

## **Stärkung der Gesundheit durch Stressmanagement**

Die Anforderungen sowohl im beruflichen als auch privaten Umfeld sind komplex und haben in den letzten Jahren stetig zugenommen.

Belastende Situationen können z.B. den Bereich der Arbeit betreffen:

- überhöhte Leistungsanforderungen
- Monotonie oder Unterforderung
- Konflikte mit Kollegen
- Berufswechsel, (drohende) Arbeitslosigkeit oder Pensionierung

oder auch den privaten Bereich:

- Konflikte mit Angehörigen oder Freunden
- finanzielle Sorgen
- Enttäuschungen
- Trennungen von geliebten Personen
- Krankheit

Ein unangemessener, unflexibler Umgang mit täglichen Belastungen kann bei Betroffenen zu erhöhten Anspannungen bis hin zu psychischen und körperlichen Erkrankungen führen. Wer rechtzeitig Stressbewältigungskompetenzen erlernt, kann dem kurz- und langfristig entgegenwirken.

### **Was ist Stress?**

Stress ist die natürliche Reaktion des menschlichen Körpers auf eine Herausforderung und lässt sich evolutionsbiologisch erklären: Früher (und teilweise noch heute) war es überlebenswichtig, dass sich der Organismus bei Gefahr auf Kampf oder Flucht einstellt (schnelle Aktivierung von Herz, Kreislauf, Atmung). Problematisch wird es, wenn die Stressreaktion zu lange andauert oder zu stark ist: Durch chronischen Stress kann das Immunsystem geschwächt werden, Erschöpfung und Erkrankung sind nicht selten die Folge.

Wie in den meisten Lebensbereichen kommt es jedoch auch beim Thema Stress auf die Dosis an. In Maßen kann Stress von Vorteil sein: Eine mittlere Belastung ist hilfreich, um eine optimale Leistung zu erbringen. Wer dies berücksichtigt, wird die eine oder andere Stresssituation vielleicht sogar als motivierend erleben.

### **Die Bewertung macht den Stress**

Menschen reagieren unterschiedlich auf ähnliche Situationen und besitzen unterschiedliche Fertigkeiten, mit diesen Situationen umzugehen. Was für den einen enormen Stress bedeutet, weil er eine Situation als bedrohlich (und nicht bewältigbar) einschätzt, kann eine andere Person kalt lassen, da diese überzeugt ist, mit der Situation fertigzuwerden. Bereits der griechische Philosoph Epiktet (ca. 50 – 130 n. Chr.) wies darauf hin: *„Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern ihre Meinungen und Urteile über die Dinge.“*

Das Stressmanagement-Programm *„Der erfolgreiche Umgang mit täglichen Belastungen“* (Herausgeber: IFT-Gesundheitsförderung) bietet die Möglichkeit, neue Strategien zur kurz- und langfristigen Stressbewältigung zu erwerben. Es unterstützt die Kursteilnehmer dabei, ihre Belastungen zu reflektieren, diese eventuell neu zu bewerten sowie alternative Verhaltensweisen auszuprobieren. Das Programm beruht auf wissenschaftlichen Erkenntnissen der Stressforschung und entspricht den Anforderungen der Krankenkassen (finanzielle Förderung möglich).

Weitere Informationen/Termine:

vitabalance

Stefanie Gmerek

Mobil. 0176 38 24 69 79

email@vitabalance.info

[www.vitabalance.info](http://www.vitabalance.info)