

Haben
Sie mal
1 Minute?

Verhaltenstrainer
Elmar Egold



Unser Stress mit dem Stress

Zu Zeiten unserer Großeltern waren die Leute müde, hungrig, krank oder kaputt geschafft. Heute sind wir gestresst. Dr. Hans Selye, dem „Vater der Stressforschung“, haben wir die Begriffe Eustress für positiv und Disstress für negativ erlebten Stress zu verdanken. Die Körperreaktionen sind bei beiden ähnlich, bei Eustress werden zusätzlich noch Glückshormone ausgeschüttet. Erst ist man angespannt und aktiviert, nach Abschluss der Stresssituation, einer Achterbahnfahrt etwa, lässt die Anspannung jedoch nach und der Körper kann entspannen. Wird jedoch länger anhaltender Stress nicht wieder abgebaut, etwa in extrem fordernden und belastenden Arbeitssituationen, kann sich dies katastrophal auf Körper, Gesundheit und Psyche auswirken.

Obwohl die Negativwirkungen hinlänglich bekannt sind, ist es für viele eine Sisyphos-Arbeit, etwas Entschleunigung und mehr Zeit ins eigene Leben zu bringen. Das bedeutet nämlich, auszuwählen aus der Fülle der Angebote und sich nicht von Modeströmungen im Internet, eigenen oder fremden Ansprüchen an Perfektionismus oder ständige Erreichbarkeit vereinnahmen zu lassen.

Mein Tipp: Haben Sie den Mut, „Nein“ zu sagen. Machen Sie sich klar, ob sich Ihr Leben verschlechtert oder eher verbessert, wenn Sie das, was Ihnen Stress macht, einfach nicht mehr tun. Weniger kann oft mehr sein.