

Wie Stress unser Freund sein kann

Tipps zum Stressabbau

Stress reduzieren – das ist leichter gesagt als getan. Manchmal lässt sich Stress einfach nicht vermeiden. Doch wir müssen Stress nicht einfach hilflos ausgeliefert sein. Wir können ihn uns sogar zu Nutze machen für unser Leben!

Der Schlüssel ist, den Stress nicht zu leugnen, sondern ihn zu erkennen und anzuerkennen – und dann den Vorteil daraus zu ziehen. Denn die „Fight-or-Flight“-Reaktion (Kampf oder Flucht), die ursprünglich bei Stress in potentiell lebensbedrohlichen Situation vorgesehen war, ist nicht die einzig mögliche Stressreaktion.

Stress als Herausforderung sehen

Stress lässt sich als Herausforderung sehen. So führen bestimmte stressige Situationen bei manchen Menschen zu Erregung und Vergnügen, z.B. bei Extremsportarten wie Fallschirmspringen oder in Spiel und Wettkampf. Wie bei der üblichen „Fight-or-Flight“-Stressreaktion hat auch diese Stressreaktion Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System – doch anstatt die Blutgefäße zu verengen und Entzündungsreaktionen hervorzurufen (in Erwartung von Verletzungen) wird hierbei der Blutfluss sogar verbessert.

Geteiltes Leid ist halbes Leid

Das sagt ein altes Sprichwort, das inzwischen wissenschaftlich gut belegt ist. Bei dieser Stressreaktion, z.B. in Folge von besonders schlimmen Ereignissen, kümmern wir uns um unsere Mitmenschen. Wir versichern ihnen, dass es geliebten Menschen gut geht, kümmern uns um Betroffene und leisten Hilfe. Sich auf diese Art zu vernetzen, reduziert den Stress, im Gegensatz zum Beispiel dazu, sich immer wieder Berichte über das Geschehene anzusehen. Verantwortlich hierfür sind veränderte Hormonspiegel, z.B. erhöhte Werte an Oxytocin. Dieses Hormon ist wichtig für zwischenmenschliche Interaktionen und reduziert Stress und Angst.

Denkweise ändern

Um diese alternativen Stressreaktionen nutzen zu können, müssen wir unsere Denkweise ändern. Dann können wir uns den Stress zu Nutze machen. Eine gewisse Spannung kann unsere Kreativität und Leistung steigern. Laut Studien sogar um ein Drittel. So wurde in Studien Teilnehmern erzählt, dass sie zu denjenigen gehören, deren Leistung sich unter Druck erhöht.

Tipps – so können Sie Ihre Denkweise ändern:

1. Leugnen und ignorieren Sie Stress nicht! Lenken Sie Ihre Energie stattdessen weg vom Stress und hin zu der Aufgabe, die es zu erledigen gilt. (Eins nach dem anderen machen, Schritt für Schritt)
2. Wenn Sie sehr aufgeregt sind und ihr Herz rast, z.B. vor einer wichtigen Prüfung oder einem schwierigen Gespräch, machen Sie sich klar, dass Ihr Körper Ihnen hiermit mehr Energie zur Verfügung stellen möchte. Versuchen Sie daraus einen Nutzen zu ziehen.
3. Sie sind nervös? Überlegen Sie: warum? Verbinden Sie sich mit Ihrem Bedürfnis dahinter. Ist das, was Sie tun, Ihnen besonders wichtig? Das verleiht dem Stress Sinn und Ziel. Und macht ihn produktiv.
4. Fokussieren Sie sich auf das größere Ziel, warum Sie das tun, was Sie tun. Sie stehen auf dem Weg in den Urlaub im Stau? Denken Sie daran, wie sehr Sie sich auf diesen Urlaub freuen und welche erholsamen Tage vor Ihnen liegen.
5. Fragen Sie sich, warum Sie diesen Stress haben, und suchen Sie die positiven Aspekte: Lernen Sie etwas daraus? Werden Sie stärker? Vertiefen Sie die Beziehungen zu Ihren Mitmenschen? Fühlen Sie sich intensiver im Leben?
6. Sprechen Sie mit Freunden, denen Sie vertrauen. Zu zweit sind wir stärker. Pflegen Sie ihr soziales Netzwerk. Gegenseitige Fürsorge steigert die Belastbarkeit.
7. Wenn Sie sich mit Arbeit und Sorgen überladen fühlen, versuchen Sie jemandem einen kleinen Gefallen zu tun. Diese kleine Geste fühlt sich gut an und kann Sie wiederaufbauen.
8. Wenn alles zu viel wird: Schaffen Sie Abstand und tauchen Sie ab, z. B. einen halben Tag in der Sauna, oder bei einem langen Spaziergang. Sie dürfen sich etwas Gutes tun! Seien Sie sich selbst ein guter Freund!

Wenn alles zu viel wird: Schaffen Sie Abstand und tauchen Sie ab, z. B. einen halben Tag in der Sauna, oder bei einem langen Spaziergang. Sie dürfen sich etwas Gutes tun! Seien Sie sich selbst ein guter Freund!

Gerne können Sie diese Information herunterladen und teilen!