



## Stress Zentrum Trier



### Aktiv gegen Stress

Sehr geehrte Damen und Herren,

Stress ist ein lebenslanger Begleiter. Wir begegnen ihm bei der Arbeit im Büro, Zuhause im Alltag, in der Freizeit, mit Kollegen, Freunden und Familie. Akuter Stress ist dabei oftmals gar nicht schlecht. Er erregt und aktiviert den Organismus, und hilft damit herausfordernde Situationen zu meistern. Kann der Stresslevel jedoch in den Ruhephasen nicht mehr absinken, entsteht chronischer Stress, der sich gesundheitsschädlich auswirken kann. Inzwischen sind für eine Vielzahl physiologischer und psychologischer Beschwerden die Auswirkungen von Stress nachgewiesen. Entsprechend wichtig ist es, dem Organismus die Möglichkeit zu geben den Stress wieder abzubauen und einen Ausgleich zu finden.

### Aktiv gegen Stress

Oftmals führt Stress im Beruf dazu, dass Menschen sich auch aus ihren privaten Interessen und Freizeitaktivitäten zurückziehen. Sie erleben ihre privaten Aktivitäten als weitere Verpflichtungen, und „befreien“ sich vor dem Hintergrund des beruflichen Stresses davon. Dies ist zwar eine verständliche Reaktion, kann aber bei länger andauernden Belastungen in einen fatalen Teufelskreis münden. Der Stress und das eigene Belastungserleben nehmen einen immer größeren Raum ein, das private Leben reduziert sich nach und nach auf den Stressor. Wirksame Erholung wird damit immer schwieriger. Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen ist es wichtig, für regelmäßigen **körperlichen und seelischen** Ausgleich zu sorgen. Wie John Steinbeck sagte: „Die Kunst des Ausruhens ist Teil der Kunst des Arbeitens.“

Anstatt sich passiv auszuruhen, sollten Sie gezielt und aktiv Methoden wählen, die Ihnen helfen ihre körperliche Erregung, die der Organismus als natürliche Reaktion dem Stressor entgegen setzt, wieder bewusst abzubauen. Als eine Möglichkeit hierzu haben wir Ihnen in einem

früheren Newsletter bereits die Methode der Progressiven Muskelentspannung vorgestellt. Daneben können Aufenthalte in der Natur und an ruhigen Orten sowie Kontakt mit Freunden und Vertrauten helfen, physische Erregung abzubauen.

Auch Sport kann eine gute Methode sein, wieder zur Ruhe zu kommen und körperliche Anspannung abzubauen. Viele moderne Berufe beinhalten heutzutage viel Kopfarbeit und wenig Bewegung.

Der menschliche Organismus ist aber so konzipiert, dass er sich viel bewegen kann und sollte. Regelmäßiger Sport kann daher gerade bei Berufen, in denen Sie viel am Schreibtisch arbeiten, ein wirksamer und sinnvoller Ausgleich sein. Unbedingt zu beachten ist allerdings, dass sportliche Aktivitäten zum Ausgleich vom Stress nicht mit Blick auf bestimmte Leistungsziele durchgeführt werden, da dies zu weiterem Druck und weiterem Stress führen kann.

Dies gilt umgekehrt für Berufe, die von viel Körperarbeit geprägt sind, wie beispielsweise Handwerk. Hier sollten Beschäftigungen gewählt werden, die den Geist anregen, um einen gesunden Ausgleich zur üblichen Arbeitsroutine zu schaffen.

Allgemein sollte beim Ausgleich der Spaß an der Tätigkeit immer im Vordergrund stehen.

### **Gekonnt Genießen**

Entdecken sie Gelegenheiten in ihrem Alltag, in denen ihnen positive Erlebnisse begegnen und diese auch wahrnehmen. Hierzu möchten wir ihnen ein Genussstraining vorstellen: Die Acht Gebote des Genießens

1. **Gönne dir Genuss:** Erlauben Sie sich selbst, sich etwas Gutes zu tun. Nichts-tun ist häufig mit einem schlechten Gewissen und negativen Gefühlen verbunden. Dabei brauchen wir regelmäßige Ruhepausen, um im Anschluss wieder produktiv arbeiten zu können.
2. **Nimm dir Zeit zum Genießen:** Klingt simpel, ist aber wichtig! Versuchen Sie nicht, Ihre Genussphasen in einen Zeitplan zu quetschen. Genuss muss nicht lange dauern, darf aber nicht unter Zeitdruck stehen.
3. **Genieße bewusst:** Genuss geht nicht nebenbei. Nehmen Sie sich den Freiraum und lassen sie die Arbeit draußen. Sie sollten beim Genießen ganz bei dem sein, was sie tun, und nicht bereits den nächsten Arbeitstag planen.
4. **Schule deine Sinne für Genuss:** Schärfen sie ihre Sinne, um feine Nuancen beim Genießen wahrnehmen zu können. Konzentrieren sie sich konkret auf das, was sie erleben, mit all ihren Sinnen.
5. **Genieße auf deine eigene Art:** Kein Mensch gleicht dem anderen. Lassen Sie sich nicht vorschreiben, wie oder was Sie zu genießen haben. Entscheiden Sie frei und ganz individuell, was ihnen gut tut und tun Sie dies.
6. **Genieße lieber wenig, aber richtig:** Entscheidend ist nicht die Quantität, sondern die Qualität. Genießen Sie lieber seltener, aber dafür mit voller Aufmerksamkeit.
7. **Planen schafft Vorfreude:** Überlassen Sie ihren Genuss nicht dem Zufall. Treffen Sie die nötigen Vorbereitungen bereits im Vorfeld, denn Vorfreude ist bekanntermaßen die schönste Freude.
8. **Genieße die kleinen Dinge des Alltags:** Genuss muss nicht aufwändig sein. Werden Sie sich der vielen kleinen angenehmen Erlebnisse im Alltag bewusst, und würdigen Sie diese indem Sie ihnen ihre Aufmerksamkeit schenken.

Für weitere Informationen, besuchen Sie uns gerne auf unserer Homepage unter [www.stresszentrum-trier.de](http://www.stresszentrum-trier.de). Das **StressZentrum Trier** bietet individuelle Beratung, wie Sie individuell konstruktiv und nachhaltig mit ihrem Stress umgehen können. Sie erreichen uns telefonisch unter **0651 - 1 70 40 50** oder per E-Mail unter [info@stresszentrum-trier.de](mailto:info@stresszentrum-trier.de) und erhalten gerne weitere Informationen über unsere Angebote.

Mit besten Wünschen für den Frühling,

*Diplompsychologin Nadin Meyer*  
*Stresscoach*

