

Stress im Alltag



Der Körper und die Psyche signalisieren uns, wenn unsere Work-Life-Balance aus dem Gleichgewicht gekommen ist.

Wer kennt ihn nicht, den Stress im Alltag, ständige Erreichbarkeit, Arbeit, die sich häuft, Familie und Arbeit unter einen Hut bringen, usw. Doch was ist eigentlich Stress? Ist Stress ein Phänomen unserer heutigen modernen Zeit? Jeder Mensch nimmt Stress anders wahr. Stress wird oft negativ ausgelegt, doch es gibt auch den positiven Aspekt. Welche Auswirkungen hat permanenter Stress auf uns? Was können wir tun, um mit unserem Stress besser umzugehen? Erfahren Sie mehr über Stress und wie Sie Ihr Stressmanagement verbessern können.

Stress im Alltag – ein Beispiel von vielen Stresssituationen

Wo sind jetzt nur meine Autoschlüssel? Ich hatte sie doch am Vorabend extra auf der Kommode bei der Garderobe bereitgelegt. Ausgerechnet am ersten Arbeitstag der neuen Stelle muss mir das natürlich passieren, genau an dem Tag, wo ich pünktlich erscheinen sollte. Gestresst beginne ich, die Schlüssel zu suchen und sehe in dem Moment den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr. Stress sei Dank! Den Zweitschlüssel hat natürlich mein Partner in seinem Hosensack zur Arbeit mitgenommen. Typisch! Zweimal durchsuche ich verzweifelt die Handtasche, die Jacken- und Hosentasche, schaue hektisch in jedem Zimmer nach, obwohl ich weiss, dass ich am Vorabend gar nicht überall dort war. Ich gehe zum Auto, könnte ja sein, dass ich sie steckengelassen habe. Nichts! Was mache ich nun? Was wird der neue Chef von mir denken, wenn ich schon am ersten Tag zu spät komme? Vielleicht schickt er mich gleich wieder nach Hause. Das würde bedeuten, wieder arbeitslos, wieder unzählige Bewerbungen versenden, wieder finanzielle Engpässe. Mein Gedankenkarussell beginnt sich zu drehen. Ich male mir in meinem Kopf schon die schlimmsten Szenarien aus, während ich immer noch am Suchen der Schlüssel bin. Minuten um Minuten vergehen. Langsam beginnt bei mir schon die Panik aufzusteigen. Mir ist ganz flau im Magen, ich sollte schon wieder aufs WC, beginne zu schwitzen und kann gar nicht mehr richtig denken und mich konzentrieren, so gestresst bin ich. Nochmals mache ich einen weiteren verzweifelten Versuch und leere meine Handtasche aus... und siehe da, was fällt heraus, wie das völlig normal wäre? Die Autoschlüssel! Dies obwohl ich meine Handtasche zweimal durchwühlt hatte! Mit einem Seufzer der Erleichterung gehe ich aus dem Haus und versuche auf dem Weg vom Stress wieder herunterzukommen.

Kommt Ihnen diese Situation bekannt vor? Das ist nur eine simple Stresssituation von vielen, die sich in unserem Alltag abspielen. Sicher haben Sie auch schon ähnliche Momente erlebt, die Ihnen Stress verursachten. Es gibt aber auch schwerwiegendere Stresssituationen, die man nicht so einfach wegsteckt, oder die lebensverändernd sein

können. Permanenter Stress im Alltag ist ungesund und kann das Fass zum Überlaufen bringen, wenn man nicht rechtzeitig darauf reagiert.

Was ist Stress? Warum brauchen wir ihn?

Es gibt viele Definitionen von Stress. Ein Überblick zeigt auf, wie Stress entsteht, und auch, warum wir gewissen Stress brauchen und wann er für uns ungesund wird. Stress kann auf verschiedenen Ebenen entstehen, einerseits auf physiologischer Ebene, d. h. auf der Ebene des Nervensystems, andererseits auch auf mentaler/psychischer Ebene. Bei Bedrohungen, die meist unbewusst wahrgenommen werden und deren Auslöser sehr oft auf der unbewussten Ebene sind, reagiert unser Körper mit Stress als Schutzmechanismus. Unsere Sinne sind permanent in Kontakt mit der äusseren Umgebung. Sie suchen ständig nach Anzeichen von Gefahren. Melden die Sinne eine Gefahr oder Bedrohung – meistens unbewusst –, senden sie eine Meldung an das Gehirn, welches im Nervensystem die Stressreaktion auslöst. Unser Körper ist zum Schutz ursprünglich darauf programmiert, bei Gefahr entweder zu kämpfen, zu fliehen oder zu erstarren mit dem Ziel, das Überleben sicher zu stellen. Sobald die Gefahr wieder vorbei ist, klingt die Stressreaktion normalerweise wieder ab. Der Körper kehrt wieder zu seinem normalen Gleichgewicht zurück. Nun kommen aber noch unsere Gedanken und die Bewertung der Situation hinzu, was bei uns den Stress auf der psychischen, mentalen Ebene auslöst. Wir sind nicht mehr Urzeitmenschen, die sich vor den damaligen Gefahren retten müssen. In unserer modernen Zeit entsteht der Stress vor allem im Kopf. Stress ist die Reaktion auf Anforderungen von Aussen, die wir glauben, nicht bewältigen zu können. In unserem oben genannten Beispiel startet das Gedankenkarussell und negative Szenarien werden ausgemalen. Heute entsteht der Stress im Kopf. Und genauer betrachtet, ist der Stress meistens nichts anderes als Angst. Angst nicht zu genügen, Angst mit der Arbeit nicht fertig zu werden, Angst nicht perfekt zu sein, Angst beim Verlust der Arbeitsstelle, finanziell nicht mehr über die Runden zu kommen, Angst bei einem Konflikt, den Partner zu verlieren, usw.

Ob wir uns stressen lassen, hängt von unserer individuellen Bewertung ab. Hier ein Beispiel unterschiedlicher Bewertung: Zwei Personen stehen im Stau, ein Umstand, der sich im Moment nicht ändern lässt. Die eine Person freut sich, diese Zeit im Stau zu nutzen, indem sie ihre Lieblingsmusik oder ein Hörbuch hört. Die andere Person jedoch ärgert und nervt sich, beginnt zu schwitzen und fängt an, sich in Gedanken vorzustellen, was alles passieren könnte, wenn sie nicht rechtzeitig am Ziel ankommt. Die eine Person stresst der Stau aufgrund ihrer positiven Einstel-

lung nicht, die andere Person fühlt sich enorm gestresst. Es liegt also einzig und allein an der Bewertung einer Situation, ob jemand in Stress gerät und der Körper eine Stressreaktion auslöst oder nicht. Im Stress richtet sich unsere Wahrnehmung automatisch auf alles Negative bzw. potentiell Gefährliche und gibt uns ein Schwarz-Weiss-Denken.

Ereignisse und Situationen wirken auf uns ein und können Stress auslösen. Dazu gehören nebst alltäglichem Stress (mit der Arbeit nicht fertig zu werden, Zuspätkommen, nicht zu genügen, usw.), auch kritische Lebensereignisse wie der Tod eines geliebten Menschen, Arbeitsplatzverlust, Scheidung, aber auch neue Situationen wie ein Umzug, Reisen, usw. Hinzu kommt unsere persönliche Bewertung, die je nach dem den Stress noch verstärken kann. Diese beiden Faktoren entscheiden, ob eine Stressreaktion ausgelöst wird oder nicht. Permanenter Stress kann chronisch werden und wird so zu negativem Stress, der ungesund ist.

Der Stress ist eigentlich ein natürlicher Vorgang. Ohne Stress könnten wir nicht überleben. Wie schon erwähnt, bringt



Sport und Bewegung sorgen für eine ausgeglichene Work-Life-Balance.

uns die Stressreaktion (kämpfen, fliehen, verharren) aus der Gefahr heraus in Sicherheit. Er ist ein Schutzmechanismus, der unser Leben sichert.

Der positive Stress hilft aktiv zu werden und Dinge zu erreichen, bei denen wir in entspanntem Zustand gar nicht fähig wären. Wir können diese Energie nutzen, um unsere Ziele zu erreichen. Es geht also nicht darum keinen Stress zu haben, sondern einen adäquaten Umgang zu finden, ihn richtig zu nutzen und einzusetzen. Dafür brauchen wir zwei Phasen, die Aktivierung (positiver Stress) und die Entspannung, damit der Körper wieder in die Balance zurückkommt und wieder neue Energien tanken kann, um danach wieder in die aktive Phase zu starten. Dieses Wechselspiel gibt uns das Gleichgewicht und die nötige Lebensqualität. Gönnen wir uns keine Entspannung und nie Pausen, erhöht sich das Stresslevel immer mehr, fällt aus der Balance und schwappt über in den negativen Stress, der ungesund ist und krank macht. Es gilt also diese sogenannte Work-Life-Balance zu erhalten.

Symptome für ungesunden Stress

Der Körper und die Psyche signalisieren uns, wenn unsere Work-Life-Balance aus dem Gleichgewicht gekommen ist. Doch oft werden diese Symptome bewusst oder unbewusst ignoriert, bis es schlussendlich zu spät und der Gang zum Arzt unabwendbar ist. Unter anderem sollten folgende Symptome, die über einige Wochen andauern, ernst genommen werden und zum Handeln veranlassen: Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Konzentrationsprobleme, Reizbarkeit,

Kopfschmerzen, Hautreizungen, eingeschränkte Atmung, Herz- und Kreislaufprobleme, Verdauungsstörungen, häufige Infektionen, erhöhter Blutdruck und Blutzuckerspiegel, Gewichtszunahme oder -abnahme, geringer Libido, Haarverlust, Appetitlosigkeit, Rastlosigkeit, ständig negative Gedanken, Antriebslosigkeit, Einsamkeit, Appetitlosigkeit, Gleichgültigkeit, Trauer, Angst, Zweifel, Schuldgefühle, usw. Solche Anzeichen können auf eine Erschöpfung, Depression, Burnout oder andere Krankheiten hinweisen.

Tipps für weniger Stress

Möchten Sie stressfreier und in Balance leben? Die Entscheidung zu einer Veränderung liegt in Ihren Händen. Hier einige Tipps, was Sie tun können. Sorgen Sie für eine ausgeglichene Work-Life-Balance, das heisst behalten Sie ein gutes Gleichgewicht zwischen Stress und Entspannung. Lernen Sie mit Ihrem Stress im Alltag umzugehen. Gönnen Sie sich immer wieder Pausen, auch wenn es nur 10–15 Minuten sind. Müssen wir wirklich zu jeder Minute erreichbar sein, oder können wir unser Mobiltelefon einige Zeit auf die Seite legen und das Hier und Jetzt genießen, ohne gestört zu werden? Gehen Sie regelmässig einem Hobby nach, das Ihnen Freude bereitet, sei es Sport, Musik, Malen, Basteln, usw. oder einfach in der Natur verweilen. Sorgen sie für genügend Schlaf und eine ausgewogene Ernährung. Machen Sie jährlich Urlaub und kleinere Auszeiten an einem Ort, welcher Ihnen gefällt. Lernen Sie «Nein» zu sagen, wenn Sie fühlen, die Bitte der anderen Person stresst sie. Ersetzen Sie das Wort «perfekt» durch «bestmöglich». Denn Perfektionismus ist einer der grössten Stressfaktoren, den wir uns selbst auferlegen. Sehr wichtig ist auch, nie den Humor und das Lachen zu verlieren. Lachen ist Balsam für die Seele. Es heisst nicht vergeblich «Lachen ist die beste Medizin». Machen Sie ein Antistressprogramm, z. B. mit einem Stresscoach. Versuchen Sie einen Perspektivenwechsel, indem Sie das, was Sie tun einmal aus einem anderen Blickwinkel betrachten. So können neue Lösungen entstehen, die Chancen zu weniger Stresspotential bieten.

Dies sind nur einige Möglichkeiten, die Sie für Ihr persönliches Stressmanage-

ment tun können. Fällt es Ihnen schwer das allein zu erreichen, wäre ein Stresscoach eine Überlegung wert, der sie präventiv persönlich begleitet oder ein Antistressprogramm durchführt sowie sie vielleicht regelmässig ein Fitnessstudio zur Unterstützung Ihrer Gesundheit besuchen. Schliesslich wird im Sport auch jedes Team, jeder Spitzensportler von einem Coach unterstützt. Warum also nicht auch Sie?

Ein Stresscoach ist Wegbegleiter bei Stress im Alltag, im Beruf, in der Schule, in der Partnerschaft, mit Familie und Freunden, im Umfeld, Überforderung im täglichen Leben, Überforderung beim Leistungssport, Ängsten (zu versagen, nicht zu genügen, Existenzängste, etc.), Angst und Stress vor einem neuen Lebensabschnitt bzw. Lebensveränderung, Ängste und Stress bei der Pflege und Sterbebegleitung von Angehörigen oder zu wenig Selbstliebe. Ein Stresscoach unterstützt Sie bei permanenten Stresssituationen, mit dem Stress besser umzugehen, ihn zu reduzieren, zu akzeptieren, und Ängste zu bewältigen. Er verhilft Ihnen als neutrale Person zu einem Perspektivenwechsel und zeigt Ihnen neue Wege auf. Sobald Sie merken, dass sie mit ihrem Alltagsstress überfordert sind, sollten Sie nicht lange zögern und handeln, bevor es zu spät ist und Sie durch den Stress krank werden. Ein persönlich auf Sie angepasstes Stressmanagement hilft die Work-Life-Balance auszugleichen und gibt Ihnen wieder mehr Lebensqualität zurück.

Behalten Sie deshalb Ihre Work-Life-Balance im Auge und lernen Sie, einen guten Umgang mit Stress zu finden. So ist auch ein glückliches, erfülltes Leben im Gleichgewicht und Einklang mit sich und der Umwelt möglich. Jenseits der Angst, da fängt das Leben an.

Weitere Informationen zu Stress und Stresscoaching:
www.allesbaletti.ch/sc,
Telefon 078 644 68 14.

Text und Fotos: Karin Balmer, zertifizierter Stresscoach



Entspannung ist für den Umgang mit Stress das A und O und verhilft zum richtigen Gleichgewicht der Work-Life-Balance.