

Stress

Stress heisst: Druck, Spannung, Beanspruchung (Es ist zuviel!)

Ein bisschen Stress erhöht die Leistung. Ständiger Stress kann gesundheitliche Probleme hervorrufen. Es kommt auf die Menge an. Abgeschlagenheit und ständige Müdigkeit sind erste Symptome von chronischem Stress.

Stress zeigt sich durch schnellen Puls, erhöhten Blutdruck, gespannte Muskeln, Sch weiss, Herzrasen und Blackouts.

Gesundheitliche Probleme:

Depressionen, Burnout, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Rücken - und Magenprobleme, Stressrauchen, Stresstrinken, Medikamentenmissbrauch, Herzinfarkt, Nackenschmerzen, Probleme mit Konzentration, usw.

Gründe:

Anforderungen steigen, Arbeitswelt verändert sich schnell

Stress beginnt im Kopf.

Ein altes chinesisches Sprichwort sagt: „Du kannst nicht verhindern, dass die Vögel der Besorgnis über deinen Kopf fliegen. Aber du kannst verhindern, dass sie sich in deinem Kopf ein Nest bauen.“

Stressgefährdet:

- Leute, die es allen recht machen wollen
- Leute mit eher wenig Selbstbewusstsein
- Leute, die hohe Ansprüche an sich stellen und keine Fehler machen

Möglichkeiten Stress abzubauen

- innere Glaubenssätze erkennen (Du darfst keine Fehler machen! Enttäusche andere nicht! Was denken andere von dir? Sei konsequenter! Gönn dir nichts! Du kannst noch mehr leisten! usw.)
- Selbstbeobachtung, Gedanken und Gefühle notieren
- grüblerische Gedanken wahrnehmen und relativieren
- tief durchatmen, Arme und Schultern hängen lassen, nachdenken, was zu ändern ist, belastende Gedanken und Gefühle notieren oder mitteilen
- Wahrnehmungsfähigkeit und Achtsamkeit schulen, Enneagramm
- im Hier und Jetzt leben
- loslassen und akzeptieren
- an sich selber glauben und aktiv Situationen beeinflussen
- Dankbarkeit, gezielt versuchen, das Positive zu sehen und täglich 5 Dinge notieren, wofür wir dankbar sind
- Mittagsschlaf
- gemeinsame Kaffeepausen
- Sport (Um langfristig körperlich und seelisch gesund zu bleiben, braucht der Mensch wöchentlich 3 mal $\frac{3}{4}$ Stunden intensive Bewegung.)
- viel Bewegung, körperliche Fitness
- Kampfsport
- Pendenzenliste erstellen, nur eine Aufgabe auf einmal erledigen
- Hobbys als Ausgleich pflegen
- Beziehungen pflegen
- etwas tun, das gut tut (feines Essen, Ausgang, Ausflug, Bad, usw.)
- Kurse zum Stressabbau und Zeitmanagement
- mit dem Fahrrad zur Arbeit
- gesunde Ernährung
- spazieren, tanzen
- Gespräch mit Arbeitgeber, Belastungen abbauen, Zwischenzeugnis verlangen

alternative Heilmethoden

- Kinesiologie (Diese Methode kann helfen, innere Glaubenssätze zu erkennen und zu verändern.)
- Massagen, Fussreflexzonenmassage
- Hypnotherapie
- Entspannungsübungen, autogenes oder mentales Training, Meditation, Yoga, Atemtherapie
- usw.

Internet: www.stressnostress.ch