

WENIGER HEKTIK, MEHR INNERLICHE BALANCE:

Die besten Anti-Stress-Tipps vom Experten

Immer mehr Menschen erleben ihren Alltag als stressig und belastend. Nicht nur im Job, sondern auch in ihrer Freizeit fühlen sie sich zunehmend unter Druck gesetzt. Dabei könnten schon kleine Kurskorrekturen den hektischen Alltag erleichtern und erträglicher machen.

Eine spürbar wachsende Arbeitsbelastung, ständiger Termindruck und Hektik rund um die Uhr lassen kaum noch Zeit zum Verschnaufen. Selbst abends nach Dienstschluss halten uns Smartphone, E-Mails und soziale Netzwerke oft noch in permanenter Ruf- und Kommunikationsbereitschaft. Abschalten zu können, wird zunehmend zum Problem. „Immer mehr Menschen fühlen

sich den Anforderungen unserer digitalisierten Leistungsgesellschaft nicht mehr gewachsen“, erläutert Dr. Nirmal Herbst, Psychologischer Psychotherapeut der Schlossparkklinik Dirmstein.

Wer sich ständig gestresst und überfordert fühlt, der wird irgendwann krank.

Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Schwindel und Nervosität sind

nur einige der möglichen Symptome für ein Leben am Limit. Oft sind auch Herz-Kreislauf-Probleme Folgen einer dauerhaften Überbelastung.

Längst leiden nicht mehr nur Manager und Unternehmer unter Burn-out-Erkrankungen.

Selbst Schüler sind immer öfter betroffen, wie Berufsverbände berichten.

Denken Sie positiv

Im Grunde genommen sind Stressreaktionen eigentlich nichts Schlechtes, sondern vielmehr ein gesunder, uralter Schutzmechanismus. „Schließlich musste der Körper in früheren Zeiten bei Gefahr auf Verteidigung ‚umschalten‘ oder zur schnellen Flucht bereit sein“, weiß Dr. Herbst. Die Muskeln sind in diesem Fall gespannt, der Atem geht schneller und der Körper produziert Stresshormone. Doch während

in längst vergangenen Zeiten

der plötzlichen Anspannung die Entspannung folgte,

nehmen wir uns in unserem beschleunigten Leben heute dafür oftmals nicht mehr die Zeit. „Während positiver Stress,

der sogenannte Eustress, den

wir zum Beispiel beim Sport oder in Vorfreude auf ein wichtiges Ereignis erleben, Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit steigert, wird negativer Stress ohne Ausgleich oft belastend und bedrohlich“, so der Experte.

Um mit negativen Stressbelastungen besser umgehen zu können, kann auch positives Denken helfen. „Positiver Mindset“ heißt das moderne Zauberwort für eine konstruktivere Denkweise und eine positive Grundeinstellung zum Leben. Dabei geht es im Grunde genommen darum, schwierigen Lebenslagen mit einer positiven Einstellung leichter begegnen zu können. Denn: Je nachdem, wie man eine neue Herausforderung oder ein Problem sieht und



angeht, stellt sich auch der Körper darauf ein.

Positives Denken heißt jedoch nicht, „dass ich mir alles schönrede und bei herausfordernden Situationen in meinem Leben wegschaue“, betont Dr. Herbst. „Ganz im Gegenteil: Vielmehr bedeutet es, eine akzeptierende Haltung aufzubauen und sich auch in herausfordernden Momenten auf positive Aspekte des Lebens zu fokussieren, statt sich selbst innerlich niederzumachen und in Selbstmitleid zu versinken. Es ist quasi ein Training in Optimismus, vergleichbar der Frage nach dem halbvollen oder halbleeren Glas.“

Sagen Sie „Nein“ zum Stress

Auch wenn der Beruf Erfüllung bedeutet, ist es hilfreich, sich nicht ausschließlich darüber zu definieren. Wichtig ist es zudem, auch im Job bei Notwendigkeit einmal Nein sagen zu können. Um Überforderungen von vornherein weitgehend auszuschließen, empfiehlt sich eine systematische Vorgehensweise: „Am besten die anstehenden Aufgaben nach Wichtigkeit und Dringlichkeit ordnen und entsprechend strukturiert abarbeiten“, rät Dr. Herbst. Ist das tägliche Arbeitspensum dennoch nicht zu bewältigen, hilft eventuell ein klärendes Gespräch mit dem Chef.

Nicht nur berufliche Termine sollten gut geplant sein: „Achten Sie bei Ihrer täglichen Zeiteinteilung stets darauf, dass Sie neben den beruflichen Anforderungen und Belastungen auch angenehme Tagespunkte einplanen“, rät der Experte. Dazu zählen beispielsweise



Besonders häufig trifft das auf die 18- bis 29-Jährigen zu:

32%

von ihnen fällt es schwer, „nein“ zu sagen. Ebenso viele haben sehr hohe Anforderungen an sich selbst.

Quelle: STADA Gesundheitsreport 2016

Treffen mit Freunden, Hobbies und Sport. „Die Einhaltung dieser Entspannungsmomente sollten Sie ebenso wichtig nehmen wie etwa den Arzttermin.“

Die kleine Auszeit zwischendurch

Ob im Job oder in der Freizeit – wichtig sind kleine Auszeiten zwischendurch: „Hin und wieder in Ruhe einen Tee trinken oder das Fenster öffnen und Sauerstoff in die Räume lassen“, emp-

„Achten Sie bei Ihrer täglichen Zeiteinteilung stets darauf, dass Sie neben den beruflichen Anforderungen und Belastungen auch angenehme Tagespunkte einplanen.“

fehlt Dr. Herbst. Ebenso hilfreich ist in der Mittagspause ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft. Dabei Dehnen, Strecken, Gähnen oder einfach nur für zwei Minuten ganz bewusst atmen. Nicht nur Kreislauf und Muskulatur kommen dabei in Schwung. Schon ein mittellanger Spaziergang fördert

die Durchblutung bestimmter Gehirnregionen um bis zu ein Drittel, haben Wissenschaftler errechnet. Es kommt zu einer erheblichen Steigerung von Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung. Die bessere Durchblutung führt zudem zu einer höheren Ausschüttung von Endorphinen, was Stimmung und Glücksempfinden zugutekommt.

Und was hilft noch im täglichen Kampf gegen den Stress? Dr. Herbst empfiehlt: „Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit genügender Flüssigkeit (Tee oder Wasser) und auf ausreichenden Schlaf.“ Unterstützend wirken feste Schlafrituale und Schlafhygiene-Regeln wie etwa der weitgehende Verzicht auf Tee, Kaffee oder Alkohol drei, vier Stunden vor der Bettruhe. Wenngleich das Schlafbedürfnis unterschiedlich ist, so scheinen doch 7 bis 8 Stunden nächtliche Regenerationszeit für Körper und Geist optimal, um am nächsten Tag wieder bestmöglich gegen Hektik und Stress gewappnet zu sein.