

## Das Stressparadox: Stress ist zunächst positiv, erst das Übermaß macht krank!

Der DAX fällt um 500 Punkte, und mit ihm rauschen Ihre Aktien in den Keller. Ihr Baby schreit seit Stunden und lässt sich durch nichts beruhigen. Ein Idiot nimmt Ihnen die Vorfahrt und zwingt Sie zu einer Vollbremsung. Es ist halb sechs nachmittags und die Bestätigung für Ihren wichtigsten Auftrag des Jahres ist immer noch nicht übers Fax bei Ihnen eingetroffen. Ihr Partner hüllt sich in Schweigen und ist offenbar schwer gekränkt – aber Sie rätseln: wodurch bloß?

Stress ist allgegenwärtig in unserem Leben. Und er scheint ständig zuzunehmen – der Preis für unsere Lebensweise. Sie ist geprägt vom Tempo, wachsender Komplexität, Unsicherheit, Konkurrenzdruck und Überreizung. Der gleiche Stress trifft Menschen in unterschiedlichem Maße – wer beispielsweise immer alles 200% erledigen möchte, ist vor einer wichtigen Kundenpräsentation deutlich „stressgefährdeter“ als jemand, der „nur“ eine „sehr gute“ Leistung erbringen möchte und sich auf sein Können und sein rhetorischen Geschick während der Präsentation verlässt.

Der meiste Stress ist selbst verursacht. Doch wissen wir oft nicht genau, wie und womit wir unseren eigenen Stress erzeugen und wie wir ihm frühzeitig entgegen wirken können. Die von uns entwickelte QSR®-Methode geht jedoch noch einen Schritt tiefer, denn wirksame Stressbewältigung erfordert zunächst eine Analyse des eigenen Verhaltens, auf der dann gezielt neue Handlungsmuster aufgebaut werden können. Erst wenn Sie Ihre persönlichen Ursachen und Stressmuster herausgefunden haben, können Sie dauerhaft und gezielt Ihren negativen Stress abbauen.

Erfolgreiches Stressmanagement bedeutet, den negativen Stress schnell zu erkennen und einzudämmen und ihn in positiven Stress umzuwandeln. Jeder kann lernen, dem Stress seine gefährliche Spitze zu nehmen und ihn in eine lustvolle Herausforderung zu verwandeln.

### *Was sind Ihre Stressoren?*

Als Stressoren werden alle inneren und äußeren Anforderungen bezeichnet. Unser Organismus teilt die auf ihn einwirkenden Reize in positive und negative ein. Alles, was nützlich, angenehm, befriedigend ist, wird positiv gewertet; alles was unangenehm, bedrohlich oder überfordernd ist, negativ als Stressor. Das

können durchaus auch positive Reize sein, die zu plötzlich, zu massiv oder zu intensiv auftreten und mit denen man momentan nicht umgehen kann oder das zumindest glaubt.

Die amerikanischen Stressforscher Dr. Thomas Holmes und Richard Rahe stellten eine „Stressoren-Hit-Liste“ auf und bewerteten sie mit bis zu 100 Punkten. Nach ihren Forschungen ist der Stressor mit dem höchsten Wert der Tod des Ehepartners.

### *Stressfaktoren und Ihre Bewertung*

Stressoren		Punkte
1	Tod des Ehepartners	100
2	Scheidung	73
3	Trennung vom Partner	65
4	Tod eines Angehörigen	63
5	Eigene Verletzung oder Krankheit	53
6	Heirat	50
7	Verlust des Arbeitsplatzes	47
8	Erwartungsdruck, Mobbing am Arbeitsplatz	45
9	Sexuelle Schwierigkeiten	39
10	Finanzielle Probleme	38
11	Wohnungswechsel	20
12	Veränderte Essgewohnheiten	15
13	Urlaub	13
14	Weihnachten	12

Bei genauer Betrachtung dieser Hitliste werden Sie feststellen, dass nicht nur negative Situationen oder echte Krisen einen nennenswerten Stressor beinhalten. Auch freudige Ereignisse wie Heirat, Schwangerschaft, Urlaub oder Weihnachten verursachen Stress. Negative wie positive Lebensereignisse zwingen uns gleichermaßen zur Anpassung an veränderte Situationen, zum Umdenken. All dies löst im Körper eine Stressreaktion aus, mit der er fertig werden muss.

### *Schnelle Tipps für Stressabbau*

Die nachfolgenden Tipps werden Ihnen helfen, kurzfristig Stress abzubauen und bewirken eine kurzfristige Veränderung Ihres Befindens. Sie sind immer dann anwendbar, wenn Sie die eigentlichen Ursachen für Ihre Belastung (momentan) nicht beheben können, Sie jedoch Ihre aktuelle Erregung abbauen möchten.

### *Tipp 1: Wasser trinken*

Wasser ist der Stresslöser und Gehirntreibstoff Nummer eins. Die Aufnahme von Wasser gewährleistet die chemische Verbindungen, die erforderlich sind, damit jene elektrischen Impulse zügig im Körper weitergeleitet werden, die Befehle vom Gehirn an die Muskeln sowie das Feedback von dort zurück zum Gehirn übermitteln. Im Unterschied zu anderen Flüssigkeiten beginnt Wasser sofort zu wirken, da es den Verdauungsprozess umgeht.

Große Mengen Wasser zu trinken erhöht also die Energie, verbessert die Konzentration und die Lernfähigkeit und wirkt damit wie ein Zünder für das Gehirn. Sportärzte raten: Täglich pro 10 kg Körpergewicht je 1 Glas mit 200ml Wasser

### *Tipp 2: Beruhigungsatmung*

Sie atmen ein und zählen dabei bis eins, Sie atmen aus und zählen bis eins,  
Sie atmen ein und zählen dabei bis zwei, Sie atmen aus und zählen bis zwei,  
Sie atmen ein und zählen dabei bis drei, Sie atmen aus und zählen bis drei,  
Sie atmen ein und zählen dabei bis vier, Sie atmen aus und zählen bis vier,  
usw.

### *Tipp 3: Positive Punkte*

Wenn Sie sich unter Druck, verletzt oder schockiert fühlen, entschärfen Sie das Problem, indem Sie Ihre „positiven Punkte“ halten! Durch den übersteigerten Blutzufuss zum hinteren (unteren) Bereich des Gehirns, wo die „Kampf-oder-Flucht-Reaktion“ angesiedelt ist, werden die automatischen Stressreaktionen im Körper in Gang gebracht. Wenn der hintere untere Gehirnbereich die Führung übernimmt, haben Sie keine andere Wahl als diejenige, die Vergangenheit zu wiederholen, nochmals zu durchleben, und zwar in Gestalt bedingter Reaktionen. Mit dem Halten Ihrer „positiven Punkte“ gelingt es Ihnen, durch die Energie in Ihrer Hand, Blut und Wärme in Ihrem Vorderhirn zu halten. Sie können nun zu neuen Ansichten gelangen und eine neue, kreative Entscheidung treffen.

Legen Sie Ihre Fingerspitzen auf die „Stirnbeinhöcker“, zwei leichte Erhebungen oberhalb Ihrer Augen, in der Mitte zwischen Augenbrauen und Haaransatzlinie.

Berühren Sie diese Punkte leicht, während Sie sich das Problem vorstellen, es durchleben oder darüber sprechen. Die Energie in Ihrer Hand ist stark genug, um Blut und Wärme in Ihrem Vorderhirn zu halten und dadurch das automatische „Abspulen“ der klassischen biochemischen Stressreaktion zu verhindern. So einfach ist das! gleichermaßen gleichermaßen

Wenn Sie mehr zum Thema „Stress“ oder über die QSR®-Methode erfahren möchten, können Sie mich jederzeit unter der e-mail Adresse: [andrea.jansen@jbt.de](mailto:andrea.jansen@jbt.de) erreichen.