

## Möglichkeiten zur Stressbewältigung

Ohne Stress geht es im Leben nicht, erst recht nicht. Selbst mit dem besten Zeitmanagement wird immer mal wieder Hektik ausbrechen. Kommt so etwas nur gelegentlich vor, kann Ihr Organismus den Stress gut bewältigen. Sie sollten jedoch Gegenmaßnahmen ergreifen, wenn Sie immer wieder unter Stress geraten.

### Entspannung

Mit Hilfe von **Entspannungstechniken** gelingt es Ihnen, Ihren Organismus von einer „hochtourigen“ Gangart wieder in etwas ruhigere Bahnen zu bringen. Enorm hilfreich ist das Erlernen eines Entspannungsverfahrens. Geeignet sind Verfahren wie das Autogene Training oder Meditation, die nicht nur körperliche Entspannung vermitteln, sondern viel Wert auf das Erlangen von innerer Ruhe legen. Wenn Ihnen diese Verfahren zu ruhig sein sollten, gibt es auch Techniken, bei denen Sie sich bewegen können: Progressive Muskelentspannung, Yoga oder Tai Chi.

**Erste Hilfe bei Anspannung:** einfach mal Lächeln und ganz tief ein- und wieder ausatmen. Damit geben Sie Ihrem Körper und Ihrer Psyche Wohlfühlsignale. So können Sie wieder etwas lockerer an die Dinge herangehen.

### Bewegung

Das beste Hilfsmittel gegen Stress ist Bewegung. Warum? In einer Stress-Situation schüttet Ihr Körper Hormone aus, u. a. Adrenalin. Dadurch wird der ganze Organismus in Anspannung versetzt, so dass Sie ganz schnell handeln können. Meistens werden wir heute bei Stress aber nicht körperlich aktiv, sondern geistig. So bleiben die Stresshormone im Körper und bauen sich nur langsam wieder ab. Mit Bewegung gelingt das schneller.

### Mentale Techniken

Ob wir so richtig unter Druck geraten oder kritische Situationen gelassen meistern, hängt auch von der **inneren Einstellung** ab. Wahrscheinlich führen Sie stumme Selbstgespräche, wenn Sie in Drucksituationen kommen. Vielleicht schimpfen Sie innerlich auf die langsamen oder begriffsstutzigen Mitarbeiter. Solche Gedanken rauben Ihnen Ihre Zuversicht. Alternative: **Denken Sie positiv!**

### Abreagieren?

Wenn man körperlich und psychisch so richtig unter Druck steht, liegt es doch nahe, sich mal ordentlich abzureagieren, oder? Aber: Wer glaubt, er könne Wut und Ärger loswerden, indem er richtig schimpft oder auf den Tisch haut, steigert sich eher noch in diese Gefühle hinein und verstärkt sie! Langfristig gesehen erhöht sich bei dieser Verhaltensweise auch das Krankheitsrisiko, z. B. für Herzinfarkt.