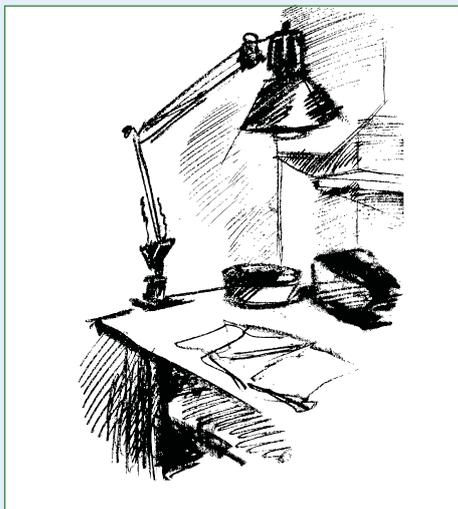




Machen Sie sich bloß keinen Stress!

Geht es Ihnen gut, wirkt sich das auch auf Ihre Umgebung positiv aus. Selbst Partner und Freunde in schwieriger Situation lassen sich dann besser unterstützen – ohne, dass es die Substanz angreift. Mit den folgenden Tipps der Stress-Expertin Nikolina Salvaggio schaffen Sie sich entspannte Tage, trotz vollem Programm



Machen Sie regelmäßig kleine Pausen: Allein der kurze Wechsel der Tätigkeit oder der Gedanke an etwas Schönes entspannt Geist und Muskeln.

Da liegt er, gemütlich an seinem Lagerfeuer und erholt sich von der Jagd, der Steinzeitmensch Urs. Plötzlich hört er ein Knacken im Unterholz und horcht auf. Droht etwa Gefahr? Er springt auf, packt blitzschnell seinen Speer und stürmt auf das Unterholz zu. Und tatsächlich vernimmt er das Geräusch eines fliehenden Raubtiers. Erschöpft zieht sich Urs an sein Feuer zurück – zu Recht. Immerhin hatte er gerade Stress. Im Garten heimische Hasen und andere Nager können wir heute definitiv nicht der Gattung Raubtier zurechnen. Wir können uns jedoch höllisch über sie aufregen, weil sie wieder am Salatkopf oder an unserem Lieblingsbusch genagt

haben. Das Ergebnis ist trotz fehlendem Raubtier ähnlich: Stressgefühle. Doch was bedeutet eigentlich das Modewort unserer Zeit? Schließlich scheinen alle „Stress“ zu haben, und es keimt beim Kollegen schon fast der Verdacht auf Unterbeschäftigung auf, wenn wir uns gelassen an unser Arbeitspensum machen.

Lebensretter in der Not

Stress ist eine ganz natürliche Reaktion des Körpers auf Druck, Spannung und Veränderung. Bei unserem Vorfahren Urs hat ein bedrohlicher Reiz automatisch die Reaktion Angriff bzw. Verteidigung ausgelöst. Vorher nachdenken? In einer plötzlich auftretenden Situation der Bedrohung reine Zeitverschwen-

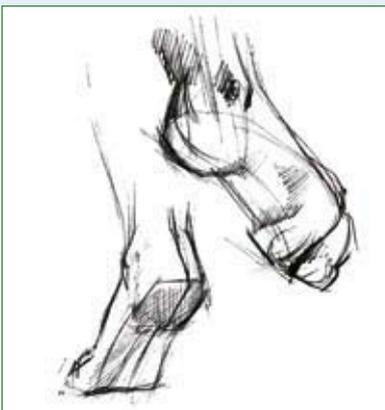
dung! Ähnlich geht es Tausende von Jahren später im Straßenverkehr zu: Beim Autofahren weichen wir intuitiv anderen Wagen aus und als Fußgänger springen wir zurück, wenn wir beim Überqueren einer Straße im Augenwinkel Bewegung wahrnehmen – blitzschnell und ohne darüber nachzudenken. Erst später wird uns bewusst, was in dem Moment geschehen ist.

Diese oftmals lebensrettende Reaktion unseres Körpers hat einfache organische Gründe: In Stresssituationen werden die Muskeln zur Vorbereitung auf Kampf oder Flucht reichlich mit Blut und Sauerstoff versorgt. In diesem Versorgungsprozess hat jedoch das Gehirn sein Nachsehen und kann nicht volle Leistung erbringen.

Unsern Urs hat natürlich nicht das Wort Stress benutzt. Erst im Jahre 1936 setzte ein Pionier der Stressforschung, der Mediziner Prof. Dr. Hans Selye, den physikalischen Begriff für Druck und Anspannung auch für den körperlichen Vorgang ein.

Aufs Maß kommt es an

„Hast Du etwa Eustress?“ Wenn Sie das tatsächlich einmal von einem Kollegen gefragt werden sollten, während Sie euphorisch durch den Büroflur tanzen, brauchen Sie ab jetzt gar nicht mehr ir-



Wenn's schnell gehen muss:

Entschleunigung! Statt schnell zum nächsten Termin zu hetzen, gehen Sie zügig, aber bewusst ohne Hetze. Fragen Sie sich: Wieviel Zeit gewinnen Sie reell durch Eile? 10 oder 20 Sekunden? Und wie lange benötigen Sie, um wieder zur Puste zu kommen? Wenn Sie also dazu neigen, bei Stress immer schneller zu werden, machen Sie die Dinge bewusst langsam.



Lächeln Sie!

Wer lächelt, stimuliert dabei die Bereiche im Gehirn, die für positives Empfinden verantwortlich sind – selbst, wenn einem nicht danach ist. Was genau passiert: Es kommt im Gehirn zu einer Ausschüttung der Hormone Endorphin und Serotonin, was wiederum Adrenalin und Noradrenalin abbaut. Versuchen Sie also ein Lächeln ruhig auch dann, wenn Sie sich albern vorkommen und Ihr Lächeln eher einer Grimasse gleicht. Der positive Effekt lässt nicht lange auf sich warten.

ritiert zu gucken. Ihr Kollege weiß einfach: Stress ist eben nicht gleich Stress. Eine gewisse Dosis an Stress macht das Leben sogar spannender. Das nehmen wir dann als positiven Stress wahr, den sogenannten *Eustress*. Er versetzt uns in die Lage, auch Unmögliches möglich zu machen. Im Anschluss braucht man natürlich auch bei *Eustress* eine Phase der Selbstregulation. Solange Sie also Perioden zum Kraft tanken und entspannen einlegen, bleiben Sie im Gleichgewicht.

Zu viel Stress, vor allem negativer Natur (*Distress*), schwächt hingegen unser Immunsystem. Reaktionen unseres

Körpers sind dann, je nach individueller Schwäche, Nacken- und Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Magen- und Darmprobleme, Schlafstörungen oder erhöhter Blutdruck. Selbst der Volksmund sieht hier einen Zusammenhang. Er spricht von „*das hat mir auf den Magen geschlagen*“, oder „*die sitzt mir im Nacken*“ oder er fragt ganz einfach „*welche Laus einem über die Leber gelaufen ist*“. Und wenn jetzt „*in ihren Kopf nichts mehr reingeht*“, dann riskieren Sie gerade eine Stressfalle und sollten schnellstens herausfinden, was bei Ihnen Stress auslöst, um dagegen aktiv zu werden.



Genießen Sie!

Auch ein Waldspaziergang kann wie ein Kurzurlaub sein. Entscheidend für den Genuss ist nicht die Menge, sondern die Qualität. Wer bewusst genießt, hat wirklich etwas davon.



Ruhe & Entspannung:

Nur wenn Sie sich Zeitoasen der Ruhe nehmen, ist Ihr Körper wieder zu Höchstleistungen bereit.



Unsere Expertin

Nikolina Salvaggio ist Gründerin und Ausbildungsleiterin der *fitflow Akademie für Gesundheit, Entspannung & Stressmanagement* in Frankfurt und hält deutschlandweit für Unternehmen Seminare zu den Themen Stressbewältigung und Burnout-Prävention. Mögliche Aus- und Fortbildungen: Meditationslehrer, Entspannungstrainer, Anti Stress-Trainer für Kinder, Stressmanagement-Trainer, Yoga für Kinder, Chakra Yoga-Lehrer, Zen Balance-Trainer. **Kontakt:** fitflow Akademie, www.fitflow-akademie.de, Tel. 069-48440920



Streifen Sie den Tag und mit ihm verbundene Dinge ab:

Wenn Sie nach Hause kommen, ziehen Sie sich etwas Bequemes an. Wie ein Ritual unterstützt Sie dieser Vorgang dabei, Gedanken und Spannungen des Tages abzulegen.

Bloß nicht verrückt machen!

Das drohende Raubtier von Urs am Lagerfeuer ist wie gesagt nicht mehr aktuell. Die heutige Welt konfrontiert uns jedoch mit anderen Stressgefahren: die Angst, in bestimmten Situationen machtlos zu sein, Aufgaben oder ein hohes Arbeitspensum nicht meistern zu können, die Angst um den Arbeitsplatz oder ganz einfach Existenzängste. Auch der Tod einer nahestehenden Person oder der Bruch einer Beziehung sind Faktoren mit enorm hohem Stresspotenzial. Zu den psychosozialen Stressfaktoren zählen auch Lärm, Reizüberflutung, Zeitmangel, Termindruck, chronische Konflikte in Beziehungen, Mobbing, Geldmangel und Schulden, große Verantwortung, berufliches Desinteresse oder Perfektionismus – eine ganze Menge, um sich im wahrsten Sinne des Wortes verrückt zu machen. Die gute Nachricht: Über eine veränderte Einstellung kann gegen die meisten Stressfaktoren angegangen werden. Ein paar unter uns scheint das beneidenswert leicht zu fallen. Sie gehen die Dinge trotz großem Zeitdruck gelassen an – absolut nachahmungswürdig! Denn wer Herausforderungen mit Ruhe und einem gewissen Abstand begegnet, kann auch kreative Lösungswege entwickeln und die richtigen Entscheidungen treffen. Unter Stress fällt es hingegen schwer, einen klaren Gedanken zu fassen. Das hat mit dem bereits erwähnten Ablauf einer Stress-Situation zu tun: Während die Muskeln reichlich mit Blut und Sauerstoff versorgt werden, läuft das Gehirn auf Sparflamme.

Soviel ist also klar: Kampf oder Flucht sind heute selten hilfreich. Den Chef mit einem Speer vertreiben oder zu fliehen bzw. selbst einen Schreikrampf zu bekommen, wenn das eigene Kind in Dauergeschrei ausgebrochen ist, sind einfach keine zufrieden stellende Lösungen. Was wirklich hilft: eine stressentschärfende Einstellung trainieren, indem man bestimmte Situationen aus anderen Blickwinkeln betrachtet.

Beispiel: Frau Zeller soll bei der nächsten Mitarbeiterversammlung mit ihrer Kollegin Frau Lose einen Vortag über ihr Projekt halten. Sie hat jedoch kein gutes Gefühl dabei, hat Angst zu

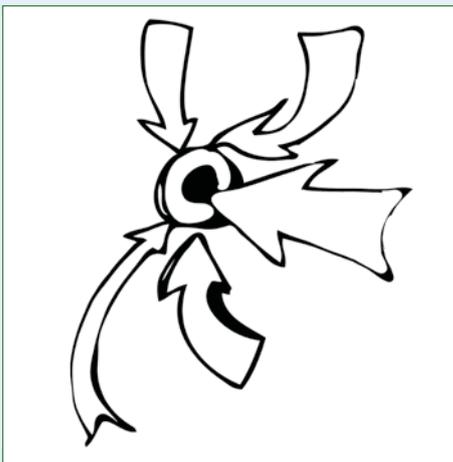
stottern oder sich irgendwie anders zu blamieren. Anders geht es der Kollegin Frau Lose. Auch wenn sie keine besseren Kenntnisse als Frau Zeller besitzt, findet sie den Vorschlag interessant und freut sich darauf, den Kollegen endlich einmal das Projekt näher bringen

zu können. Frau Zeller verstrickt sich zwischenzeitlich immer mehr in Stressgedanken, obwohl der objektive Stressfaktor derselbe bleibt: Ein Vortrag vor Kollegen über ein wichtiges Projekt.

Ihre Aufgabe: Betrachten Sie eine Situation in Ihrem Leben, die Ihnen Druck macht. Wie denkt eine Person, die generell weniger Druck verspürt als Sie, über diese Situation? Was würde Ihnen ein guter Freund raten, wie Sie diese Sache angehen sollen? Was würden Sie wiederum einem Freund raten, der in einer solchen Situation ist?

Soziale Kontakte:

Treffen Sie sich wieder häufiger mit Freunden und Bekannten. Wen wollten Sie schon lange mal wieder anrufen? Tun Sie es, und schreiben Sie es sich nicht nur auf Ihre To Do-Liste!



Betrachten Sie Ihren Stressfaktor von außen, nehmen Sie einen neuen Blickwinkel ein und fangen Sie damit am besten schon beim nächsten Einkauf im Supermarkt an! Warum stehen Sie etwa immer an der langsamen Kasse, wenn es schnell gehen soll? Und warum schalten auf dem Rückweg alle Ampeln auf Rot? Bewegen sich die Menschen um Sie herum wirklich im Schneckentempo, und zwar mit Nerven aus Stahl? Ganz ehrlich: Dem ist nicht wirklich so. Schlüssel dazu ist Ihre Wahrnehmung und Einstellung.

Entspannung & Erholung

Und auch wenn wir nicht mehr wie Urs mit Speer und Steinschleuder aufs Unterholz losgehen, bei einer Sache bleiben wir unserem Vorfahren verbunden: dem Rückzug nach der Stressphase zum Kräftesammeln – Stichwort: Zeit für sich selbst!

Wem Entspannung schwer fällt, sich stattdessen Unruhe oder gar innere Aggressionen breit machen, der sollte sich intensiv mit dem Thema Stressabbau beschäftigen. Denn eine Rechnung ist bei allen Menschen gleich: Je unruhiger wir sind, je weniger wir spontan entspannen und genießen können, desto höher ist unser Stresspegel. Auf körperlicher Ebene können die „Kampf hormone“ mit Sport und Bewegung beruhigt werden. Dabei wird das Stresshormon Adrenalin abgebaut und das Glückshormon Serotonin freigesetzt. Langfristig regulieren Entspannungstechniken das natürliche Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung. Jetzt also einmal Augen zu und tief durchatmen! □



Erlebnisse der Zufriedenheit schaffen:

Genießen Sie ohne schlechtes Gewissen, schaffen Sie sich persönlichen Freiraum. Besonders gut dafür eignen sich Erlebnisse, die Ihren Neigungen entsprechen, die ohne großen Aufwand durchführbar sind und regelmäßig praktiziert werden können. Vielleicht nehmen Sie auch vertraute Menschen mit ins Boot, für die Sie ansonsten wenig Zeit haben?



Atmen & beruhigen:

Atmen Sie fünf Atemzüge lang ganz bewusst tief ein. Schließen Sie dabei möglichst die Augen und konzentrieren Sie sich ganz auf Ihre Atmung.



GLEICHGEWICHT UND HARMONIE

Zur Ruhe kommen, die Seele und den Körper erden – das gehört zu den Effekten von zahlreichen Spa-Anwendungen, die im **Golf- und Wellnesshotel Schloss Teschow** angeboten werden. Die Umgebung der Mecklenburgischen Schweiz, nur rund 200 Kilometer von den Metropolen Ham-



burg und Berlin entfernt, liegt dabei fernab von Alltagshektik und rundet den Erholungswert in dem 4-Sterne-Superior-Haus perfekt ab.

Zahlreiche Arrangements wie „**Freundinnen-Tage**“ oder „**Schloss-Romantik**“ bieten unvergessliche Erlebnisse. Mehr Infos unter: www.schloss-teschow.de



Gutshofallee 1
17166 Teterow / Teschow
Tel. +49 (0)3996-140 441
www.schloss-teschow.de