

Stress-Guide

- Stressoren identifizieren >> Schlechter Schlaf, Partner, Freunde, Kinder, schlechtes Zeitmanagement, Zeitfresser, Arbeit, Einkauf, Kochen, negative Gedanken
- Stressoren optimieren oder beseitigen >> Dinge wie schlechter Schlaf, schlechtes Zeitmanagement, toxische Beziehungen oder schlechte Einkaufsplanung lassen sich verändern
- Umgang mit Stressoren >> Stress lässt sich nicht immer vermeiden, wie der Stress auf der Arbeit oder Kinder >> durch das Verhindern teilweise unnötiger Stressoren aus den ersten beiden Punkten, hat man mehr Kapazität für die nicht immer vermeidbaren Stressoren
- Stress ist eine Reaktion des Körpers, um mit einer Situation umzugehen, für die seine Kapazität eigentlich nicht ausreicht
- Stress ist etwas Gutes, hilft uns zu wachsen und hat im Laufe der Evolution unser Überleben und unsere Anpassungsfähigkeit gesichert
- Das Problem ist viel mehr chronischer Stress und die fehlende Kompensation durch Entspannung
- Resilienz ist die Fähigkeit mit Stress gut umzugehen, welche sich durch das Aussetzen an stressige Situationen trainieren lässt
- Wie ein Muskel benötigt es Erholung, also das Ausbleiben von Stress, damit wir resilienter werden und beim nächsten Mal weniger gestresst sind
- Findet diese Erholung nicht statt, kommen wir ins „Übertraining“ und jeder noch so kleine Reiz ist schädigend für uns
- Deswegen ist es elementar seine Anzahl an Stressoren zu reduzieren, damit zum einen der Reiz nicht zu groß ist und zum anderen Raum für Erholung da ist
- Verschiedene Tools wie Spaziergänge, Rotlicht, Meditation, Lesen, Malen, Self-Care, Atemübungen helfen dabei zu entspannen (ist individuell)
- Dinge wie Sport, regelmäßiges Verlassen der Komfortzone, Zielsetzung und Zielerreichung erhöhen die Resilienz und damit die Spanne bis etwas als wirklich stressig empfunden wird