

Stress ist die Reaktion des Körpers auf eine Belastung. Diese kann durch äußere Einflüsse oder auch nur durch die visuelle Vorstellung eines belastenden Faktors entstehen.

Äußere Einflüsse können zum Beispiel in der Familie aufkommen, wenn man sich unwohl fühlt, weil die eigenen Werte nicht mehr mit der gelebten Situation übereinstimmen. Ein weiteres Beispiel ist die Situation um den Arbeitsplatz, die Beziehung zur Arbeit oder zu den Kollegen. Auch eine „Jagdsituation“ kann zu erheblicher Belastung führen. Darunter ist beispielsweise der Wettlauf um einen neuen Partner, um eine eigene hervorgehobene Position im privaten Umfeld oder um die Hetze nach einem Sonderangebot gemeint. Die täglich auf uns einströmende Informationsmenge und deren subjektive Einordnung in unser Leben, können ebenfalls zu einer Reizüberflutung führen, die so sehr belastet, dass Stress entsteht.

Auch viele elterliche Forderungen, die Erwachsene noch immer begleiten, haben enormen Einfluss auf das Leben als unabhängiger Mensch. Sätze wie: „Dafür bist Du noch zu klein“, „Das verstehst Du noch nicht“, „Lass das mal, ich mache das“, kennen wir alle. Unser Selbstbewusstsein war schon damals angekratzt. Oftmals haben sich solche unüberlegten Hindernisse, die uns die Eltern in den Weg gelegt haben, bis ins Erwachsenenalter gehalten. Dann bedeuten solche Sätze wie „Du darfst keine Schwächen zeigen“, „Was wird noch alles passieren?“ oder: „Ich habe es gewusst, alles geht schief“ den Beginn einer Stressspirale.

Die innere Anspannung führt zu körperlicher Verspannung. Körperliche und psychische Rhythmen sind gestört. Die natürliche Regelmäßigkeit von Spannung und Entspannung hat einen Knacks erhalten. Es kommt zu „Zipperlein“. Schlaflosigkeit als Folge ist nicht selten. Atemnot schleicht sich unbewusst in unser tägliches Leben ein. Rastlosigkeit, Nervosität und Unsicherheit nehmen immer mehr Raum ein. Wir denken nicht mehr an Schönes sondern ausschließlich an das, was noch alles vielleicht, eventuell, ganz sicher auf uns zukommen könnte. Unsere Gedanken kreisen ausschließlich darum.

Die Folge daraus ist, dass wir wütend anrennen, um irgendetwas doch

noch zu erreichen. Wir machen es so oft und erreichen lediglich das gleiche negative Ergebnis. Aus Kampf wird Krampf. Eine andere Möglichkeit, wie der Körper auf die Belastung reagiert ist: Aufgeben. Wir ziehen uns zurück und sagen uns: Ist egal, ich lasse mich überraschen. Wir geben auf!

Innere Lähmung, also resignieren und kapitulieren, Gleichgültigkeit und Zurückziehen in die eigene Welt, Ablenkung auf „Teufel komm raus“ ist nur eine kurzfristige, jedoch nicht nachhaltige Lösung. Sie befriedigt uns nicht.

Stress führt zu Leistungsverlust. Dieser hat zur Folge, dass uns die einfachsten Dinge nicht mehr gelingen. Wir sind überhaupt nicht mehr belastungsfähig, verfallen in Depressionen und fühlen uns als Versager. Dann wird im Allgemeinen von „burn out“ gesprochen. Diese Versagensängste gewinnen einen immer größeren Raum in unserer Zeit.

Dann ist das Selbstbewusstsein am untersten Ende der Stressspirale angelangt. Wir haben Angst, überhaupt etwas zu tun, damit wir nichts falsch machen können, Wir sind völlig antriebslos und demotiviert. Wir greifen auf aggressive Fouls zurück, lügen und sind vor allem unehrlich gegen uns selbst. Das nimmt uns unser Geist übel und reagiert. Dann reagiert der Körper wieder usw ... Dies kann zu schweren Krankheiten führen.

Wir brauchen dringend Hilfe!

Es gibt immer mehrere Möglichkeiten, um solche Stressgedanken aufzulösen. Eine der ersten ist, sich selbst Mut zu machen: Ich mache mein Ding, lasse mich nicht überfrachten mit Arbeiten, zu denen mir die Zeit fehlt. Ich mache es so, wie ich es richtig finde. Wo es Probleme gibt, sind auch Lösungen nicht weit. Die Suche nach Alternativen, um die Belastung nicht zum Inhalt meines Lebens zu machen. Ich darf zu mir stehen, ich darf mir meine Welt gestalten.

Eine andere Möglichkeit ist, mit Hilfe des Mentaltrainings den Weg zu einem neuen Selbstverständnis zu ebnen. In einem Kurs, der Ihnen den Weg zeigen kann, wie man gezielt Stress abwehrt und Hindernisse aus dem Weg räumt. Mit unserer Methode des mentalen Trainings bauen Sie

Stress

sich ein Schutzschild gegen Stress auf. Sie lernen, sich neue Ziele zu setzen oder auch alte zu beleben und diese in Ihren mentalen Tagesablauf zu integrieren.