

STRESS – IST WIE DAS SALZ IN DER SUPPE, UNERLÄSSLICH ABER DIE DOSIS MACHT DAS GIFT!

MAG. TANJA RIENÖSSL



Mentalcoach & psychologischer
Berater Mag. Tanja Rienössl erklärt
was bei der Stressbewältigung hilft.

„Ich bin total im Stress!“ Wie oft hat man diesen Satz schon gehört oder sogar selbst gesagt. Aus unserer heutigen Zeit sind Schlagwörter wie Stress und Burn-out nicht mehr wegzudenken.

Von der positiven Wirkung zum krankmachenden Faktor

Stress ist zwangsläufig nichts Schlechtes. Aus medizinischer Sicht ist Stress eine körperliche Reaktion, die den Organismus kurzfristig besonders leistungsfähig macht. Die Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Cortisol führt dazu, das wir wacher und fokussierter sind. Die Aufmerksamkeit und Motivation steigt. Man fühlt sich sogar frisch, fröhlich und leistungsfähiger.

Gefährlich wird es, wenn aus akutem Stress chronischer Stress wird. Dabei werden wir ständig mit Alarmreizen konfrontiert, ohne dazwischen regenerieren zu können. Das heißt, der Körper ist ständig in Alarmbereitschaft und bekommt keine ausreichenden Entspannungs-

Nicht umsonst hat die Weltgesundheitsorganisation Stress zur größten Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts deklariert. Und wir stehen erst am Anfang dieser Entwicklung.

phasen. Die Liste an negativen körperlichen und psychosomatischen Erkrankungen ist lang: Schlafstörungen, Rückenbeschwerden, Magen-Darm-Erkrankungen, erhöhte Infektanfälligkeit, Kopfschmerzen, Depressionen, usw.

Früher war es ein wildes Tier das uns in Alarmbereitschaft versetzte. Heutzutage sind es die oft viel zu hohen beruflichen, familiären oder persönlichen Erwartungshaltungen, Zeit- und Leistungsdruck, Ängste (bspw. um den Arbeitsplatz), wenn wir uns in unserem Selbstwertgefühl bedroht fühlen, und wenn wir glauben, dass wir nicht in der Lage sind die Situation selbständig zu bewältigen.

PATENT-REZEPT GEGEN STRESS?

Oft werde ich gefragt: wie lautet das Patent-Rezept gegen Stress? Darauf gibt es von mir eine ganz klare Antwort: es gibt **kein Patent-Rezept**, denn Stress ist in erster Linie subjektiv und individuell.

Stress ist davon abhängig, wie jemand eine Situation bewertet und welche Möglichkeiten zur Verarbeitung dieser Situation zur Verfügung stehen. Jeder Mensch reagiert anders auf Belastungen, Krisen oder Herausforderungen. Was den einen stresst, das nimmt der andere völlig gelassen hin. So kann beispielsweise eine wichtige Präsentation vor einem großen Publikum für den einen pure Freude bedeuten, und für den anderen allein schon der Gedanke daran Panik auslösen.

Fazit: Menschen können die objektiv gleiche Situation subjektiv unterschiedlich wahrnehmen, und somit gestresst sein oder auch nicht.

Stresslevel reduzieren und Burn-out vorbeugen

Wer sich permanent überlastet oder überfordert fühlt, sollte rechtzeitig vorsorgen, um nicht in ein Burn-out zu schlittern. Burn-out entsteht nicht von heute auf morgen, sondern ist ein sich schleichend entwickelnder Prozess. Ein Burn-out Syndrom ist heutzutage schon lange nicht mehr nur eine „Managerkrankheit.“

Um Stress zu reduzieren und nachhaltig für eine erfolgreiche Balance im beruflichen und privaten Alltag zu sorgen, ist ein achtsamer und bewusster Umgang mit sich selbst und dem eigenen Körper notwendig. Denn Vorbeugen ist leichter als heilen - und in erster Linie müssen Belastungen auch als solche selbst erkannt werden. Da Stress, wie bereits erwähnt, individuell ist und von der subjektiven Bewertung abhängt, gibt es kein allgemein gültiges Rezept. Was aber auf jeden Fall die Basis für Gesundheit und Ausgeglichenheit bildet, ist das Zusammenspiel von **physischer** und **mentaler** Stärke.

Ganzheitlich betrachtet müssen alle 3 Ebenen: Körper, Geist & Seele im Einklang sein.

- regelmäßige körperliche Bewegung, Sport und gesunde Ernährung helfen den Stress zu reduzieren. Der Energieverbrauch senkt den durch die Alarmbereitschaft herbeigeführten höheren Blutzuckerspiegel. Die erhöhte Sauerstoffaufnahme unterstützt die Verbrennungsvorgänge und lässt uns klarer denken.
- Entspannungstechniken auf mentaler oder physischer Basis bringen wieder die notwendige Ruhe, um Kraft zu tanken und klarer denken zu können.
- Das Pflegen von sozialen Kontakten und Hobbys, die einem Freude bereiten, tragen zum eigenen Wohlbefinden bei.
- Wenn man lernt mit den belastenden persönlichen Stressoren anders umzugehen als bisher, ist man am besten Weg zur eigenen Balance.

Wie lernt man mit den persönlichen Stressoren umzugehen?

Persönliche Stressoren sind in der Regel durch eigene Denk- & Verhaltensmuster bedingt. Die häufigsten Gründe sind zu hohe Ansprüche an sich selbst, Angst vor Fehlern, nicht Nein sagen können, übertriebener Perfektionismus usw.

Mit Hilfe von Coaching kann man diese belastenden Denk- & Verhaltensmuster reflektieren und Veränderungsprozesse einleiten, sodass die persönliche Situation verbessert wird. Neue Perspektiven tun sich auf, man fühlt sich wieder selbstbestimmt und findet schließlich seine ganz persönlichen Lösungsansätze.

Wie sieht Ihre persönliche Stress-Kurve aus?

In welchen Situationen haben Sie das Gefühl fremdbestimmt oder überfordert zu sein?

Ich begleite Sie gerne dabei, Ihren „Stress“ zu verringern und Ihre belastende Situation zu verändern, damit Sie wieder das Ruder in der Hand haben.

Wenn Sie Ihre Stresskurve verändern wollen, dann kontaktieren Sie mich!



Mag. Tanja Rienöbl
Coaching – Training – Beratung
info@tanja-rienoessl.at
+43 664 255 6440
www.tanja-rienoessl.at

GEWINNSPIEL

Weekly verlost je **3 Powerpackages** bestehend aus:

- 1 x Weekly Trainingseinheit
- 1 x Einzelcoaching mit Mentalcoach Rienöbl Tanja

Kennwort „Stress lass nach“
[mailto: mail@weekly-powertraining.at](mailto:mail@weekly-powertraining.at)

INFOABEND

„Mehr Energie - weniger Stress“

Besuchen Sie den kostenlosen Infoabend mit Tipps & Tricks für den Alltag inklusive kleinem Goodie Bag als Geschenk.

Wo: Weekly Kennwort: „Infoabend Stress“
Wann: Mi, 16.11.2016 mailto: info@tanja-rienoessl.at
19:00 bis 20:00

max. 15 Teilnehmer, Anmeldungen bis Fr, 11.11.2016