



# Gesunde Grenzen

# 6

TIPPS ZUR AKUTEN  
STRESSREDUKTION

SOULFUL SOJOURN

DISCOVER YOUR INTERNAL AND EXTERIOR WORLD

# Stress?

## APERETIV

Du bist Angestellte, gefühlt für alles verantwortlich und Entspannung kennst du nur aus Erzählungen? Oder hast du den Schritt in die Selbstständigkeit gewagt und nun heißt es „selbst und ständig“? Der Hintergedanke, dass das Einkommen von der eigenen Leistungsbereitschaft abhängt, kann verängstigend sein. In diesem Blog werden wir die unterschiedlichsten (vielleicht auch verborgenen) Stressauslöser betrachten und wie du sie verringerst oder noch besser, gänzlich vermeidest. Da ausschließlich stressfreie Tage aber sehr unrealistisch sind, zeige ich dir einfache Methoden zur Stressbewältigung im Alltag. Denn auch wenn wir noch so sehr bedacht darauf sind Stress zu vermeiden, in bestimmten Situationen ist das ganz einfach nicht möglich.

Bist du bereit dich vom Thema Stress zu lösen? Dann wage dich auf die Reise ins Innere deines Körpers und entdecke 6 bewährte Strategien zur Stressbewältigung. Zusammen schaffen wir den Schritt in ein ausgewogeneres und entspannteres Leben.

1. Welche Arten von Stress gibt es?
2. Fight or Flight? – Der Ursprung von Stress
3. Stress – das Gift für Körper und Psyche
4. Welche Konsequenzen hat dauerhafter Stress auf die Gesundheit?
5. 6 Methoden zur Stressreduktion



# Stress Arten

STRESS IST NICHT  
GLEICH STRESS.

Je nachdem in welcher Branche du tätig bist, spielen entweder äußere oder innere Stressoren (schlau für Stress auslösende Faktoren) eine größere Rolle. Zu den äußeren Stressoren gehören Lärm, Kälte, Hitze, Wartezeiten oder auch Schmerzen. Diese sind also häufig körperlich und nicht immer zu vermeiden. Du kannst aber meist selbst steuern, wie sehr du dich davon stressen lässt. Innere Stressoren sind hingegen psychisch und schwieriger zu behandeln. Überforderung im Beruf oder Privatleben, Zeitdruck, negatives Arbeitsklima, fehlender Ausgleich zum Beruf oder unrealistische Anforderungen an sich selbst gehören zu den häufigsten inneren Stressoren. Sie sind natürlich individuell und werden auch von jedem als unterschiedlich belastend wahrgenommen. Aber warum verspüren wir überhaupt Stress?



SOULFUL SOJOURN

# Fight or Flight?

## DER URSPRUNG VON STRESS.

Die Amygdala (oder auch Mandelkern) ist der Teil des Gehirns, welcher Situationen einschätzt und unter anderem bewertet, ob eine Gefahr besteht. Je nach Gegebenheit verfällt der Körper nach dieser Einschätzung in den „fight“- oder „flight“- Modus. Um den Körper auf einen möglichen Kampf oder eine Flucht vorzubereiten werden Hormone ausgeschüttet, welche den Herzschlag antreiben oder auch die Muskeln unter Spannung setzen. Diese Stresshormone sind also für die typischen Stresssymptome verantwortlich.



SOULFUL SOJOURN

# Stress Symptome

GIFT FÜR KÖRPER  
UND SEELE.

Wenn du schon einmal unter Stress standest, konntest du sicher einige dieser körperlichen Stresssymptome feststellen:

- beschleunigter Atem
- hoher Puls
- Anspannung oder Verkrampfung der Muskulatur
- Appetitverlust
- uvm.

Diese körperliche Reaktion stammt noch aus der Jäger und Sammler Zeit. Da sich der Körper dadurch optimal auf einen Kampf oder auf die Flucht vorbereitet. Hunger und schlafe Muskeln wären in diesen Situationen lebensbedrohlich gewesen.



# Stress Symptome

GIFT FÜR KÖRPER  
UND SEELE.

Aber auch auf die Psyche wirkt Stress mit einschlägigen Symptomen:

- Müdigkeit
- Erschöpfung
- Nervosität oder
- Niedergeschlagenheit

Kurzfristig kann der Körper durch Stress zu Höchstformen kommen, auf Dauer werden durch die stetige Überbelastung aber Nervenenden geschädigt und es können sich Langzeitfolgen bilden.



SOULFUL SOJOURN

# Konsequenzen

## STRESS ALS KRANKMACHER.

Durch langanhaltende Muskelanspannungen und eine verkrampfte Haltung können Nacken- und Schulterverspannungen zu chronischen Kopfschmerzen führen. Der erhöhte Puls und der beschleunigte Atem können über längere Zeit zu einem Engegefühl in der Brust und für Kurzatmigkeit sorgen. Gemeinsam mit dem erhöhten Blutdruck kann das in Folge zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen.

„Das schlägt mir auf den Magen!“

Kann im Falle von Stress tatsächlich wörtlich genommen werden. Da Darm und Gehirn über das vegetative Nervensystem im ständigen Austausch stehen und Stress diese Kommunikation stört, führt anhaltender Stress häufig zu Magen-Darm Problemen. Je nach Typ kann es zu Appetitlosigkeit, Heißhunger, Blähungen, Verstopfung oder Durchfall kommen.

Chronischer Stress kann sogar Einfluss auf dein Liebesleben haben. Neben dem Libidoverlust kann es sowohl bei Männern, als auch bei Frauen zu einer Beeinträchtigung der Fruchtbarkeit kommen.

Das sind nur einige der Langzeitfolgen von Stress. Ist deine Stresswahrnehmung schon über eine lange Zeit weit über dem für den Körper erträglichen? Dann kann es außerdem zu Schlafstörungen, Depressionen oder Angststörungen kommen.

Fühlst du dich ertappt und strebst nach einer sofortigen Veränderung? Dann habe ich hier 6 einfache aber wirkungsvolle Tipps um Stress zu reduzieren.



# Stressreduktion

## 6 METHODEN ZUR STRESSREDUKTION

Mir ist bewusst, dass die Tage voll sind und die Priorität häufig nicht bei der Pflege unserer mentalen Gesundheit liegt. Daher gibt es zum Beginn den wohl einfachsten Tipp – mach einen Reality Check!

### # 1 Reality-Check

Warum hast du Stress? Sind es äußerliche Stressoren? Kannst du sie womöglich beeinflussen? Stresst du dich selbst durch eine zu hohe Erwartungshaltung? – beantworte diese Fragen ehrlich für dich selbst. Hilfreich ist es auch die Antworten darauf aufzuschreiben. Dadurch visualisierst du sie und häufig lässt dadurch der erste Stress schon nach. Dabei kannst du auch deine eigenen Ansprüche und Bedürfnisse überdenken und eventuell anpassen.

**„NICHT DIE MENGE DER ARBEIT  
VERURSACHT DEN ALLTÄGLICHEN  
STRESS, SONDERN DER MENSCH, DER  
DICH IHRETWEGEN KRITISIERT UND  
UNTER DRUCK SETZT. ZUGEGBEN:  
MANCHMAL BIST DU SELBST DIESER  
MENSCH.“**

**- PETER HOHL -**



SOULFUL SOJOURN



# Stressreduktion

6 METHODEN ZUR  
STRESSREDUKTION

## # 2 Bullet Journal

Direkt an den ersten Tipp schließt dieser an:  
Führe ein Bullet Journal!

In einem Bullet (Kugel/Projektil) Journal schreibst du am besten direkt am Morgen die wichtigsten Punkte für den Tag auf. Dadurch entsteht eine Art To-do-Liste, welche du mit unterschiedlichen Prioritäten versehen kannst. Es muss aber keine reine To-do-Liste sein, in ein Bullet Journal können auch herum schwebende, belastende Gedanken niedergeschrieben werden. Erneut wird durch die Visualisierung der Aufgaben und Probleme dem Gehirn eine Last abgenommen. Die Aufgaben stehen niedergeschrieben da, du musst nicht ständig daran denken und kannst dich voll und ganz auf die aktuelle Tätigkeit konzentrieren.



SOULFUL SOJOURN

# Stressreduktion

6 METHODEN ZUR  
STRESSREDUKTION

## # 3 Pause !!!

Nimm dir an besonders vollen Tagen bewusst Zeit für Pausen! Plane diese gerne auch in den Tagesablauf (oder sogar als Termin in deinen Kalender) ein.

Dadurch gönnst du deinem Gehirn eine kurze Verschnaufpause und die Hormone können sich einpendeln. Diese Pausen müssen nicht lange sein, wenn sie bewusst zur Erholung genutzt werden. Ein Tee oder Kaffee abseits des Arbeitsplatzes, aus dem Fenster in die Natur blicken oder ein kurzer Spaziergang können helfen.



SOULFUL SOJOURN

# Stressreduktion

6 METHODEN ZUR  
STRESSREDUKTION

## # 4 Gesundes Essen

Vielleicht fragst du dich jetzt, was Essen mit Stress zu tun hat?

Gerade an stressigen Tagen ist man dazu verleitet ein schnelles und meist nicht ganz so ausgewogenes Mittagessen zu sich zu nehmen. Aber genau an diesen Tagen benötigt der Körper eine vollwertige und energieliefernde Mahlzeit.

Neuere Forschungen liefern immer mehr Ergebnisse, welche Auswirkungen die Ernährung auf die Leistungsfähigkeit hat.

In einen Porsche würdest du auch keinen gepantschten Diesel tanken. Warum also dem eigenen Körper mit minderwertigen Energiequellen beliefern?



SOULFUL SOJOURN

# Stressreduktion

6 METHODEN ZUR  
STRESSREDUKTION

## # 5 Sport

I know!

Wenn man nach einem anstrengenden Tag nach Hause kommt und man in Gedanken schon am Sofa liegt, ist der bloße Gedanke an Sport schon anstrengend.

Aber keine Sorge, du muss dazu nicht täglich ins Fitnessstudio.

Es genügen schon 20 Minuten pro Tag um Herz und Kreislauf zu stärken und ganz neben bei wird durch Bewegung an der frischen Luft auch ein erholsamer Schlaf gefördert. Zusätzlich hat regelmäßiger Sport oder moderate Bewegung eine tolle Langzeitwirkung, es hilft dem Körper Stressresistenter zu werden.



SOULFUL SOJOURN

# Stressreduktion

6 METHODEN ZUR  
STRESSREDUKTION

## # 6 Schlaf

Da sind wir auch schon beim letzten, aber einem sehr wichtigen Tipp!

Sorge für ausreichenden, erholsamen Schlaf. Während dem Schlafen werden die Eindrücke des Tages verarbeitet, das Gehirn von unwichtigen Dingen entrümpelt und der Körper erholt sich.

Falls die Gedanken nur so kreisen und du nicht einschlafen kannst, versuch es mit Atemtechniken oder einer angeleiteten Meditation.

Dazu gibt es mittlerweile unzählige Apps, welche das Einschlafen erleichtern. Sind diese nichts für dich, kannst du auch zu Lavendelspray am Kopfpolster greifen. Lavendel wirkt beruhigend und lässt das Nervensystem herunterfahren.



SOULFUL SOJOURN

# Extra Tipp

MEIN GEHEIMNIS!

Das Beste (oder hilfreichste) kommt bekanntlich immer zum Schluss. :)

Zum Abschluss möchte ich dir noch einen wirklich guten Rat geben, welcher mir bei der Stressreduktion wohl am allermeisten geholfen hat. Es geht um das Zauberwort im Arbeitsalltag.

**“DAS BESTE MITTEL  
GEGEN STRESS HAT  
VIER BUCHSTABEN: NEIN.”  
– ANSGAR SIMON  
FREIGERICHT**



SOULFUL SOJOURN

# Gönn dir eine Pause!

Egal ob im Angestelltenverhältnis, in der Selbstständigkeit oder auch im Privatleben. Du musst nicht immer verfügbar sein, du musst nicht alle Aufgaben übernehmen und du bist auch nicht für die Bedürfnisse anderer verantwortlich. Gehe mit deinen Ressourcen achtsam um, dein Körper und Geist ist dein Zuhause. Willst du gesund sein und dich darin wohlfühlen, musst du es auch pflegen.

Wichtig: Dieser Beitrag ist keine Anleitung zur Selbsttherapie bei stressbedingten Depressionen, Angstzuständen oder anderen Beschwerden. Er dient zur Information und Inspiration. Solltest du bereits Leid verspüren, wende dich bitte an einen Coach, Arzt oder Psychologen. Du musst nicht alles alleine schaffen und auch ein Coaching oder eine Therapie sind Möglichkeiten zur Stressbewältigung.

Und bitte denke daran, das Leben ist schön und besteht aus mehr als Arbeit, To-dos und Abgaben.

**„WER IMMER NUR FUNKTIONIERT,  
ENTZIEHT SICH DEM ABENTEUER  
DES LEBENS.“**

**– ARMIN MUELLER-STAHLE**



## Du möchtest noch mehr dazu erfahren?

Abonniere unseren Newsletter, damit du keine Angebote und Neuigkeiten mehr verpasst.

## Du brauchst Unterstützung?

Vereinbare eine kostenlose Erstberatung.

Alle Links dazu findest du unter:

[www.soulful-sojourn.com](http://www.soulful-sojourn.com)



[soulful\\_sojo](https://www.instagram.com/soulful_sojo)



[info@soulful-sojourn.com](mailto:info@soulful-sojourn.com)