

Stress – der fast alltägliche Begleiter



Stress kennt heutzutage fast jeder: Vom Schüler/Student über den Angestellten oder Selbstständigen, vom Hobby- bis Profisportler. Jeder ist „echt gestresst“, „voll im Stress“ oder hat „den ganzen Tag Stress“.

Gelegentlicher Stress kann durchaus anregend und kräftigend wirken. Eine Situation oder Erlebnis wird jedoch dann zu belastendem Stress, wenn Sie sich damit überfordert fühlen.

Das können verschiedene Auslöser sein:

- Sie haben viel zu erledigen und wenig Zeit.
- Sie möchten etwas ganz besonders gut machen.
- Es kommt etwas Unerwartetes dazwischen, das Ihre ursprünglichen Pläne durchkreuzt.
- Sie sehen sich mit einer besonders schwierigen Aufgabe/Situation konfrontiert.
- Sie werden andauernd unterbrochen und abgelenkt.
- Sie haben andere Dinge im Kopf oder sind durch private Sorgen belastet.
- Sie fühlen sich kraftlos und überfordert, vielleicht sogar krank.
- Sie sollen eine wichtige Entscheidung treffen.
- Irgendjemand fängt plötzlich Streit mit Ihnen an.

Äußere und/oder innere Anforderungen wachsen Ihnen über den Kopf und scheinen nicht mehr zu enden.

Was tun Sie gegen den Stress?



Wie verhalten Sie sich, wenn Sie sich gestresst fühlen?

- Sie arbeiten noch ein wenig schneller, um Zeit zu gewinnen.
- Sie sprechen mit Ihrem Partner oder einem Freund/einer Freundin über Ihre Belastung.
- Sie gönnen sich etwas besonders Gutes zu essen, um sich zu motivieren oder zu belohnen.
- Sie zünden sich erst einmal in aller Ruhe eine Zigarette an.
- Sie versuchen sich Ihre Nervosität nicht anmerken zu lassen.
- Sie nehmen ein Beruhigungsmittel ein.

All dies sind natürlich, wenn überhaupt, nur kurzfristige Lösungen, die schon beim nächsten Stressempfinden nicht mehr wirksam sind oder eine Steigerung bedürfen.

Sie brauchen eine längerfristige wirksame Strategie, mit deren Hilfe Sie den Stress dauerhaft verringern können.

Entspannung ist so wichtig!



In der heutigen Zeit kann die Wichtigkeit der Entspannung gar nicht stark genug betont werden. Regelmäßig mal kurz vom Alltag abzuschalten, in welcher Form auch immer, ist der notwendige Gegenpol zu den vielen Stressoren.

Die Anti-Stress-Strategie





Wer viel unter Stress leidet sollte eine persönliche Anti-Stress-Strategie entwickeln. Hier geht es darum, die persönlichen Stressoren ausfindig zu machen und nach und nach gezielt abzubauen.

Wir unterscheiden zwei Arten von Stressoren:

- äußere Stressoren wie Zeit-/Termindruck, Anweisungen, belastende Situationen usw.
- innere Stressoren wie das eigene (übersteigerte) Verantwortungsgefühl, Versagens- oder Verlustängste, Konkurrenzgefühle usw.

In vier Schritten zur persönlichen Strategie:

1. Sie beobachten sich eine Zeit lang und finden heraus, wo genau Ihre persönlichen Stressoren liegen.
2. Sie unterscheiden äußere und innere Stressoren.
3. Die äußeren Stressoren verringern Sie durch verbesserte (Selbst-) Organisation.
4. Die inneren Stressoren lindern Sie durch regelmäßige Entspannung.

Wie auch immer Ihre Einstellung zu Stress ist – sie ist nicht unveränderlich, sondern Sie können Sie verändern!

Soforthilfe gegen Stress



Es gibt wirksame Übungen, um Ärger, Einschlafschwierigkeiten und andere Stresssymptome in den Griff zu bekommen.



Hier ein paar Übungen:

🕒 **Auszeit nehmen**

Nehmen Sie sich 10 Minuten nur für sich alleine und tun Sie in dieser Zeit etwas, das Ihnen gut tut, so dass Sie sich anschließend wohler und entspannter fühlen.

🕒 **Anti-Stress-Gymnastik**

Fassen Sie mit der rechten Hand an die Nase und gleichzeitig mit der linken Hand an das rechte Ohr. Danach wird gewechselt: Linke Hand an die Nase und rechte Hand an das linke Ohr. Wechseln Sie die Hände mit der Zeit immer schneller.

🕒 **Sorgen von der Seele schreiben**

Legen Sie sich beim Einschlafen Papier und Stift zurecht. Wenn Sie nicht einschlafen können, notieren Sie einfach all die bedrückenden Gedanken, die Sie quälen. Sie werden merken, dass schon das In-Wort-Fassen innerlich eine Erleichterung verschafft.

🕒 **Entspannung durch Bauchatmung**

Der Zugang zur Entspannung geht zunächst über das Atmen. Bei der Bauchatmung liegt die Konzentration auf dem Bauch und dem Gefühl, wie er sich beim Einatmen nach vorne wölbt. Um das zu erspüren, legen Sie eine Hand auf dem Bauchnabel.

- Atmen Sie ganz langsam durch die Nase ein und zählen Sie dabei langsam bis drei (Bauchdecke hebt sich).
- Halte den Atem für eine Sekunde an.
- Atme bewusst durch den Mund langsam wieder aus (Bauchdecke senkt sich). Achte darauf, dass das Ausatmen länger dauert als das Einatmen.
- Wiederholen Sie diese Atmung mehrere Male.

Noch ein wichtiger Tipp und weitere Informationen auf der nächsten Seite →

Jeden Tag zehn Minuten wirklich loszulassen nützt Ihnen mehr als nur einmal eine Stunde in der Woche. Schon mit kleinen Übungen können Sie sich wohltuend und rasch entspannen. Regelmäßige Entspannung baut Kraftreserven für anstrengende Zeiten auf!



Sie möchten mehr zum Thema Stressabbau erfahren oder benötigen professionelle Unterstützung, um Ihren Stress zu reduzieren um wieder mit mehr inneren Balance das Leben genießen zu können?

Dann nehmen Sie mit uns Kontakt auf!

Ihr Coaching-Team
Angelika & Thomas Wirzberger

Coaching-Zentrum Wirzberger
Osterfelder Str. 15 a
46236 Bottrop
www.coachingzentrum-wirzberger.de



Angelika Wirzberger
mobil: 01 72 – 6 16 88 24
mail: angelika.wirzberger@t-online.de



Thomas Wirzberger
mobil: 01 73 – 7 42 38 22
mail: thomas.wirzberger@t-online.de