

Gestresstes Leben

- Stress und Stressfolgen - Ein Rundumblick zu Ursachen, Wirkungen und Lösungsansätzen

Was ist eigentlich „Stress“...

... und wie wirkt Stress sich auf unseren Körper und unsere Psyche aus? Was können wir tun, um Stressbelastungen zu erkennen und sie effektiv zu reduzieren?

Stress ist ein allgegenwärtiges Phänomen in unserem Leben. Stress begegnet uns allen in dauerhaften beruflichen Herausforderungen, in familiären Verantwortlichkeiten, sozialen Anforderungen und Freizeitstress, unseren eigenen Ansprüchen... Die meisten von uns können diese Liste fortschreiben!

Wozu eigentlich Stress?

Stress hilft uns zu überleben. Stress ist zuerst eine natürliche Reaktion unseres Körpers auf Herausforderungen. Es handelt sich um einen raschen, unwillkürlichen, biologischen Anpassungsmechanismus, der uns hilft mit schwierigen Situationen umzugehen („fight or flight“).

Arten von Stress

- **Eustress**, der positive Stress: Er motiviert uns immer wieder und hilft uns, (Höchst)Leistungen zu erbringen.
- **Distress**, der negative Stress: Er wirkt belastend und kann langfristig schädliche Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben.

Was löst unseren Stress aus?

Äußerer Stress entsteht durch Umgebungsfaktoren, z. B. durch Arbeitsdruck und Arbeitsverdichtung, Konflikte, sozialen Druck oder finanzielle Sorgen.

Unseren inneren Stress erzeugen wir selbst z. B. durch unsere hemmenden Gedanken, Selbstzweifel, unsere eigenen hohen Ansprüche und unsere Ängste.

Was passiert in Körper und Psyche wenn wir gestresst sind?

In der ersten Stressantwort in einer akuten Stresssituation schüttet unser Körper Hormone wie Adrenalin und Noradrenalin aus. Diese steigern unsere Herzfrequenz, erhöhen den Blutdruck und aktivieren kurzfristig unsere Energiereserven.

In der zweiten Stressantwort bei anhaltendem Stress wird u.a. Cortisol freigesetzt. Ein Hormon, das den Körper auf längere Belastungen vorbereitet. Die dauerhafte Erhöhung des Cortisolspiegels führt zu vielfältigen negativen Auswirkungen.

Chronischer Stress hat Folgen...

... und eine unbewältigte, dauerhaft hohe Stressbelastung kann u.a. zu schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen führen.

Körperliche Folgen sind z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, erhöhter Blutdruck, geschwächtes Immunsystem, Autoimmunerkrankungen, Erkrankungen Magen-/Darmtrakt.

Psychische Folgen können sich in Angst- und Panikstörungen, Depressionen, Burnout oder Schlafstörungen manifestieren.

Spezielle Auswirkungen eines dauerhaft erhöhten Cortisolspiegels

Ein dauerhaft erhöhter Cortisolspiegel kann eine Vielzahl von körperlichen Beeinträchtigungen mit sich bringen:

- **Stille Entzündungen** können unerkannt durch chronisch erhöhte Cortisolwerte im Körper fortbestehen. Diese sogenannten Niedrigentzündungen sind oft schmerzfrei, führen jedoch langfristig zu Erkrankungen wie Arteriosklerose oder Diabetes Typ 2.

- **Abschwächung des Immunsystems** führt zu einer erhöhten Anfälligkeit für Infektionen und einer verzögerten Wundheilung. Ein dauerhaft hoher Cortisolspiegel unterdrückt unsere Immunantwort. Auch vermindert sich unser Schmerzempfinden.
- **Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.** Die Erhöhung von Blutdruck und Blutfettwerten durch Cortisol steigert unser Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle.
- **Beeinträchtigung des Stoffwechsels** durch einen chronisch hohen Cortisolspiegel kann eine Insulinresistenz und unser Risiko für Übergewicht und Diabetes fördern.
- **Knochenabbau.** Cortisol hemmt die Knochenbildung und kann langfristig Osteoporose begünstigen.
- **Negative Auswirkungen auf das Gehirn** und dessen Struktur und Funktion. Erhöhtes Cortisol beeinträchtigt unseren Hippocampus. Gedächtnisprobleme und eine erhöhte Anfälligkeit für psychische Erkrankungen wie Depressionen sind die Folge.

Individuelle Stressoren und allgemeine Risikofaktoren

Stressoren sind unsere spezifischen Auslöser für Stress. Jeder Mensch erlebt Stressbelastungen wie Zeitdruck und Arbeitsbelastung, zwischenmenschliche Herausforderungen und Erwartungsdruck ganz individuell.

Zu den stressverschärfenden **Risikofaktoren** gehören ungesunde Lebensgewohnheiten wie Bewegungsmangel, unausgewogene Ernährung, verminderte Pausen und Entspannungsphasen, verminderte Schlafqualität, fehlende Abgrenzungsfähigkeit, Perfektionismus, geringe soziale Einbindung.

Was können wir gemeinsam für Ihre Stress-Entlastung tun?

Im Stressmanagement: analysieren und identifizieren wir Ihre Stressauslöser und entwickeln effektive und nachhaltige Strategien für Ihre Stressbewältigung.

Mit Aufmerksamkeitstraining lernen Sie, Ihre Aufmerksamkeit bewusst zu steuern, Sie fokussieren Ihre Gedanken, verändern Alltagsrituale. Sie lernen, sich wieder vermehrt auf positive Aspekte auszurichten.

Achtsamkeitstraining kann Sie mit Meditation und Atemtechniken unterstützen, im Moment zu bleiben und langfristig Ihr allgemeines Stresslevel zu senken.

Rückfallprophylaxe unterstützt Sie dabei, langfristig „ent-spannter“ zu bleiben. Durch regelmäßige Reflexion, Wissen um Ressourcen, Festigung neuer Verhaltensmuster und langfristigen Aufbau von Resilienz können Sie Rückfälle in alte Stressmuster bewusst entgegenwirken.

Ziele unserer Arbeit

Ich gebe Ihnen praktische Werkzeuge an die Hand, damit sie es wieder leichter haben. Einen besonderen Wert haben individuelle Ansätze, die zu Ihrer Lebenssituation passen. Ziel ist es, Ihr Verständnis und Ihr Bewusstsein für Ihre persönlichen Stressauslöser zu trainieren und problematische Lebensroutinen und Denk-Gewohnheiten zu verändern. Wenn Sie sich-selbst-verstärkenden-Dynamiken früher durchschauen, dann werden Sie zukünftig schneller besser für sich selbst sorgen können. Sie werden mehr Selbstvertrauen im Umgang mit Stress aufbauen und Ihre Widerstandskräfte (Resilienz) nachhaltig stärken.

Die gute Nachricht 😊 Es gibt viele Möglichkeiten und Einflussebenen, damit Sie auf vielfältige Art wieder Lebensqualität zurückgewinnen und damit Sie es leichter haben.

Die unkomfortable Nachricht heißt „self empowerment“. Raus aus der Komfortzone! Sie werden Ihre Gewohnheiten durch üben-üben-üben selbstständig ändern... Sie befähigen sich selbst und Sie ermächtigen sich zu handeln. Sie selbst werden wirksam. Und das kann Ihnen niemand nehmen! 😊