

Stress, lass nach!

»Warum brichst du bei dem vielen Stress eigentlich nicht zusammen?«
– »Dafür habe ich einfach keine Zeit!« Schon mal gehört? Eigentlich ist das nicht zum Lachen, denn viele Menschen kämpfen sich mit wachsenden körperlichen und seelischen Beschwerden durch ihren stressreichen Alltag, mit einem entsprechenden Verlust an Lebensqualität.

Dabei ist Stress nicht grundsätzlich negativ. Vielmehr brauchen wir ein gewisses Maß an Stress, damit das Leben nicht eintönig, langweilig und frustrierend wird. Aber es kommt auf das rechte Maß an und auf den richtigen Umgang mit Belastungen. Stress ist nicht immer ein äußerer Einfluss, sondern oft »hausgemacht«. Diese Erkenntnis mag zunächst unangenehm sein. Andererseits eröffnet diese Selbsterkenntnis jedoch effektive Möglichkeiten des Selbstcoachings und des Abbaus von Belastungen durch Einstellungs- und Verhaltensänderungen. Je eher, desto besser.

Der kleine Anti-Stress-Coach zeigt Ihnen in diesem Buch Wege zur Stressbewältigung auf. Um sinnvolle Änderungen einzuleiten, ist zunächst eine Bestandsaufnahme wichtig. Daher werden wir zunächst das Phänomen Stress näher beleuchten und die Frage beantworten, wie wir ihn rechtzeitig erkennen können. Die »Anti-Stress-Formel« zeigt den Weg zu einer konstruktiven Art der Stressbewältigung.

Dann geht es an die konkreten Verhaltensweisen. Zuerst gehen wir auf das Thema »Erste Hilfe« bei akutem Stress ein – wenn man bereits tief im Schlamassel steckt, gilt es schnell gegenzusteuern. Der kleine Anti-Stress-Coach stellt Ihnen hier einen Erste-Hilfe-Koffer zur Verfügung. Längerfristig hilft es, den Stress durch dauerhafte Verhaltensänderungen und Bewältigungsstrategien auszubalancieren, wobei Achtsamkeit, Entspannung, Ausgleich und Erholung helfen. Die Widerstandskraft gegen Stress – also Resilienz – wächst auf diese Weise. Zur Auswahl stehen Achtsamkeitsübungen, Meditation, Progressive Relaxation, Autogenes Training, Yoga, Zapfen und Powernap.

Wir sind Stressbelastungen meist nicht hilflos ausgeliefert, sondern können lernen, dem Stress aktiv und kompetent zu begegnen. Soziale Kompetenz, Zeitmanagement, Arbeitsorganisation und effektiver Umgang mit Problemen können dabei helfen, Stressbelastungen zu verringern. Auf die Bedeutung kaum bewusster, automatischer Denk- und Bewertungsmuster werden wir ebenfalls eingehen. Früh übernommene Denk- und Bewertungsmuster können sich zu »inneren Antreibern« entwickeln. Diese zu erkennen und zu verändern hilft, Wohlbefinden und Gesundheit zu verbessern. Falls der Stress trotzdem zu belastend werden sollte, geht es darum, die »Notbremse« zu ziehen – auch für den Extremfall hält der Anti-Stress-Coach Tipps bereit.

Wie so oft im Leben gilt auch beim Thema Stress: Viele Wege führen nach Rom. Es gibt kein Patentrezept, das für jeden und für alle Lebenssituationen gleichermaßen geeignet ist. Es geht daher darum, den individuell passenden Weg oder eine Kombination von geeigneten Möglichkeiten zu finden und in die Tat umzusetzen. Die entsprechenden Wegbeschreibungen finden sich in diesem Buch.

Auf geht's! Der Anti-Stress-Coach zeigt ohne Stress begehbare Wege.