

Stressvermeidung

Elf Vorschläge für den schnellen Einsatz zur Entspannung

Diese Kolumne entstand auf den letzten Drücker. Unsere Kolumnistin weiß es eigentlich besser. Diese Ideen helfen ihr, Stress zu vermeiden, wenn die Deadline näherrückt.

Patricia Thielemann
07.06.2024 - 09:34 Uhr



Nicht nur äußere Faktoren versetzen uns heutzutage in eine dauerhafte Stresssituation.

Sie kennen sicher die Analogie mit dem Säbelzahn tiger: In prähistorischer Zeit, als unsere Vorfahren einer Bedrohung wie einem wilden Raubtier gegenüberstanden,

schaltete ihr Körper automatisch in den Kampf-oder-Flucht-Modus. Neben der schnellen Ausschüttung von Adrenalin führte eine solche Begegnung zu einem erhöhten Cortisolspiegel, der die Energiereserven mobilisierte und die Verdauungs- sowie Sexualfunktion beeinträchtigte.

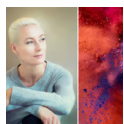
Angesichts der Bedrohung stellten sich uns die Nackenhaare auf, während der mächtige Säbelzahniger auf uns zustürzte. Mit bebenden Gliedern und weit aufgerissenen Augen standen wir der urzeitlichen Bestie gegenüber. Die Entscheidung schien klar: überleben um jeden Preis.

Auch heute sind wir zahlreichen Gefahren ausgesetzt. Es sind jedoch meist keine wilden Tiere mehr – vielmehr sind es andere Stressoren, die uns in ständige Alarmbereitschaft versetzen.

Dabei sind es nicht nur die äußeren Faktoren, die uns in eine dauerhafte Stresssituation versetzen. Was die Lage verschlimmert, ist unsere persönliche Stressreaktion – die Art und Weise, wie wir stressauslösende Situationen bewerten. Wenn wir glauben, dass die Herausforderungen zu groß sind, um sie zu bewältigen, droht unser System irgendwann zusammenzubrechen.

In der modernen Welt fühlen wir uns häufig fortwährend stressauslösenden Bedrohungen ausgesetzt. Bei unseren Vorfahren war das anders: Nach einer Begegnung mit einer Bestie schaltete ihr System relativ schnell wieder in den Ruhe- und Verdauungsmodus um. Heutzutage befinden wir uns hingegen viel öfter in einem Zustand dauerhafter Alarmbereitschaft.

Kopfsache!



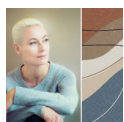
Thielemanns Kopfsache

Wieso Ideen sich nicht erzwingen lassen



Mental Health

Ausrasten ade – Warum wir alle Impulskontrolle lernen sollten



Entspannung

Was bringt uns Meditation? Hier lernen Sie die ersten Schritte



Als der Forscher Hans Selye den Begriff Stress prägte, war er noch nicht negativ besetzt. Selye unterschied zwischen Eustress, der positiven, motivierenden Form von Stress, und Distress, der negativen, belastenden Form. Eustress hilft uns, Herausforderungen zu meistern und Energie zu gewinnen, während Distress zu negativen körperlichen und psychischen Auswirkungen führt.

Heute wird oft nicht mehr zwischen Eustress und Distress unterschieden, weil die Übergänge fließend sind und das Stressempfinden je nach aktuellen Ressourcen und zusätzlichen Anforderungen variiert. Was in der Theorie eindeutig klingt, lässt sich in der Praxis oft schwer trennen: Menschen nehmen Stresssituationen unterschiedlich wahr.

Verwandte Themen

Gesundhe...

Folgen

So kann eine neue Arbeitsaufgabe spannend sein und den Selbstwert stärken (Eustress). Kommt sie jedoch in einem Moment, in dem Betroffene sich mit Aufgaben überlastet fühlen, schlägt die Wahrnehmung ins Negative um (Distress).

Die Kunst besteht darin, Herausforderungen engagiert anzugehen und aufkommenden Stress rechtzeitig zu bewältigen, bevor er zu chronischen Stressreaktionen wie Burnout, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Angststörungen führt.

In meiner Arbeit als Yoga- und Achtsamkeitslehrerin beobachte ich jedoch oft, dass gerade Leistungsträger sich nicht nur im Job, sondern auch im Yoga maßlos verausgaben.

Handelt es sich dabei um einen krank machenden, übersteigerten Leistungsanspruch

oder eher um das Verhalten eines energiegeladenen Springpferds, das erst im schweren Sand galoppieren muss, um seine überschüssige Energie abzubauen, bevor es souverän den Hindernisparcours meistert? Das ist sicher von Fall zu Fall unterschiedlich.

Elf Vorschläge für Entspannung

Für viele engagierte Menschen wirkt der Gedanke einer guten Work-Life-Balance eher abschreckend. Dabei übersehen sie oft, wie wichtig ausreichende Entspannung und Erholung sind, um langfristig leistungsfähig und gesund zu bleiben.

Wie sieht es bei Ihnen aus? Fühlen Sie sich gestresst? Was stresst Sie – überhöhter Leistungsanspruch, gesteigertes Effizienzdenken oder eher der Verlust von Kontrolle?

Mehr aus dem Handelsblatt-Wochenende

Fitness

Welche Daten für Hobbysportler wirklich zählen



Vermögensaufbau

So erreichen Sie dank passivem Einkommen finanzielle Freiheit



Alterssicherung

Warum eigentlich ist das zweite Rentenpaket so umstritten?



Welche Stressreaktionen zeigen sich bei Ihnen? Herzrasen, Schweißausbrüche, Schwindel, Verspannungen im Nacken-Schulter-Bereich, Bauch- oder Kopfschmerzen, Schausfälle, Enge in der Brust, Zittern, Atemnot? Im Hinblick auf die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit ist es wichtig, das Bewusstsein für die Stressoren und Stressreaktionen im eigenen Leben zu schärfen.

Da auch ich noch keine perfekte Work-Life-Balance gefunden habe und manchmal haarscharf davor bin, dass bei mir die Sicherung durchbrennt, möchte ich hier ein paar meiner ganz persönlichen Stresslösetechniken mit Ihnen teilen:

- 1 die 4711-Atemmethode (4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden ausatmen, mindestens 11 Minuten lang)
- 2 einen 40-Minuten-Bodyscan durchführen
- 3 Bewegung an der frischen Luft
- 4 spannungslösende, dehnende und entlastende Yoga-Übungen
- 5 ein Nickerchen machen
- 6 ausreichend lauwarmes Wasser trinken
- 7 Tempo rausnehmen
- 8 bewusste Pausen einlegen
- 9 Ludovico Einaudi hören
- 10 einen Wes-Anderson-Film wegen des schönen monochromatischen Lichts schauen
- 11 die Duftlampe mit einer entspannenden Lavendel-Lemongrass-Mischung anmachen

Für viele von uns sind es auch die unerwarteten zusätzlichen Dinge wie ein geplatzter Waschmaschinenschlauch, ein Fahrradplattchen oder eine vergessene Deadline, die das Fass des alltäglichen Wahnsinns zum Überlaufen bringen. In dem Sinne:

„Nächste Woche darf es keine Krise geben. Mein Terminkalender ist schon voll.“ –
Henry A. Kissinger

Mehr: [Zehn Tipps, um besser mit Stress und Krisen umzugehen](https://www.handelsblatt.com/meinung/kolumnen/stressvermeidung-e...hlaege-fuer-den-schnellen-einsatz-zur-entspannung/100042960.html)