

# HILFE BEI ZUVIEL STRESS

## WORAN ERKENNE ICH, DASS ICH ZUVIEL STRESS HABE

|  |  |
|--|--|
| <p><b><u>Überlastung des Körpers:</u></b><br/>Häufiges Aufstoßen<br/>Verdauungsbeschwerden<br/>schlechter Schlaf<br/>Kopfschmerzen<br/>Rückenschmerzen<br/>Herz schlägt schnell und unruhig<br/>Schwindel<br/>starke Müdigkeit<br/>unruhig</p> | <p><b><u>Überlastung des Kopfs:</u></b><br/>leicht reizbar<br/>schnell müde<br/>Konzentrationsstörungen<br/>schlechte Träume<br/>Nervösität<br/>Angstgefühle<br/>Depressive Verstimmung<br/>Mutlosigkeit<br/>Unzufriedenheit</p> |
|--|--|

## WIE KANN ICH DEN ERHÖHTEN STRESS ABBAUEN?

**Das Wichtigste ist, zuerst einmal zur Ruhe zu kommen!**

Unser Nervensystem besteht aus zwei Systemen:

- 1. Aktivierungssystem**
- 2. Entspannungssystem**

Wenn man zu lange überaktiviert ist, „verlernt“ der Körper sich zu entspannen und kommt aus dem Gleichgewicht und ist überlastet.

Das hohe Stressniveau im Körper hat sich langsam aufgebaut, in dem man zu „hohtourig“ gefahren, zu viel Gas gegeben hat und sich wenig Erholungspausen gegönnt hat. Deshalb dauert es auch längere Zeit bis sich der Körper wieder in sein normales Gleichgewicht einpendelt.

Je nach Ausmaß der Überlastung kann eine Regeneration (Rückführung ins richtige Gleichgewicht) ein paar Wochen bis zu einigen Monaten dauern. Mit Hilfe von Biofeedback-Entspannung und körperlichen Übungen kann man den Normalisierungsprozess beschleunigen. Außerdem hilft Bewegung in der freien Natur.

Vorbeugend ist es nun wichtig, tagsüber immer wieder kleine Entspannungseinheiten einzubauen, damit der Körper für kurze Zeit in das Entspannungssystem kommt und so eine Überaktivierung verhindert wird.

Zum Beispiel kurze Atemübungen, kleine Bewegungsübungen und bewusste Ruhepausen helfen dem Körper dabei sich zu entspannen.

### **ATEMÜBUNG:**

Einatmen – hörbar ausatmen – dabei langsam bis 3 zählen (=Dampf ablassen)

### **KÖRPERÜBUNG:**

Ganzen Körper fest anspannen – bis 10 zählen – locker lassen – Entspannung spüren

### **ÜBUNG FÜR DIE SEELE:**

Kurz an was Schönes denken – schüttet Glückshormone aus; viel lachen !

## **Therapie bei Burn-Out-Syndrom:**

1. **Durchführung einer aktuellen Stressmessung**
2. **geeignete Notfallmaßnahmen in Stress-Situationen**
3. **optimales Zeitmanagement erlernen**
4. **einfache Entspannungstechniken** als langfristige Stressbewältigungsmethode
6. **Stressreduzierende Kommunikationstechniken erlernen**
7. **Den kleinen Unterschied** zwischen Mann und Frau als Stressor erkennen
8. **Kampf dem Arbeitsstress** („Don` t work hard, work smart“)
9. **Vom Unglücksraben zum Glückspilz** (Die magnetische Macht der Gedanken)
10. **Lebensenergie steigern** (mit gezielten Körperübungen)