

Service Informationen aus der Familienarztpraxis: **STRESS**



Auch wenn es schon viel über Stress zu lesen gibt; wir möchten Ihnen kurz zeigen, wie Sie Stress mindern können, indem Sie lernen das Stresserlebnis neu wahrzunehmen.

*Denn: **Stress zu erleben, ist vor allem eine Frage der Wahrnehmung!***

Strategien

Der Abbau von Stress ist meist leider nicht im Handumdrehen zu machen. Trotzdem gibt es wirkungsvolle Strategien, die Sie sich aneignen können. Eine Strategie gegen Stress verfolgt möglichst mehrere Ansätze:

1. Die Wahrnehmung von Stress gezielt steuern und negativen Stress positiv oder neutral bewerten.
2. Die Belastungen in Beruf, Familie und Freizeit besser organisieren.
3. Die eigene Leistungskraft stärken.
4. Für Entspannung als Gegenpol zum Stress sorgen.

Im Folgenden erhalten Sie Anregungen zu diesen 4 Bereichen

1. Stress neu bewerten

Ob wir Stress als positiv oder als belastend (negativ) erleben, ist oft eine Frage der gedanklichen Bewertung.

Zum Beispiel Prüfungs-Stress: Ein Riesen-Unterschied besteht darin, ob Sie mit den Gedanken an das Scheitern in eine Prüfung gehen und sich ausmalen, – wieder einmal – gescheitert zu sein. Oder: Sie gestehen sich zunächst Ihre „Angst“ vor Prüfung ein. **Den meisten anderen geht es ähnlich!** Sie sind vor einer Prüfung unruhig und bekommen feuchte Hände/ein flaes Gefühl im Magen oder das Herz schlägt schneller. Das sind normale körperliche Symptome der Stressreaktion. Es gibt also keinen objektiven Grund, diese Situation als negativ oder belastend zu empfinden.

Wenn Sie auf diese Weise Stress neu bewerten und so negativen Stress vermeiden, steigen nicht nur die Chancen auf eine erfolgreiche Prüfung. Sie verringern gleichzeitig das Risiko, stressbedingt zu erkranken und gewinnen an Lebensqualität. Ganz praktisch können Sie solche Situationen als Gedankenspiele auf Papier festhalten. Notieren Sie die Situationen, in denen Sie negativen Stress erleben oder befürchten. Und halten Sie dann schriftlich fest, wie Sie die Situation positiv oder neutral bewerten könnten. Nach etwas Übung übertragen sich solche Gedankenspiele automatisiert in das wirkliche Leben und helfen, Stress neu zu bewerten.

Verändern sie die Perspektive, so kann aus negativem Stress mitunter positiver Stress – oder sogar ein angenehmes Erlebnis werden.





2. Organisiert gegen Stress

Auch wenn Sie gerne spontan handeln oder – wie der Autor – das Chaos auf dem Schreibtisch als Ausdruck liebenswerter Individualität betrachten: Zum Abbau von Stress ist es effektiver, organisiert gegen Stress vorzugehen. Das gelingt oft, indem Sie

1. **Anforderungen beschreiben:** Was genau ist eigentlich das Problem?
2. **Lösungen suchen:** Auf den ausgetretenen Pfaden erleben Sie Stress. Denken Sie daher vor allem an neue Lösungen. Muss diese Aufgabe wirklich sofort erledigt werden? Müssen Sie das wirklich selbst erledigen? Oder kann es auch jemand anders tun? Was geschieht tatsächlich, wenn Sie es nicht selbst tun?
3. **Lösung auswählen:** Bewerten Sie die Lösungs-Ideen nach Umsetzbarkeit und entscheiden Sie sich für die Lösung, die Sie – gegebenenfalls nach Absprache mit Kollegen, Vorgesetzten, Partnern oder Kindern – für die beste halten.
4. **Plan erstellen,** wie Sie die Lösung umsetzen: Viele kleine Schritte führen auch zum Ziel. Und vergessen Sie dabei nicht, sich nach Helfern umzusehen.
5. **Plan einhalten:** Organisiert gegen Stress vorzugehen klappt nur, wenn Sie nicht zwischendurch die alten Muster wieder aufnehmen.
6. **Kontrolle:** Am Ende sollten Sie prüfen, ob der Abbau von Stress mit dieser Lösung und diesem Plan besser gelingt als vorher.

3. Fit gegen Stress

Gegen Stress können Sie umso effektiver vorgehen, je leistungsfähiger Sie sind. Das gilt ganz im Sinne von **körperlicher Fitness**. Wenn Sie nicht rauchen, wenig Alkohol trinken, sich frisch und abwechslungsreich ernähren, sind Sie insgesamt leistungsfähiger – und gleichzeitig weniger anfällig für Infektionen oder andere Erkrankungen. Auch **Bewegung** spielt eine wichtige Rolle, um mit Kraft gegen Stress anzugehen. Zahlreiche Studien belegen, dass schon 3 mal 20 Minuten körperliche Aktivität pro Woche Herz-Kreislauf und Immunsystem nachhaltig stärken. Sie brauchen noch nicht einmal zum Sportler zu werden: Einfach ab und zu das Auto stehen lassen und Radfahren oder gehen. Oder die Treppe statt des Fahrstuhls nutzen und zum Kollegen gehen, anstatt zum Telefonhörer zu greifen.

4. Entspannt gegen Stress

Stress entsteht häufig, wenn wir uns keine Pausen gönnen. Planen Sie daher Pausen in Ihren Tag ein, um entspannt gegen Stress anzugehen. Schaffen Sie sich kleine Inseln: Eine Viertelstunde zwischendurch, die nur Ihnen gehört. Wenn es Ihnen gefällt, können Sie die Pausen für Entspannungstechniken nutzen. Noch besser ist es, wenn Sie Autogenem Training, Atemübungen, Yoga, Meditation oder Progressiver Muskelentspannung einen festen Platz in Ihrem Terminkalender geben. Es ist aber auch schon viel gewonnen, wenn Sie **Pausen** machen – und dabei einfach gar nichts tun. Nur wohl fühlen sollten Sie sich.





Behandlung von stressbedingten Erkrankungen

Stress kann krank machen. Und dann reicht es nicht immer aus, nur den Stress abzubauen. Zur Behandlung von stressbedingten Erkrankungen sollten Sie einen Arzt aufsuchen – und nicht in Eigenregie zu Medikamenten greifen.

Bei **Schlafstörungen** beispielsweise können Schlafmittel – aber nur sehr kurzfristig – helfen, neue Kraft zu schöpfen. Ernsthafte Erkrankungen wie **Herzrhythmusstörungen** oder **Magengeschwüre** beispielsweise bedürfen in der Regel einer längerfristigen Therapie. Das Gleiche gilt für psychische Erkrankungen wie **Burnout** oder **Depressionen**, die einer strukturierten Selbsthilfe gegen Stress zunächst einmal im Wege stehen.

Grundsätzlich sind Medikamente kein Mittel gegen Stress. Denn Sie beseitigen nicht die Ursache, sondern lediglich die Symptome. Unterstützend in der Selbsthilfe wie der ärztlichen Behandlung können milde pflanzliche Arzneien für einen begrenzten Zeitraum wirkungsvoll sein.

Pflanzliche Arzneien gegen Stress

Johanniskraut, Baldrian, Kamille, Melisse, Hopfen, Passionsblumenkraut und Lavendel wird eine entspannende, beruhigende und harmonisierende Wirkung nachgesagt. Diese Pflanzenwirkstoffe können Sie als Tee oder Tablette einnehmen oder auch als Badezusatz anwenden. **Aber Vorsicht: es gibt auch hier Nebenwirkungen und manchmal Wechselwirkungen mit Medikamenten.**

Mit neuer Einstellung Stress vermeiden

Die Wurzel für das individuelle Stresserleben liegt – neben tatsächlichen Belastungen – vor allem in der **eigenen Wahrnehmung**. Und in dieser Wahrnehmung sind alle Menschen auf sehr persönliche Wahrnehmungsmuster ausgerichtet. Daher ist es nicht ganz einfach, auf eigene Faust die Muster zu enttarnen, die das persönliche Stresserleben verstärken.

Ein Beispiel zur Verdeutlichung: Perfektionistisch veranlagte Menschen sind besonders gefährdet, negativen Stress zu erleben. Eine besondere Rolle dabei spielen die eigenen Ansprüche. Wer die Latte immer besonders hängt, muss ständig sehr hoch springen. Und das verursacht Stress. Wer aber hängt diese Latte so hoch? Und muss die Latte tatsächlich zwingend so hoch hängen. Die einfache Antwort lautet häufig: Nein. Die Latte könnte auch deutlich niedriger hängen. Perfektionistisch veranlagte Menschen werden in der Regel aber nicht alleine zu dieser Einsicht finden. Sie sind es zu sehr gewöhnt, die Latte hoch zu hängen – und kommen gar nicht auf die Idee, dass weniger sogar mehr sein könnte. Deshalb ist eine professionelle Beratung so wertvoll, um **die Wahrnehmung des Stresserlebnisses zu verändern.**





Psychotherapie gegen Stress

Für eine Psychotherapie gegen Stress ist die **Kognitive Verhaltenstherapie** die Methode der Wahl. Gemeinsam mit einem Therapeuten finden Sie heraus, wie und warum Sie auf bestimmte Situationen mit negativem Stress reagieren. Anschließend können Sie neue konstruktive Verhaltensmuster gegen Stress einüben. Eine Anti-Stress-Therapie ist häufig schon nach wenigen Wochen erfolgreich. Und der Gewinn an Lebensqualität durch ein Leben mit weniger Stress lohnt den Einsatz sicher.

Das sind Informationen bzw. Tipps/Empfehlungen im Umgang mit Stress. Diese können Ihnen helfen! Das ist aber nicht Alles.

Sollten Sie nicht sicher sein oder Hilfe brauchen, dann wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an uns.

