

## Was ist Stress?

Das sind Belastungen, Anstrengungen und Ärgernisse, denen ein Lebewesen täglich durch viele Umwelteinflüsse ausgesetzt ist. Es handelt sich um Anspannungen und Anpassungszwänge, die einen aus persönlichen Gleichgewicht bringen können, und bei denen man seelisch und körperlich unter Druck steht.

Stress gehört zum Leben, er vermag die Leistungsfähigkeit erhöhen, aber längerandauernder Stress kann krank machen. Dauerstress ist Mitverursacher vieler Erkrankungen. Aber auch Stress ist individuell, für den einen kann die Situation ganz alltäglich sein und für den anderen eine Überforderung.

Der leistungsbezogene Alltag erfordert nahezu die gesamte Energie. Deswegen ist es wichtig mit seinem Potential optimal haushalten zu können um eine Überlastung zu vermeiden.

Wichtig ist, dass man sich im Vorfeld der Belastung mit dem kommenden Stress auseinandersetzt und nicht wartet, bis es schon zu Stressfolgeschäden kommt.

Stressbewältigung heißt:

- Stressenergie auch positiv nutzen
- Die persönliche Situation analysieren
- Spannungs- und Entspannungszustände in ein richtiges Verhältnis bringen
- Ansatzpunkte zur aktiven Entspannung und Stressbewältigung finden



**Jana Müller Schmidt**

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin

Ernährungsberaterin

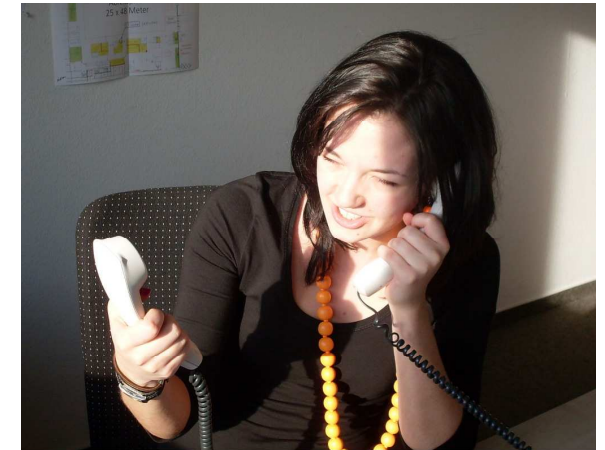
28217 Btrmrm

49(0175)2721264

 [mueller-schmidt@gmx.de](mailto:mueller-schmidt@gmx.de)

homepage [www.jms-figurinform.de](http://www.jms-figurinform.de)

## Fit @ Stress



**Stress ist ein lebenswichtiger Vorgang, aber zuviel Stress macht krank. Viele der kleinen täglichen Ärgernisse, die zu Stresssituationen führen, lassen sich vermeiden, wenn man sie als Stresssensoren erkannt hat.**

### ➤ Stressenergie auch positiv nutzen

Stress fördert die Weiterentwicklung und spornt zu Leistung an. Solange wir uns in der Anpassungsphase befinden, kann Stress sogar zu Höchstleistungen führen. Bei meinen Wettkämpfen stehe ich unter enormem Leistungsdruck. Kann ich diesen Druck in der richtigen Sekunde einsetzen, kann er den Sieg bedeuten.

Die Stressfaktoren kann man in 3 Ebenen teilen

#### 1. Unterforderung :

- man fühlt sich unwohl, gelangweilt, unmotiviert, die Leistung lässt nach, es treten Leichtsinnsfehler ein

#### 2. normaler Stress

- man fühlt sich wohl, Arbeit und Freizeit machen Spaß, man fühlt sich angespannt, man erzielt gute Arbeitsergebnisse

#### 3. Überforderung

- man zeigt häufig Stressreaktionen, man wird planlos und unmotiviert, Leistung nimmt ab, häufiger treten Fehler auf

### ➤ Die persönliche Situation analysieren

Jeder Mensch entwickelt eine persönliche Veranlagung mit Stress umzugehen, der eine kann mit Leistungsdruck nicht umgehen, der andere ist zu Höchstleistungen fähig. Noch mal zu meinen Wettkämpfen. Es ist eine Kunst auch im 6. Stoß noch einmal die Ruhe zu besitzen, um die Energie besser einsetzen zu können, dass ich mich noch mal verbessern kann.

Jeder Mensch hat andere Veranlagungen und Lebenserfahrungen. Wie anfällig er für den Stress ist, hängt ab von:

- seiner Einstellung
- seiner Persönlichkeit
- seiner Fertigkeit
- seinen Bewältigungsstrategien
- seiner Belastbarkeit.

Menschen unterscheiden sich auch in der Bewertung einer Stresssituation. Der eine stellt fest, der andere regt sich auf und steigert sich hinein. Auch wenn man den Körper im Stress immer kontrolliert, kann es zu Problemen führen. Man unterschätzt den Stress für den Körper und überfordert ihn.

### ➤ Spannungs- und Entspannungszustände in ein richtiges Verhältnis bringen

Bei der Stressbewältigung ist es wichtig Pausen zu erkennen, in denen Sie abschalten können.

1. Machen Sie im Büro am Schreibtisch Gymnastik, damit sich die verkrampte Muskulatur lösen kann (Fit at work).

2. Gehen Sie joggen, machen Nordic Walking und genießen Sie die Natur und setzen Glückshormone frei.

3. Treffen Sie sich mit Freunden, mit denen kann man auch mal über Probleme reden.

4. Waren Sie schon mal im Wald, nicht nur um die Natur anzuschauen, nein um sich mal richtig den Frust von der Seele zu schreien.

5. Lassen Sie sich mal von Ihrem Partner verwöhnen, das hilft, sich richtig zu entspannen.

### ➤ Ansatzpunkte zur aktiven Entspannung und Stressbewältigung finden

#### **Arbeiten Sie an einer systematischen Problemlösung!**

##### 1. Die Beschreibung des Problems

Sie müssen versuchen, zu schauen, wo entsteht der Stress? Ist das stresserzeugende Problem in kleine Bestandteile aufzulösen, Welche Umweltfaktoren führen zum Stress?

##### 2. Erarbeiten von Lösungsmöglichkeiten

Nachdem Sie wissen, welcher Stress Sie plagt, versuchen Sie zu schauen, welche Möglichkeiten Sie haben, um den Stress zu minimieren oder auszuschalten. Fragen Sie auch Freunde, vielleicht steckten sie auch schon mal in so einer Situation. Alle Lösungen sammeln.

##### 3. Bewertung und Auswahl einer Lösung

Prüfen Sie alle Lösungsvorschläge ob sie kurz- oder langfristig Ihre Stresssituation lösen. Sortieren Sie nach Vor- und Nachteilen und beurteilen Sie dann, bevor Sie die ungeeigneten Vorschläge aussortieren.

##### 4. Handlungsplan

Jetzt arbeiten Sie Ihre Lösung detailliert aus, um sich einen Handlungsplan zu erarbeiten. Legen Sie Ort, Zeit, Methode und ein systematisch und schrittweises Vorgehen fest. Überlegen Sie, ob es so durchführbar ist!

##### 5. Umsetzung

Nehmen Sie sich die Umsetzung Ihres Handlungsplanes nicht auf einmal vor, nehmen Sie sich Zeit!

##### 6. Überprüfung des Erfolges

Nach einer gewissen Zeit überprüfen Sie, ob Ihr Plan sich erfolgreich umsetzen lies, und wenn es zu Misserfolgen gekommen ist. Warum?