Herzrhythmus und Gehirntätigkeit werden verlangsamt, der Blutdruck sinkt, der Atemrhythmus erweitert und beruhigt sich. Die Besonderheit der Entspannung ist es, unseren Körper in eine dem Schlaf ähnliche Ruhe zu versetzen, während unser Geist wach bleibt.

Kann jeder Entspannung praktizieren?

Ja. Entspannungsübungen benötigen keinerlei Wissen noch eine besondere Gewohnheit, aber, wie jede Neuheit, verlangt sie ein Minimum an Lehre.

Vorschlag zu einer Entspannung von 15 Minuten

Morgens oder abends durchzuführen, vorzugsweise am Boden liegend, sie kann aber auch im Sitzen durchgeführt werden.

VORBEREITUNG

Ziehen Sie Schuhe, Uhr, Brille oder jedes andere störende Objekt aus, lockern Sie den Gürtel, bereiten Sie einen Teppich vor sowie, wenn nötig eine leichte Decke.

DIE ENTSPANNUNG

Legen Sie sich auf den Boden (oder auf den Teppich). Spreizen Sie die Beine und Arme leicht, drehen Sie Ihre Handflächen nach oben.

Nehmen Sie einen tiefen Atemzug, der im Bauch beginnt und in der Brust endet. Dann spannen Sie den ganzen Körper an, einschließlich des Gesichtes (schneiden Sie Grimassen), indem Sie die Luft anhalten. Lassen Sie los und atmen Sie aus. Machen Sie dies dreimal. Dann nehmen Sie sich Zeit, einen tiefen und beruhigten Atemrhythmus zu finden.

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Bewusstsein auf jeden Teil Ihres Körpers indem Sie die Füße zum Kopf heben. Nehmen Sie sich wirklich die Zeit, jeden Teil zu fühlen, lassen Sie sie vollständig auf den Boden drücken, bevor Sie zum nächsten Teil übergehen. Störende Gedanken, die zu Problemen oder Sorgen zurückführen, können auftauchen. Lassen Sie sie vorübergehen und führen Ihre Aufmerksamkeit zurück auf Ihren Körper. Wenn dieser vollständig entspannt ist, hören Sie auf ihn, werden Sie sich der neuen Gefühle bewusst, die Sie empfinden. Sie merken vielleicht, dass an bestimmten Stellen Spannungen bleiben. Lassen Sie sie los. Bleiben Sie einige Augenblicke entspannt.

AUS DEM ENTSPANNUNGSZUSTAND HERAUS KOMMEN

Atmen Sie tief. Bewegen Sie die Hände, die Füße, den Kopf. Strecken Sie sich, gähnen Sie, Öffnen Sie die Augen. Bereiten Sie sich darauf vor, langsam aufzustehen, wobei Sie immer Ihre innere Ruhe behalten. Um sich zu erheben, drehen Sie sich auf die Seite und unterstützen Sie das Aufstehen mit Ihren Armen, um Ihren Rücken zu schonen. Vermeiden Sie jede plötzliche Bewegung.

Welches sind die hauptsächlichsten Nutzen der Entspannung?

Eine regelmäßige Praxis entwickelt die Aufmerksamkeit, die Konzentration, das Gedächtnis, die Präsenz vor sich und den anderen. Aber Entspannung bietet noch mehr Nutzen:

- Sie führt zu sofortigem Wohlbefinden
- Sie begünstigt die innere Entspannung
- Sie erleichtert oder eliminiert Spannungen und Nervosität
- Sie begünstigt den Erhalt einer guten Gesundheit
- Morgens durchgeführt, erlaubt sie es, den Tag besser zu durchleben
- Sie begünstigt den erquickenden Schlaf
- Sie verstärkt die Kreativität
- Sie erlaubt die Erweiterung der Wahrnehmung und des Bewusstseins

K

EINE KLEINE PAUSE EINLEGEN (5 MINUTEN)

An der Arbeitsstelle oder anderswo, sitzend oder liegend (wenn Sie sich zurückziehen können). Schließen Sie die Augen, lassen Sie sich vollständig gehen, dabei atmen Sie tief, entspannen Sie die Muskeln des ganzen Körpers, auch Zähne und Kiefer, leeren Sie Ihren Geist. Kommen Gedanken, lassen Sie sie vorübergehen, kämpfen Sie nicht dagegen an; nach und nach wird der Geist sich beruhigen.

ENTSPANNEN SIE SICH REGELMÄßIG

Ziehen Sie Nutzen aus der Ruhe, welche die Entspannung Ihnen bereits vermittelt hat, indem Sie sie sich wieder ins Gedächtnis rufen, während Sie Ihrer Arbeit nachgehen. Erinnern Sie sich an die Gefühle Ihres Körpers, an jedes einzelne Detail. Sagen Sie sich „Ich fühle mich mehr und mehr entspannt“. Machen Sie dies mehrere Male am Tag, dies wird Ihnen helfen, Ängste und Spannungen abzubauen. Auf lange Sicht wird diese Haltung natürlich.

WERDEN SIE SICH IHRER SPANNUNGEN BEWUSST

Es handelt sich darum sich einige Fragen zu stellen wenn

- Sie lesen oder fernsehen

Ist der Nacken verkrampft? Ist das Gesicht angespannt, die Augenbrauen gerunzelt, die Kiefer verkrampft? Lockern Sie alles.

- Sie schreiben

Könnten Schultern und Arme lockerer sein? Sind die Beine, die Kiefer, der Bauch angespannt, verkrampft? Ist das wirklich nötig? Grundsätzlich nimmt nur die Hand am schreiben teil, der Rest des Körpers muss entspannt sein.

- Sie am Computer arbeiten

Es genügt, Hände und Finger zu benutzen. Amüsieren Sie sich damit, alle anderen Spannungen zu entfernen. Sie sind unnötig in den Armen, den Schultern, dem Nacken, dem Gesicht.

- Sie Auto fahren

Sind Schultern und Nacken verkrampft? Wenn ja, entkrampfen Sie sie. Entspannen Sie auch Kiefer und Gesicht. Klammern Sie sich nicht an das Steuer!

Die Massage:

Ein ausgezeichnetes Mittel gegen Stress

Sich massieren lassen bringt Wohlbefinden, körperliche und geistige Entspannung. Die Spannungen werden abgebaut, die Atmung wird freier. Die Massage „entstresst“ und führt zur Ruhe. Die Massagetechniken sind vielfältig. Einige Beispiele:

- Shiatsu: japanische Methode zum Ausgleichen des energetischen Flusses in den Meridianen des Körpers, durch Druck auf verschiedene Punkte des Körpers;
- Kalifornische Antistressmassage: Massage in umfassenden, gleitenden und gleichmäßigen Bewegungen über den ganzen Körper;
- Lymphdrainage: Stimulierung des lymphatischen Kreislaufes (Gefäße und Ganglien), die insbesondere das Immunsystem stärkt;
- Fußreflexmassage: Druck, Anregung, Verteilung auf

Sein Gefühlsleben pflegen

LERNEN, SEINE EMOTIONEN ZU ERKENNEN UND SIE BESSER ZU VERWALTEN

Emotionen sind natürlich und menschlich, sie sind weder gut noch schlecht; sie sind einfach da und erlauben uns, uns besser zu kennen, wenn wir auf sie hören.

Sie haben einen zentralen Platz in den Beziehungen und machen unser Leben farbiger, aber sie stellen auch Stress für den Organismus dar.

Wie funktionieren Emotionen?

Tatsächlich beginnen Emotionen mit einer **Aufladung von Energie**, welche eine **nervöse Spannung** im Organismus aufbaut. Die gespeicherte Energie wird in verschiedenen Teilen des Körpers zurückgehalten, während einer Minute oder während zwanzig Jahren! Um den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen, muss die **Entladung** der Spannung folgen und die Energie muss verbraucht werden. Nach dieser Entladung entspannt der Organismus sich. Dies ist das Stadium der **Entspannung**: die Energie fließt frei. Je nach Persönlichkeit werden diese vier Phasen – Aufladung, Spannung, Entladung und Entspannung – auf verschiedene Arten durchlebt und nicht unbedingt in dieser klaren und strukturierten Art.

Die Emotionen sind unvermeidlich und auch der Stress, den sie hervorrufen. Jedoch ist es möglich zu erlernen, sie zu beherrschen.

Entdecken Sie Ihre Art, auf Emotionen zu reagieren

- Wo machen sich die Spannungen im Körper bemerkbar?

.....

- Erscheinen die Emotionen immer auf die gleiche Art oder nicht?

.....

- Unter welchen Umständen?

.....

- Können Sie Ihre Emotionen leicht entladen?

.....

- Ist dies immer machbar?

.....

Leid
 Auf
 Ver
 und

WUT ODER ZORN

Es handelt sich um eine natürliche Reaktion auf eine Verletzung oder einen Verlust (einer Person, eines Gegenstandes, eines Ortes, usw.). Die Wut beginnt in den Eingeweiden und läuft zu den Extremitäten der Gliedmaßen, was erklärt, dass eine wütende Person Bewegungen mit Händen und Füßen macht oder einen besonders intensiven Blick bekommt.

Der Ausdruck der Wut wird oft unterdrückt und zwar seit unserer Kindheit. Diese erziehungsbedingte Konditionierung hat auch ihren Teil Schuld, denn „es ist nicht gut, wütend zu werden!“. Wo behält man die Wut dann? In den Eingeweiden (mit, insbesondere Bauch- oder Nierenschmerzen), in den Armen und Beinen. Eine Person, welche ihre Wut nicht entladen hat kann sie gegen sich selbst richten mit der Folge eines Energieverlustes, Passivität, ja selbst Depressionen.

Verarbeiten Sie die erlittenen Verluste. Waren Sie wütend, haben Sie es sich erlaubt, den Zorn zu fühlen? Erinnern Sie sich an diese Augenblicke des Zornes, fühlen Sie sie, wiederholen Sie die Situationen, eine nach der anderen. Versuchen Sie zu entdecken, wo die Emotion im Körper sitzt und entspannen Sie sich, indem Sie lange ausatmen, dabei Ihre Aufmerksamkeit ganz auf den entdeckten Körperteil richtend.

TRAUER

Trauer ist die Emotion, welche es erlaubt, die durch Leid oder Verlust hervorgerufene Spannung zu entladen. Jede Verbindung endet eines Tages und die natürliche Art, diesen Verlust zu verarbeiten ist es, zu weinen und Leid zu empfinden. Seine Trauer zu

beherrschen, sich nicht gehen zu lassen und zu weinen, behindert den Versuch des Organismus, das physiologische und psychologische Gleichgewicht wieder herzustellen.

Trauer macht sich im unteren Beckenbereich bemerkbar, steigt zum Brustkorb und gibt das Gefühl, einen Knoten in der Brust zu haben, erreicht den Hals (der zugeschnürt ist) und erreicht die Augen, welche Tränen freisetzen können. Kommen diese nicht, verspürt man Spannung hinter den Augen.

Heben Sie das Verbot der Tränen auf

Weinen ist gut für die psychologische Gesundheit und erlaubt es, Spannungen abzubauen.

ANGST

So wie Zorn die Energie nach außen bringt, verschließt die Angst sie nach innen. Angst signalisiert eine Gefahr. Sei diese real oder eingebildet, die Folgen sind die gleichen für den Organismus.

Angst bringt Kälte (eine Person, die immer kalte Füße oder Hände hat, hat Angst). Die Angst zeigt sich im Bereich des Solarplexus. Im Augenblick des Schocks werden die Augen größer, das Gehör wird feiner, Licht stört. Die Angst ruft einen Zustand allgemeinen Alarms hervor, welcher das Individuum darauf vorbereitet, zu fliehen. Da die Entladung in der Flucht nicht immer möglich ist, kann die Angst sich anhäufen und sich in eine Phobie umwandeln (z.B. Angst vor Dunkelheit, vor der Leere, vor der Menschenmenge, vor Sturm, Einbrechern, Männern oder Frauen, ...).

Lernen Sie es, über Ihre Angst zu sprechen

Ein gutes Mittel, zu lernen seine Angst zu beherrschen ist es, nicht vor ihr davonzulaufen (selbst wenn man manchmal „körperlich“ davonlaufen muss) und sie nicht zurückzuhalten. Besser ist, darüber zu sprechen; Sprechen erlaubt es auch, die angestaute Spannung zu entladen. Nachdem Sie Angst hatten, nehmen Sie sich die Zeit, darauf zurückzukommen, die Umstände der Angst zu überprüfen, festzustellen, ob sie mit dem Ereignis an sich zusammenhängt oder mit einer weit zurückliegenden Erinnerung.

FREUDE

Freude ist die Emotion, welche den ganzen Körper unter Energie setzt. Sie läuft wie ein Bach vom Kopf zu den Füßen. Sie gibt Lust zu springen, zu tanzen, zu singen. Sie entwickelt euphorisierende Endorphine, einer Art natürlichem Morphin. Seine Freude nicht ausdrücken oder mit jemanden teilen können lässt sie verschwinden wie ein Hauch im Wind.

Befreien Sie die Freude

Lassen Sie die dynamische Ladung aufkommen, dann entladen Sie sie mit Worten, Schreien, Lachen, Gesten, ...

SICH AUSDRÜCKEN

Potenziell für den Organismus zerstörende Stress sind jene psychologischen oder emotionalen Ursprünge, über die wir uns nicht ausdrücken dürfen oder es nicht wagen. Personen, die in der Lage sind auszudrücken was sie sind, ohne Komplexe oder Arroganz, die in der Lage sind, ihre Meinung zu vertreten, ihre Ideen zu verteidigen, ihre Würde und ihre Grenzen zu beachten, jene, die in Einvernehmen mit ihren fundamentalen Bedürfnissen leben, werden den Stress des Lebens besser verwalten.

Oft schweigen wir aus Angst vor Konflikten und ihren Folgen, oder eines „Was wird man davon sagen?“. Angst auch, verurteilt, vereinnahmt, abgelehnt, etikettiert zu werden,... und „falsch verstanden“.

Um sich besser auszudrücken und also besser zu kommunizieren

- Es gibt oft gewaltige Unterschiede zwischen der Meinung einer Mitteilung und dem Verständnis durch denjenigen, an den sie gewandt ist. Seien Sie sich bewusst, dass jeder verantwortlich ist für die Art, wie er etwas mitteilt, aber nicht für die Art, wie der Gesprächspartner das aufnimmt
- Gesunde Beziehungen aufbauen erfordert ein Gleichgewicht zwischen geben und nehmen, zwischen bitten und ablehnen. So sagen Sie besser klar und deutlich, wozu Sie Lust haben, anstatt sich als Opfer zu fühlen
- Machen Sie einen Unterschied zwischen Ihren Bedürfnissen und denen der Anderen
- Sprechen Sie von sich, darüber, was Sie denken und fühlen, anstatt an der Stelle des Anderen zu sprechen (sagen Sie „ich“ anstatt „du“) oder der Anderen (vermeiden Sie das „man“)
- Versuchen Sie, Ihre Liebe und Ihre Freude auszudrücken, aber auch Ihre Ängste und Ihre Traurigkeit
- Unterbrechen Sie den anderen nicht, weil Sie glauben, zu wissen, was er sagen wird
- Akzeptieren Sie, dass der andere nicht mit Ihnen einverstanden sein muss
- Akzeptieren Sie Komplimente und fördern Sie sie durch positive Reaktionen.

Zögern Sie nicht, einen Spezialisten für Beziehungen zu konsultieren (Psychologe, Psychotherapeut,...). Dadurch geben Sie sich eine Zeit für sich allein mit einer Person, welche Ihnen zuhört, ohne Sie zu beurteilen; was äußerst wichtig aber leider sehr selten in unseren täglichen Beziehungen ist.

SELBSTACHTUNG ENTWICKELN

Selbstachtung entwickelt sich auf lange Sicht. Sie bedeutet, zu lernen sich zu lieben, ohne sich zu beurteilen und setzt voraus, sich von Schuldgefühlen zu befreien, alles auf seinem Niveau zu erledigen und sich in eine Erfolgssituation bringen, sich aber bewusst bleiben, dass auch der Blick anderer Menschen hilft, Selbstachtung zu gewinnen.

Lernen Sie, sich selbst zu achten und die Achtung der anderen zu erhalten

- Erkennen Sie Ihre Tätigkeiten an
- Haben Sie Vertrauen in sich und Ihre Fähigkeiten
- Freuen Sie sich, ohne sich schuldig zu fühlen
- Bleiben Sie glücklich in Ihren Beziehungen
- Lassen Sie sich von den Anderen bewundern und lieben
- Folgen Sie Ihrer Intuition
- Respektieren Sie Ihre Bedürfnisse (in den Beziehungen, Nahrung, Schlaf, körperliche Aktivitäten, usw.)
- Genießen Sie Ihre sexuellen und gefühlsmäßigen Beziehungen

Nachdem Sie diese Vorschläge überprüft haben, stellen Sie sich die Frage, welche davon in Ihrem Leben schwierig einzufügen sind, welche Ihnen Unbehagen bereiten, und warum? Heben Sie auch die hervor, die Ihnen keine Probleme bereiten, und verzichten Sie nicht darauf! Verpassen Sie keine Gelegenheit, sich Gutes zu tun.

Auf Ebene der Gewohnheiten und Verhaltensweisen handeln

SICH FÜR KOHÄRENTE UND REALISTISCHE ZIELE UND WERTE EINSETZEN

Ein Ziel haben und alles tun, um es zu erreichen erlaubt es, Ihrem Leben eine Richtung zu geben, aber auch Spannungen in konkreten Tätigkeiten abzubauen. Kein Ziel haben, oder ein Ziel zu verlieren ist ein Stressfaktor. Nachstehend einige Vorstellungen, um Ihre Ziele und Werte zu klären:

Erstellen Sie eine Liste Ihrer Ziele

Zum Beispiel:

- Meinen Lebensunterhalt verdienen
- So viel wie möglich Geld verdienen
- Eine große Sicherheit haben
- Eine interessante Arbeit haben
- Freude an der Arbeit haben
- Kinder haben
- Mit meiner Familie leben
- Nützlich für andere sein
- Glücklich sein
- Berühmt werden
- Mich verwirklichen
-

Erstellen Sie eine Liste der Werte, auf denen Sie Ihr Leben aufbauen:

- Produktivität
- Effizienz
- Rentabilität
- Verständnis
- Harmonie
- Liebe
- Respekt vor sich selbst
- Respekt der anderen
- Freiheit
-

Definieren Sie Ihre Prioritäten. Stellen Sie Ziele und Werte einander gegenüber. Stellen Sie Ihre persönlichen Prioritäten und die Ihres Berufslebens einander gegenüber, Ihre individuellen Prioritäten denen des kollektiven Lebens. Finden Sie Übereinstimmungen und Widersprüche heraus.

Lassen Sie die alten Ziele los

Nehmen Sie sich die Zeit, festzustellen, welche Ziele überholt sind und versuchen Sie, sie zur Seite zu schieben. Natürlich kann dieses „Zurücklassen“ weh tun, aber vergessen Sie nicht, dass es auch eine Quelle innerer Konflikte und Stress auflösen kann.

Nehmen Sie sich Zeit für sich, entladen Sie Ihre Emotionen und laden Sie sich wieder auf mit einem neuen Ziel.

Sprechen Sie über Ihre Ziele und Werte

Bestätigen Sie sich, entwickeln Sie Ihre Ziele und Ihre Werte im Leben. Sprechen Sie in Ihrem Umfeld davon. Seien Sie auch bereit, sie anzupassen in Funktion der Gespräche und dessen, was Sie durch den Austausch lernen. Versuchen Sie offen zu bleiben für andere, aber dabei immer an Sie selbst „angeschlossen“ bleiben

Mit beiden Beinen auf dem Boden bleiben, um besser starten zu können...

- bescheidene, realistische und konkrete Ziele wählen, bei denen die Veränderung durch uns kommt und nicht durch die anderen oder die Umwelt
- Ziele wählen, die unseren Werten entsprechen
- diese Ziele in Funktion unserer Möglichkeiten festlegen
- sich nicht selbst schikanieren
- die Entscheidungen vollständig autonom treffen, nicht um z.B. anderen zu gefallen.

LERNEN, DEM WECHSEL ZU BEGEGNEN

Entdecken Sie und, wenn nötig, verändern Sie Ihren Glauben über Sicherheit und Risiko, wie:

- Risiken eingehen ist gefährlich
- Risiken eingehen ist belebend
- Risiko tötet
- Ein Leben ohne Risiken ist der Tod
- Nichts geht über Sicherheit
- Sicherheit über alles
- Sicherheit bringt Glück
- ...

SEIN VERHÄLTNIS ZUR ZEIT ÜBERPRÜFEN

Die Art, seine Zeit auszufüllen, beeinflusst unseren Stresszustand. Mancher belastet die Zeit zu sehr, andere zu wenig. Für den einen ist eine Stunde sehr lang! Für andere ist ein Tag zu kurz. Um wirksam gegen den Stress zu kämpfen, ist es wichtig, sich über unser Verhältnis zur Zeit zu befragen.

Entdecken Sie Ihre Art, die Zeit zu benutzen

Schreiben Sie systematisch alles auf, was Sie in 24 Stunden tun. Machen Sie dies während 8 Tagen, oder über eine längere Zeitspanne, dann vergleichen Sie Ihre Notizen mit dem was Sie glauben zu machen und dem, was Sie sagen zu machen.

Beachten Sie auch die Zeit, die Sie für sich selbst reservieren, die Tätigkeiten, die Sie auf keinen Fall streichen dürfen und jene, die überflüssig sind (Schwätzchen, Diskussionen, Verpflichtungen, ...). Von dort aus versuchen Sie, Ihre Zeit neu zu organisieren.

Erstellen Sie ein Programm

Auf lange Sicht wird es nur geschätzt sein (Projekte für den Monat oder für mehrere Monate), aber detaillierter für ein Wochen- oder Tagesprogramm. Vergessen Sie nicht, Zeit für Unvorhergesehenes einzuplanen!

Und endlich ...

Erledigen Sie eine Sache nach der anderen, ohne sich zu verzetteln.

Sehen Sie Pausenzeiten vor.

Starten Sie zeitig (sehen Sie eventuelle Staus vor, zum Beispiel).

SICH VON ABHÄNGIGKEITEN BEFREIEN

Wir versuchen alle, unsere Existenzangst zu bewältigen, je nach unseren Möglichkeiten. Manche Methoden machen uns autonom, andere machen uns abhängig von einem Produkt, einer Beziehung, einer Sekte, ... Sich von einer Abhängigkeit befreien erfordert unsere Teilnahme und unseren tiefen Willen, aus dieser Verlustsituation heraus zu kommen und unsere Selbständigkeit wiederzufinden.

Substanzen wie der Tabak, Alkohol oder Koffein schaffen eine Gewöhnung und machen uns abhängig. Es kann sein, dass man sie einnimmt, um zu versuchen, den Stress zu lösen. Aber das ist eine Illusion. Diese Substanzen geben dem Organismus einen Überfluss an Stimulierung, der sich dann zusätzlich anstrengen muss, um das Gleichgewicht wieder zu erlangen.

Betrifft: Tabak

Das im Tabak enthaltene Nikotin reguliert die Stimmung, senkt unter anderem die Reizbarkeit, die Depression, die Angst, und stimuliert die Aktivität gewisser Substanzen im Gehirn, die im Allgemeinen mit Wohlbefinden gleichgesetzt werden. Die Zigarette lenkt den Raucher ab von dem, was ihn stressen könnte und wird unentbehrlich im Angesicht des Stresses und der „negativen“ Zustände. Sie erlaubt es, zu kompensieren und über die Schwierigkeit hinweg zu kommen, aber währenddessen ist der Stress sehr real und häuft sich an.

Betrifft: Alkohol

Der Alkohol vermittelt ein Gefühl der Erwärmung und der Entspannung im ganzen Organismus. Er erlaubt, zu vergessen oder Abstand zu gewinnen von der Wirklichkeit und den Schwierigkeiten, anstatt ihnen entgegen zu sehen. Er vermittelt die Illusion, gegen den Stress zu kämpfen.

Der Alkohol ist auch ein Stimulans, welches Schlaflosigkeit hervorrufen kann. Wenn auch die Entspannung, die er hervorruft, beim Einschlafen hilft, besteht die Gefahr, dass der Umkehrerfekt, den er hervorruft, uns mitten in der Nacht aufweckt und uns wach hält.

Betrifft: Koffein

Das im Kaffee enthaltene Koffein ruft einen Zustand des Wachseins und der Sinnesschärfe hervor. Bei mehr als 600 mg Koffein pro Tag kann man empfinden: Reizbarkeit, Nervosität, Zittern, Herzklopfen, Aufregung, Ungeduld und Konzentrationsschwierigkeiten. Der Genuss von Kaffee ruft auf jeden Fall eine sofortige und starke Ausschüttung der Stresshormone hervor. Bei Personen, die normalerweise keinen Kaffee trinken kann er regelrechte Angstkrisen nach sich ziehen. Abends getrunken, führt er zu Schlaflosigkeit, außer bei abhängigen Personen und jenen, die es vertragen.

Zur Information, der Inhalt an Koffein in:

- | | |
|-----------------------------|---------------|
| • Einer Tasse Kaffee | 75 bis 150 mg |
| • Einer Tasse Tee | 40 bis 60 mg |
| • Einem Glas Coca Cola | 50 mg |
| • Einer Tasse Instantkaffee | 60 bis 100 mg |
| • Einer Tasse Schokolade | 15 bis 30 mg |

Schlussfolgerung

Der Stress gehört zum Leben und der menschlichen Situation. Es handelt sich um ein natürliches Phänomen. Wichtig ist, dagegen angehen zu können. Dazu ist es wichtig, ihn zu verstehen, ihn zu messen und sich einige grundsätzliche Fragen zu stellen wie:

Welche Stelle nimmt der Stress in meinem Leben ein?

.....

Welche Stelle wünsche ich, dass er einnimmt?

.....

Welchen Stress kann ich streichen?

.....

Gegen welchen Stress möchte ich angehen?

.....

Welches ist der erste Schritt, den ich machen muss, damit sich etwas ändert?

.....

Vergessen Sie nicht, dass man dem Stress vorbeugen kann!

- Erledigen Sie jeden Tag mindestens eine Sache, die Sie wirklich mögen
- Lernen Sie, die Zeichen des Stress zu erkennen
- Praktizieren Sie eine regelmäßige körperliche Tätigkeit
- Senken Sie Ihren Konsum von Kaffee, Alkohol, Zigaretten
- Essen Sie ausgeglichener
- Praktizieren Sie die Entspannung
- Drücken Sie Ihre Emotionen, Ihre Gefühle und Ängste aus
- Verbessern Sie Ihre Kommunikation an der Arbeit, mit Ihrem Partner, mit Ihren Kindern, Ihrer Familie, ...
- Bei Bedarf, konsultieren Sie einen Spezialisten für Beziehungshilfe (Psychologe, Psychotherapeut, ...)

Inhaltsverzeichnis

Stress – notwendig, aber nicht unausweichlich.....	1
Teil 1.....	2
Den Stress besser verstehen	2
Die Natur des Stresses.....	2
Wozu dient der Stress?.....	2
Was geschieht in einer Stresssituation im Körper?	2
Wie stellt sich nach Stress das Gleichgewicht wieder ein?.....	2
Ist Stress eine Krankheit?.....	2
Es gibt also guten und schlechten Stress?	3
Weshalb variieren die Stressreaktionen von einer Person zu anderen?	3
Die Symptome des Stresses	3
Welche Zeichen zeigen, dass Stress aufkommt?	3
Probleme im Verhalten.....	3
Körperliche Probleme	4
Emotionale Probleme	4
Die Gründe des Stresses.....	4
Was ruft Stress hervor?	4
Welche Situationen des täglichen Lebens fördern Stress?	5
Begünstigen gewisse Lebensgewohnheiten den Stress?	5
Kann der geistige Zustand den Stress beeinflussen?	6
Arbeit und Stress.....	7
Welche Hauptgründe gibt es für Stress am Arbeitsplatz?	7
Gründe aus dem Arbeitsinhalt	7
Gründe aus den Lebensbedingungen an der Arbeit	7
Gründe aus den Arbeitsbedingungen.....	7
Gründe aus den Arbeitsbeziehungen.....	8
Begünstigen Funktionen mit Verantwortung den Stress?.....	8
Ein gestresster Arbeitsloser, ist das möglich?	8
Die Folgen des chronischen Stresses	8
Was geschieht im Körper, wenn Stress länger andauert?.....	8
Stress ist keine Krankheit – aber kann er ein Grund dafür sein?	9
Ruft Stress Depressionen hervor?	9
Werden Schlafprobleme durch chronischen Stress hervorgerufen?	9
Die Behandlung des Stresses.....	9
Gibt es ein Medikament gegen Stress?.....	9
Teil 2.....	10
Sich um seinen Stress kümmern	10
Seine Reaktionen entdecken und sich besser kennen bei Stress.....	10
Die Wurzeln des Übels suchen.....	10

Finden Sie die Glaubenssätze und Gedanken, welche den chronischen Stress begünstigen	11
Beachten Sie die persönlichen Grenzen	12
Sprechen Sie über Ihre Grenzen	12
Sich um seinen Körper kümmern	14
Seine Ernährung pflegen	14
Was versteht man unter ausgewogener Ernährung?	14
Die allgemeinen Prinzipien einer ausgewogenen Ernährung	14
Seinen Schlaf pflegen	15
Sind die Schlafbedürfnisse von einer zur anderen Person unterschiedlich? ...	15
Wie wissen, ob wir unser Schlafbedürfnis beachten?	15
Was tun, um besser zu schlafen?	15
Sich bewegen, in Bewegung bleiben	16
Wie eine körperliche Tätigkeit einfügen in die verplante Zeit?	16
Welches sind die empfohlenen körperlichen Tätigkeiten?	16
Entspannung praktizieren	17
Was geschieht im Körper bei einer Entspannung?	17
Kann jeder Entspannung praktizieren?	17
Vorschlag zu einer Entspannung von 15 Minuten	17
Vorbereitung	17
Die Entspannung	17
Aus dem Entspannungszustand heraus kommen	17
Kurzzeitentspannung, die fast überall praktiziert werden kann	18
Eine kleine Pause einlegen (5 Minuten)	18
Entspannen Sie sich regelmäßig	18
Werden Sie sich Ihrer Spannungen bewusst	18
Sein Gefühlsleben pflegen	19
Lernen, seine Emotionen zu erkennen und sie besser zu verwalten	19
Wie funktionieren Emotionen?	19
Lernen Sie die Entladung der Emotionen zu steuern	20
Wut oder Zorn	20
Trauer	20
Angst	21
Freude	21
Sich ausdrücken	21
Um sich besser auszudrücken und also besser zu kommunizieren	22
Selbstachtung entwickeln	22
Lernen Sie, sich selbst zu achten und die Achtung der anderen zu erhalten	22
Auf Ebene der Gewohnheiten und Verhaltensweisen handeln	23
Sich für kohärente und realistische Ziele und Werte einsetzen	23
Lassen Sie die alten Ziele los	24
Sprechen Sie über Ihre Ziele und Werte	24
Mit beiden Beinen auf dem Boden bleiben, um besser starten zu können ...	24
Lernen, dem Wechsel zu begegnen	24
Entdecken Sie und, wenn nötig, verändern Sie Ihren Glauben über Sicherheit und Risiko,	24
Sein Verhältnis zur Zeit überprüfen	24
Entdecken Sie Ihre Art, die Zeit zu benutzen	25
Erstellen Sie ein Programm	25
Und endlich	25
Sich von Abhängigkeiten befreien	25

Betrifft: Tabak.....	25
Betrifft: Alkohol.....	25
Betrifft: Koffein.....	26
Schlussfolgerung.....	26
Inhaltsverzeichnis	27