

## **Wissenswertes über Stress**

### **Stress vermeiden**

Tempo, Hektik: Sie sparen dabei wenige Minuten, z. B. beim Auto fahren, im Beruf, beim Einkaufen oder bei der Hausarbeit; aber Sie verbrauchen unverhältnismäßig mehr Energie für den geringen Zeitgewinn, dafür sind Sie aber viel schneller ermüdet und erschöpft.

#### **1. Also: Gelassenheit statt Hektik! „Lob der Langsamkeit“.**

Zwanghaftigkeit, alles so perfekt wie möglich auszuführen. Kommt es wirklich darauf an? Eigentlich nur ganz selten. Im Übrigen: „Nobody is perfect!“.

Also: Großzügig denken und handeln statt „pingelig“. Überstürztes, unüberlegtes Handeln, z. B. in Notfallsituationen, die mit Schrecken und Angst einhergehen. Dabei übersehen wir wichtige und vordringliche Dinge. Also: Stets zuerst nachdenken, dann handeln! Überidentifikation mit Beruf oder Familie geht stets auf Kosten der Selbstzufriedenheit und der notwendigen Liebe zu sich selbst. Denn meist wird die geringe Hoffnung auf äußere Anerkennung nur mit höchstem Einsatz und Kraftaufwand bezahlt. Also: Gesundes Selbstbewusstsein statt unberechtigter Minderwertigkeitskomplexe. Unzufriedenheit und ständiges Kritisieren an anderen Personen oder an den äußeren Umständen wirken frustrierend, sofern derjenige daran nicht selbst etwas ändern kann. Dadurch verbraucht er unnötig viel Kraft und wird unmerklich gestresst. Also: Toleranz statt Nörgeln! Deshalb braucht niemand unkritisch zu werden.

#### **2. Gegen zu viel Stress vorbeugen!**

Wie erreichen Sie stressarmes Verhalten? „Nehmen Sie sich nur so viel vor, wie Sie auch schaffen können!“ Nehmen Sie sich für alles Zeit. Von allen wohlmeinenden Ratschlägen erscheint mir das Zauberwort „Gelassenheit“ besonders wichtig zu sein. Allerdings ist es nicht immer leicht, auch die belastenden Probleme des Lebens mit Gelassenheit aus weiter Entfernung zu betrachten. Angst verursacht Stress, es gibt Situationen, in denen Sie unvermeidlich in Stress geraten, z. B. vor einer Prüfung. Mancher entwickelt vorher so viel Lampenfieber oder Angst, dass er keinen klaren Gedanken fassen kann. Glücklicherweise hat die Medizin dafür entsprechende Mittel, um überschießenden Stress zu mildern. Allerdings sollte man die richtige Dosis vor der Prüfung sehr genau testen.

#### **3. Wie können Sie übermäßigen Stress abbauen?**

Das „Geheimrezept“ für Stressabbau ist Bewegung; denn dabei werden die bereitgestellten Energiereserven am besten abgebaut. Gleichzeitig wirkt Muskeltätigkeit entspannend. Dadurch hilft jede Form körperlicher Bewegung, Stress abzubauen, sofern Sie dabei nicht unter Zeitdruck ein bestimmtes Ziel erreichen wollen. Fast alle Formen der Körperbewegung sind geeignet:

- zwangloses Spaziergehen oder Wandern in schöner Landschaft
- Gymnastik (möglichst bei offenem Fenster, auf dem Balkon oder im Freien)
- Gartenarbeit, Sport jeder Art ohne Leistungsziel, Spiele ohne Wettkampf
- Tanzen, Musizieren, Singen
- Schwimmen (ggf. mit Schwimmhilfen, z. B. für Aqua-Jogging)

Es kommt dabei auf Bewegung ohne Kraftaufwand an. Sobald Sie sich überanstrengen, geraten Sie in Stress und erreichen das Gegenteil!

Empfehlenswerte Literatur: Juli, Dietmar / Schulz, Angelika: Stressverhalten ändern lernen. Rororo Sachbuch. Fontana David, Mit dem Stress leben, 146 Seiten, Verlag Huber Bern 1989. Birkenbihl Vera, Freude durch Stress, 167 Seiten, 10.Aufl. MVG-Verlag Landsberg 1996. Nach: Sturm/Bahrs/Dieckhoff/Göpel/Sturm, Hausärztliche Patientenversorgung 2005 Georg Thieme Verlag KG