



*Sei perfekt!*

*Sei schnell!*

*Streng dich an!*

*Sei gefällig!*

*Sei stark!*

# Weg mit dem Stress

Ob im Job, im Privatleben oder sogar im Urlaub – viele Menschen stehen durch die Anforderungen des modernen Lebens ständig unter Strom. Ein Patentrezept zur Stressbewältigung gibt es nicht. Doch es gibt viele individuelle Strategien, die innere Balance wiederzufinden.

**K**ann denn nicht irgendjemand mal kurz die Welt anhalten? Wer sich das öfters denkt, ist definitiv gestresst. Immer mehr Menschen haben das Gefühl, die Welt drehe sich immer schneller. Zeit- und Leistungsdruck, wachsende Erwartungen und die ständige Flut an Informationen bringen Körper und Geist oft an ihre Belastungsgrenze. Viele neue Herausforderungen meistern wir im Normalfall spielend. Kann der Körper die Anforderungen mit den bestehenden Mitteln jedoch nicht mehr bewältigen, reagiert er mit Stresssymptomen: Man fühlt sich antriebslos, hat Denkblockaden und die Konzentration lässt nach. Sie schnappen jede Krankheit auf, leiden unter Schlaflosigkeit, reagieren oft gereizt und fühlen sich selbst bei Kleinigkeiten überfordert.

## **Stress hat zwei Gesichter**

Die Reaktionsmuster des Körpers sind dabei ganz unterschiedlich, genauso wie die Wahrnehmung der persön-

lichen Belastung an sich. Während manche durch Stress zu Höchstleistungen getrieben werden und sich in Topform fühlen, wirkt sich Stress für andere negativ auf das Wohlbefinden aus.

Solange die Stresssituation, in der man steckt, nur temporär ist, ist alles im grünen Bereich. Ein völlig stressfreies Leben wäre sogar gar nicht wünschenswert. Positiver Stress hilft uns nämlich dabei, die Leistungsfähigkeit des Körpers zu steigern und die Konzentration zu erhöhen, so dass wir blitzschnell neue Aufgaben lösen können, ohne unserem Körper zu schaden.

Wird Stress jedoch zum Dauerbegleiter, schlägt der positive Effekt ins Gegenteil um. Die ständige Alarmbereitschaft macht schlapp und die Folgen können von Burnout bis hin zu organischen Erkrankungen reichen. Die Auslöser dafür sind vielfältig: Manchmal ist es ein lang schwelender Konflikt oder Mobbing, mal ist es die Rückkehr in den Job oder eine berufliche Veränderung, die die Menschen aus der Bahn wirft. Fest steht jedoch: Mit Stresssymptomen signalisiert der Körper, dass er jetzt dringend die Möglichkeit braucht zu regenerieren, um seine Ressourcen sinnvoll und gezielt einsetzen zu können.

## **Ansätze für ein gutes Stressmanagement**

Also doch die Welt anhalten? Geht leider nicht. Um dennoch auf Strategien zurückgreifen zu können, wenn einem alles mal wieder zu viel wird, ist es oft sinnvoll einen ▶

Coach zu Rate zu ziehen. Ein guter Coach gibt Ihnen keine Ratschläge, sondern erhöht die Fähigkeit, das eigene Handeln zu reflektieren und so selbst Wege zur Lösung zu finden. Im Dialog mit dem Coach werden individuelle Stressoren, also die inneren und äußeren Auslöser für Stress, identifiziert, die Reaktionen des Körpers und der Psyche analysiert und die eigenen Stressverstärker herausgearbeitet. Häufig ist Stress hausgemacht. Nur wer die eigenen Stressverstärker kennt, kann auch lernen sich selbst den Druck zu nehmen. Die persönlichen

Einstellungen und Werte, die individuellen Motive und Gedanken spielen eine wichtige Rolle, ob Situationen als stressig empfunden werden oder eben nicht. Ein Coach kann Ihnen dabei helfen, ein neues Bewusstsein durch neue Denkmuster zu erreichen, Bewertungsmuster für bestimmte Situationen dauerhaft zu ändern und aus einer unveränderlichen Zwangslage eine selbstbestimmte Handlung zu ermöglichen. So fühlen Sie sich in bestimmten Situationen nicht mehr gefangen, sondern haben die Chance aktiv zu handeln. Anschließend werden bei den Coachings Ziele formuliert und gemeinsam erarbeitet, wo Sie den Hebel für Veränderungen finden, auf welche Ressourcen Sie zurückgreifen können und wo sich eventuell zusätzliche Kraftquellen finden lassen.

**Je stabiler die Psyche, desto leichter das Leben**

Ein gutes Coaching sollte dabei immer die persönliche Balance des Kunden im Auge haben und dazu beitragen, dass diese erhalten bleibt. Neben der körperlichen Komponente muss dafür vor allem auch die Psyche angesprochen werden. Der Aufbau von Schutzfaktoren zur Erhaltung und Förderung von gesundheitsförderndem Denken, Fühlen und Verhalten erhöht die Stresstabilität. Eine Patentlösung zur Stressreduktion gibt es leider nicht. Aber man kann Strategien entwickeln und diese gezielt in den Alltag integrieren, um belastende Zeiten gut zu überstehen: Das kann ein effektiveres Zeitmanagement sein oder das bewusste Setzen von Prioritäten. Manchmal genügt es auch, den eigenen Perfektionismus zurückzuschrauben, sich das Positive bewusst zu machen oder zu versuchen, Veränderungen, die uns berühren, einfach zu akzeptieren. Und wenn Sie selbst nicht weiterkommen, scheuen Sie sich nicht, Hilfe anzunehmen. Ein Coach erleichtert den Perspektivenwechsel und lässt die eigene Situation ganz neu denken.

**Kontakt** **Jale Ernst, Lisztstr. 12, 81677 München**  
**Tel. 0176-24 63 57 99, [www.jale-ernst-coaching.com](http://www.jale-ernst-coaching.com)**



ANZEIGEN



**stefaniekriesl.**  
osteopathie • physiotherapie

**IHRE SPEZIALISTEN  
 FÜR OSTEOPATHIE & PHYSIOTHERAPIE**  
 in Bogenhausen / Oberföhring

- erstklassig ausgebildete Therapeuten
- individuell erstellte Behandlungspläne
- perfekte Kombination aus Physiotherapie und Osteopathie
- Osteopathische Behandlungen auch für Kassenpatienten

**Privatpraxis, Stefanie Kriesl, Physiotherapie, Osteopathie**  
**Tel. 92 33 43 36, St. Emmeram 52, 81925 München**  
**[www.stefanie-kriesl.de](http://www.stefanie-kriesl.de)**



**Jale Ernst**  
**Systemischer Business Coach  
 & Change Manager (dvct)**

*Es ist besser, Menschen zum Nachdenken zu bringen, als ihnen Ratschläge zu geben ...*

**Als Ihr Coach unterstütze und begleite ich Sie auf diesem Weg:**  
 Neuorientierung • Stressmanagement • Motivation  
 Umgang mit Veränderungsprozessen • Lösen von Konflikten  
 Mobbing • Persönliche Standortbestimmung • Stärkung  
 Selbstbewusstsein u.v.m.

**Coaching nach Kennenlerntermin auch online möglich!**  
 Lisztstr. 12, 81677 München, [kontakt@jale-ernst-coaching.com](mailto:kontakt@jale-ernst-coaching.com)  
 mobil: 0176 24635799, [www.jale-ernst-coaching.com](http://www.jale-ernst-coaching.com)