

## Stress

### Gestresst? Ausgelaugt? Erschöpft?



Der Begriff Stress ist heutzutage in aller Munde. "Ich bin gestresst!" ist eine vielgehörte Antwort auf die Frage nach dem allgemeinen Befinden. Viele Menschen empfinden negativen Stress und haben das Gefühl, ihren alltäglichen Aufgaben nicht mehr gewachsen zu sein. Dabei kann Stress viele verschiedene Lebensbereiche umfassen, wie z.B.: Arbeitsplatz, Schulstress, Stress mit den Kindern, Beziehungsstress bis hin zum Freizeitstress. Aber auch Umweltfaktoren (z.B. Lärm) oder Krankheitsfaktoren (z.B. Krebs) können uns überfordern und wir geraten in eine Lebenskrise oder fallen in ein Burnout oder eine Depression.

Viele fragen sich: "Wie soll ich mit den ständig steigenden Anforderungen an mich umgehen? Wie schaffe ich es, wieder das Gefühl zu haben selbst zu leben, anstatt gelebt zu werden?"

Stress an sich ist eine natürliche Reaktion unseres Körpers und war evolutionsbedingt überlebenswichtig. Bei Gefahr aktiviert der Körper alle wichtigen Funktionen, um uns auf Kampf oder Flucht vorzubereiten. Der Puls steigt, der Blutdruck erhöht sich und die Sinne sind geschärft, für das was da kommen mag. Der Körper schüttet gleichzeitig Stresshormone aus und stellt uns damit blitzschnell zusätzliche Energie zur Verfügung.

Nun müssen wir heutzutage nur noch selten vor einem Säbelzahn tiger flüchten, so dass die Stress- und die damit verbundene Alarmreaktion nur noch in den seltensten Fällen in diesem Ausmaß Sinn macht. Dennoch produziert der Körper diese Symptome und der Mensch nutzt meist kein äußeres Ventil mehr (z.B. Sport), um den inneren Stress abzubauen.

### Dabei ist positiver Stress gesund:

Denn positiver Stress (Eustress) erhöht unsere Aufmerksamkeit und fördert unsere Leistungsfähigkeit, ohne unserem Körper zu schaden. Eustress motiviert uns und steigert die Produktivität unseres Tuns. Wenn wir

dann Herausforderungen gut gemeistert haben wird ein Glückshormon namens Dopamin ausgeschüttet, was uns Selbstvertrauen und Selbstzufriedenheit schenkt. Gleichzeitig werden wir motiviert zusätzliche Herausforderungen anzugehen und weitere Aufgaben zu bewältigen.

Eustress motiviert und steigert die Produktivität, zum Beispiel, wenn wir Aufgaben erfolgreich lösen. Die schöne Erfahrung, eine Herausforderung gemeistert zu haben, steigert wiederum das Selbstvertrauen, die nächsten Aufgaben motiviert anzugehen.

## Wenn Stress negativ wird:

Wie so oft, kommt es auch beim Stress auf die Dosis an. Wird der Stress negativ bewertet, tritt er zu häufig auf und verstärkt sich, ohne einen körperliche Ausgleich zu erleben, kann diese Form des neagtiven Stresses (Distress) krank machen. Irgendwann ist jede Kraft einmal verbraucht...

## Häufige Stress-Symptome:

- Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit sinkt
- Gereiztheit
- Schlafstörungen
- Magen- Darmprobleme
- Bluthochdruck
- Rückenschmerzen
- dauerhafter Stress verstärkt Herzerkrankungen und schwächt das Immunsystem
- Burnout und Depressionen