



Lieber Leser,

so langsam rückt in Bayern wieder die Urlaubszeit näher. Der Stress-Level steigt, weil ja schließlich vorher noch so viele Dinge zu tun sind. Doch gerade jetzt wäre es vielleicht eine Möglichkeit, sich und seinen Stress-Level einmal zu überprüfen und die anstehenden Aufgaben gelassen anzugehen.

Unser heutiger kleiner Ausflug wird sich nun also mit diesem Thema befassen.

Ein kleiner Stress-Test gibt ein wenig Aufschluss über unseren derzeitigen Zustand.

„Niemand kann dich stressen, dich ärgern oder wütend machen, wenn du es nicht zulässt. Du allein bist für deine Gefühle und Gedanken verantwortlich.“

Es grüßt dich

Roland Schiffner

Was ist Stress?

Durch unsere Selbstgespräche konstruieren wir eine innere Wirklichkeit, welche uns manchmal dazu verleitet, uns zum eigenen Schaden zu verhalten. Weil wir glauben, dass alles genauso ist, wie wir es uns ausmalen. Horrorszenarien werden konstruiert und wir legen anderen Mitmenschen Sätze in den Mund (...“das macht der doch wieder mit Absicht so“...).

Diese fiktiven Zukunftsentwürfe lösen starke Stressreaktionen aus, die uns den letzten Nerv und wertvolle Energie rauben. In uns gelangt die Überzeugung, dass alles tatsächlich bereits so abgelaufen ist, ohne zu erkennen, dass es pure Einbildung ist. Auf diese Weise werden unsere Gedanken zur selbsterfüllenden Prophezeiung.

Wenn wir nicht in der Lage sind diese Stressoren rechtzeitig zu erkennen kann dies zu schwerwiegenden gesundheitlichen Erkrankungen wie z.B. Burnout führen.

Nur ein Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung ermöglicht uns ein stressfreies Leben. Entspannungsmöglichkeiten sind z.B. Autogenes Training, Yoga, Fantasiereisen, Atemübungen, Sport uvm.

Wer dies nicht alleine schafft sollte sich dazu unbedingt professioneller Unterstützung bedienen.

Sicherlich unterstützt auch eine Lektüre zu diesem Thema, welche es im gut sortierten Buchhandel zu Hauf gibt.

Wie gestresst bist du?

Zeichen für Stress	Trifft zu		
	immer	manchmal	nie
KÖRPER			
Mehr o. weniger Appetit	0	0	0
Atembeschwerden	0	0	0
Kopfschmerzen	0	0	0
Magenschmerzen	0	0	0
Ohrgeräusche	0	0	0
Rückenschmerzen	0	0	0
Schlafstörungen	0	0	0
Verspannungen	0	0	0

KOPF

Alpträume	0	0	0
Fahrigkeit	0	0	0
Häufung von Fehlern	0	0	0
Konzentrationsprobleme	0	0	0
Vermehrte Grübelei	0	0	0

GEFÜHLE

Angst	0	0	0
Gereiztheit	0	0	0
Innere Unruhe	0	0	0
Lustlosigkeit	0	0	0
Schlechte Laune	0	0	0
Ungeduld	0	0	0

VERHALTEN

Aggressivität	0	0	0
Einnahme Beruhigungsmittel	0	0	0
Erhöhter Alkoholgenuß	0	0	0
Erhöhter Zigarettenkonsum	0	0	0
Nervosität	0	0	0
Rückzug	0	0	0
Verändertes Essverhalten	0	0	0
Zähneknirschen	0	0	0

AUSWERTUNG:

0-10 Punkte

Glückwunsch! Du bist stressresistent. Achte darauf dass dies so bleibt. Entspannungstechniken helfen dir dabei.

11-20 Punkte

Du hast bestimmt schon selbst bemerkt, dass dein Stressempfinden stärker ausgeprägt ist als früher. Der Körper sendet Warnsignale. Ein gegensteuern ist dringend angeraten. Beginne deine Fähigkeiten zur Stressbewältigung auszuweiten.

21 Punkte und mehr

Du solltest sofort etwas unternehmen, denn du hängst bereits tief und fest in der Stress-Spirale. Die Lebensqualität befindet sich im freien Fall. Schwere gesundheitliche Schäden können die Folge sein, solltest du nichts dagegen unternehmen. Gönn dir zur Not auch professionelle Unterstützung und versuche durch Entspannungsmöglichkeiten wieder in Balance zu kommen.