

## Rezept für eine deftige Stresssuppe



### Zutaten:

Viele freudlose Arbeitsstunden, regelmäßige Vermischung von Arbeit und Freizeit, Opferdenken, ständiges Fokussieren auf Stress, Bewegungsarmut, falsche Ernährung, Vergleiche mit anderen, Perfektionismus, destruktive Umgebungen

### Zubereitung:

Als Basis für die deftige Stresssuppe dient ein freudloses Arbeitsverhältnis, das durch viele Überstunden und ein schlechtes Arbeitsklima geprägt ist. Dieses durchmischt man über ständige E-mail- und Handy-Bereitschaft nach Feierabend und im Urlaub kräftig mit seiner Freizeit. Dazu gibt man eine große Portion Opferdenken, gepaart mit einem ständigen Fokussieren auf den Stress, in dem man sich befindet. Dies rundet man mit allabendlichem Fernsehen und daraus resultierender Bewegungsarmut ab. Wenn man jetzt noch einen ordentlichen Schuss falscher Ernährung hinzu gibt, ist das Gericht fast komplett. Ein hoher Perfektionsanspruch und ständige Vergleiche mit anderen verleihen dem Ganzen eine ganz besondere Note. Am besten lässt man sich jetzt noch privat vor möglichst viele Karren spannen und bewegt sich in einer Umgebung, in der über und nicht mit anderen gesprochen wird. Dann ist die Stresssuppe optimal zusammengestellt und gewürzt.

Spaß beiseite, vielleicht befinden Sie sich wirklich in einer sehr belastenden Situation und Ihnen ist gar nicht zum Lachen zumute. Stress ist ein bedeutendes Phänomen unserer Gesellschaft und neuere Studien zeigen, dass sogar schon Kinder, Jugendliche und Studenten davon betroffen sein können.

Wenn man selbst in die Stressfalle geraten ist, besteht meiner Meinung nach der erste wichtige Schritt darin, aus dem negativen Gedanken-Karussell herauszukommen. Wie erwiesen ist, kann unser Gehirn zwischen Fantasie und Realität nicht unterscheiden – eine Tatsache, die sich z.B. Profisportler zunutze machen. Wenn man nun ständig den Fokus darauf richtet, wie gestresst man ist und das auch immer wieder in seinem Umfeld betont, projiziert man die eigentliche Stresssituation ständig in seinem Gehirn und ruft nachweisbar allein dadurch körperliche Symptome hervor. So gibt man seinem Körper und Geist keine Chance, zur Ruhe zu kommen, verschwendet unnötig Energie und hat kaum eine Gelegenheit, sich zu entspannen, aus der Situation herauszunehmen und alles aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

*Nur zum persönlichen Gebrauch – Veröffentlichungen erfordern die Genehmigung der Autorin*

Oftmals kann man zunächst an den äußeren Umständen der Stresssituation wenig ändern (es sei denn man kommt zur Erkenntnis, den Job aufzugeben und einen ganz anderen Weg zu wählen). Schon gar nichts ändern können wir an anderen Personen und deren Verhalten. Wir könnten bei uns selbst anfangen und uns fragen: Was könnte ich verändern, damit mir meine Arbeit wieder mehr Spaß macht? Wie könnte ich mich anders organisieren? Was könnte ich dazu beitragen, das Arbeitsklima zu verbessern? Könnte ich jemanden um Hilfe bitten oder muss ich vielleicht auf geeignete Art und Weise an passender Stelle auch mal Nein sagen? Wie könnte ich mich zwischendurch immer mal wieder entspannen? Was könnte ich tun, um mit den körperlichen Symptomen von Stress besser umzugehen?

Hierzu muss man sich bewusst machen, was bei Stress in unserem Körper passiert: Stresshormone werden ausgeschüttet, die bewirken, dass der Puls schneller, die Durchblutung der Muskulatur verbessert, das Immunsystem gehemmt und die Verdauungsfunktion vermindert wird. Der Körper wird auf eine große körperliche Anstrengung wie Flucht oder Kampf vorbereitet. Wenn der Stress nun zum Dauerzustand wird und die Stresshormone durch körperliche Anstrengung nicht abgebaut werden, kann es zu Krankheiten wie Bluthochdruck, Herzrhythmus- und Verdauungsstörungen kommen.



Regelmäßiger Sport vermindert das Risiko für solche Krankheiten und setzt zudem Serotonin (Glückshormone) frei. Auch wenn es manchmal schwer fällt, den inneren Schweinehund zu überwinden, Sie könnten mit kleinen Schritten beginnen und sich langsam steigern. Das Argument „keine Zeit“ ist oftmals ein Selbstverhinderungsmechanismus - Ihre Gesundheit hat höchste Priorität und die Zeit, die Sie jetzt nicht investieren, verbringen Sie wahrscheinlich später in den

Wartezimmern der Ärzte.

Wie wirkt sich nun allabendliches Fernsehen auf den gestressten Menschen aus? Neben der allseits bekannten Bewegungsarmut mit den üblichen Folgen gibt es hier noch einen anderen Aspekt. Viele Menschen sehen sich viele Stunden lang Sendungen an, in denen alle Katastrophen und Unglücke dieser Welt gezeigt werden, werden Zeugen von Morden und betrachten Leichen, die mit allen grausigen Details gezeigt werden. Alternativ dazu werden Talkshows verfolgt und lautstark kommentiert, die z.B. die EU-Griechenland-Krise oder die aktuelle Flüchtlingsproblematik zum Thema haben. Auch wenn wir es nicht bewusst wahrnehmen, all das verursacht weiteren Stress, der sich körperlich und mental auswirkt. Es ist natürlich wichtig, sich zu informieren, man sollte jedoch seinen aktuellen Stresslevel im Blick haben und manchmal ist etwas mehr Schlaf, ein schöner Abendspaziergang oder eine wohltuende Entspannungsübung eben doch die bessere Wahl.

Unglücklicherweise kommen zu dem schon beschriebenen Szenario oftmals Prägungen hinzu, die dazu führen, dass wir uns über ein ungünstiges Essverhalten und Alkohol Ersatzbefriedigung und Entspannung verschaffen. Häufig kann eine unter Dauerstress verminderte Verdauungsfunktion dies nicht kompensieren und es kommt zu chronischen Verdauungsbeschwerden und Übergewicht, was wieder zu Müdigkeit und Bewegungsarmut führt.

*Nur zum persönlichen Gebrauch – Veröffentlichungen erfordern die Genehmigung der Autorin*

Mentaltraining kann helfen, eine solche Abwärtsspirale zu verlassen und sich bewusst für ein anderes Leben zu entscheiden!



Vielleicht machen Sie aber auch schon vieles in Bezug auf Ernährung und Sport richtig und setzen sich auf eine andere Weise unter Druck. Perfektionsdenken und ständiges Vergleichen mit anderen können den Stresslevel im privaten Bereich hoch halten. Gestehen Sie sich und Ihren Lieben auch mal zu, Fehler machen zu dürfen und nicht perfekt sein zu müssen. Das bringt Leichtigkeit und Entspannung in Ihr Leben. Überprüfen Sie, ob Sie sich privat in einem fördernden oder destruktiven Umfeld befinden. Wenn Sie feststellen, dass Sie in Ihrer Freizeit mit Menschen zusammen sind, die viel über andere und nicht mit anderen reden, die ständig im Mangel sind oder Ihnen auf eine andere Weise Energie abziehen, dann schützen Sie sich und halten sich besser fern. Privates Engagement ist sicherlich oftmals lobenswert, es sollte jedoch auch Ihren eigenen Zielen und Idealen entsprechen und Freude machen.

Ich wünsche mir, dass Ihnen meine Tipps helfen, eine solch deftige Stresssuppe nicht weiter auslöffeln zu müssen und Sie Ihrer selbst geköchelten „Lebenssuppe“ in Zukunft so manches Sahnehäubchen aufsetzen können.

**TIPP:**

Wenn Sie wahrnehmen, dass Ihre Stresssuppe gerade einmal wieder am Überkochen ist, können Sie sich mit dieser kurzen Übung (z.B. in der Mittagspause) sehr schnell herunterfahren:

- Sorgen Sie dafür, dass Sie in den nächsten fünf Minuten nicht gestört werden. Schließen Sie Ihre Zimmertür und stellen Sie das Telefon leise.
- Setzen Sie sich bequem hin und fokussieren Sie für eine Weile einen Punkt in etwa 10-20m Entfernung, z.B. eine Pflanze, die Sie sehen, wenn Sie aus dem Fenster schauen.
- Irgendwann werden Sie bemerken, dass Sie bereit sind, die Augen zu schließen.
- Konzentrieren Sie sich für eine Weile auf Ihre Atmung. Spüren Sie, wie Ihr Atem ein- und ausströmt und sich Ihr Brustkorb beim Einatmen hebt und senkt.
- Konzentrieren Sie sich auf Ihren Herzschlag. Wenn es Ihnen leichter fällt, können Sie auch die Hand auf Ihr Herz legen und Ihren Herzschlag spüren.
- Stellen Sie sich vor, Sie atmen Energie in Ihr Herz und durch den Solar Plexus (Punkt am Übergang des Brustkorbes zur Magengrube) wieder aus. Atmen Sie ein paar Minuten lang entspannende Energie in Ihr Herz ein und alle Anspannung über den Solar Plexus aus.
- Öffnen Sie Ihre Augen wieder und strecken Sie sich etwas. Sicherlich fühlen Sie sich jetzt viel entspannter und haben wieder mehr Kraft für Ihre Aufgaben!

Viel Erfolg bei der Übung!

Anja Köhler

Dipl. Mental Coach (CH)