

## Stress

Stress in seiner negativen Bedeutung (**Distress**) bedeutet Überanstrengung und Überbelastung, die nicht mehr ausgeglichen werden kann. Distress macht sich durch Symptome wie Konzentrations- und Schlafstörungen, psychosomatische Beschwerden, aggressive Gereiztheit, Versagensängste, Ärger und Enttäuschung sowie Abgeschlagenheit und Mutlosigkeit bemerkbar. Dauernde Überlastung kann zu Stress-Symptomen und Krankheiten führen wie:

- Kopfschmerzen
- Magen-Darm-Beschwerden
- schmerzhaftes Muskelverspannungen
- Herz-Kreislauf-Beschwerden und Herzinfarkt
- Erschöpfungszustände und Schwächungen des Immunsystems (Burnout)

### Eustress

Stress in seiner positiven Bedeutung (Eustress) ist anregend, gibt positive Impulse, befähigt dazu, sich Erfolgserlebnisse zu verschaffen. Jeder Mensch braucht solchen anregenden Stress, um leistungsfähig und fit zu bleiben und sich gegenüber den Anforderungen der Umwelt „behaupten“ und beweisen zu können. Schwierige berufliche Aufgaben zu lösen, sportliche Leistungen oder private Erfolge zu erzielen, ist mit Anstrengung verbunden. Positive Erlebnisse nach erfolgreichen Bemühungen fördern die Weiterentwicklung von Fähigkeiten, die Motivation, die Zufriedenheit und die Gesundheit.

Entscheidend ist, dass nach jeder Belastung und Anstrengung genügend Raum für Entspannung und Erholung bleibt. Wenn die innere Balance von Belastung und Entlastung gehalten wird, fördert dieser Wechsel die Gesundheit und die Lebensfreude.

### Vom Distress zum Eustress

Finden Sie heraus, welche Art des Stressabbaus für Sie geeignet ist. Dabei sollte der Erholungswert im Vordergrund stehen. Einfache Formen des Umgangs mit Stress sind zum Beispiel:

Sportliche Aktivität. Der Organismus kann die durch Stressreaktionen mobilisierten, aber nicht „abgerufenen“ Kräfte durch viel Bewegung am besten abregulieren. Dabei sollte der Sport Spaß machen und nicht erfolgsorientiert sein wie beim Leistungssport.

Bewusstes Ausatmen und Bewegen kann schon während der Arbeitszeit Stress abbauen helfen. Atemübungen für Kurzzeitentspannung können einen Sauerstoffkick verschaffen.

Wenn Sie häufig negativem Stress ausgesetzt sind, kann Ihnen das Erlernen eines Entspannungstrainings wie zum Beispiel der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobsen oder des Autogenen Trainings helfen, übermäßige Stressbelastung abzubauen.

