



Raus aus der Stressfalle

4 Tipps zum Stressabbauen

- 1 Bewegung:** zwei- bis drei Mal pro Woche mindestens 30 Minuten. Schon lange Spaziergänge in der Natur helfen. Die besten Sportarten zum Stressabbau sind langsames Laufen, Walken, Nordic Walking, Schilanglauf, Radfahren, Schwimmen oder Rudern. Bauen Sie möglichst viele Bewegungs- und Vitalisierungsübungen in den Arbeitsalltag ein.
- 2 Entspannung:** Nehmen Sie sich Zeit und Raum, um sich zu erholen und von Anspannungen zu lösen. Dabei helfen Atemübungen, Yoga, Meditation, Progressive Muskelentspannung, Biofeedback, Power-Napping oder Autogenes Training. Zusätzlich bieten ausreichend Schlaf, entspannende Lieblingsaktivitäten, Nichtstun, ein heißes Bad oder Massage- und Wellnessanwendungen Entspannung.
- 3 Mentale Stärke:** Jede Sache lässt sich positiv und negativ sehen. Gedankendisziplin heißt: Achtsam seine Gedanken kontrollieren und ihnen eine positive Wendung geben, denn Gedanken schaffen Wirklichkeit.
- 4 Energiehaushalt:** Bewusste und gesunde Lebensführung steigert die eigene körperliche und mentale Fitness. Stressreaktionen verstärken sich, wenn man noch eins oben drauf setzt – etwa unter Stress Kaffee trinkt oder raucht. In Stresszeiten verbrauchen wir mehr Flüssigkeit (mind. eineinhalb bis zwei Liter Wasser pro Tag trinken). Regelmäßig essen und auf die Qualität der Lebensmittel achten.

Wie können Sie Stress bewältigen und den Weg zur Mitte wiederfinden?

Ein zu hohes Arbeitspensum, nörgelnde Vorgesetzte, steigende E-Mail-Flut und ständiger Zeitdruck gehören zum Alltag vieler Menschen. Für die Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Stress heute eine der größten Gesundheitsgefahren. Zum gesundheitlichen Problem wird Stress, wenn er chronisch wird, weiß Stress-Expertin und Wirtschaftstrainerin Brigitte Zadrobilek: „Wenn Stress mittel- und langfristig nicht abgebaut und ausgeglichen wird, drohen Schlafstörungen, chronische Müdigkeit, Panikattacken, Unlust, sozialer Rückzug, Leistungsabfall, Appetitlosigkeit oder Fresslust sowie Antriebslosigkeit und vermehrter Nikotin- und Kaffeekonsum.“ Am Ende der Skala stehen Infektionen und Depressionen bis hin zu geistiger, körperlicher und emotionaler Erschöpfung. Über einen längeren Zeitraum hinweg auftretende Müdigkeit und Erschöpfung sowie Gefühle von Kon-

FOTO: ISTOCKPHOTO/LIGHTFIELDSTUDIOS, FOTOLIA/ DENYS KURBATOV

Auslöser & Alarmsignale

Was sind die häufigsten Stressauslöser?

Heutzutage gibt es eine enorme Vielfalt an Stressfaktoren: Unsicherheiten im Erwerbsleben, finanzielle Sorgen, Angst vor der Zukunft, Beschleunigung, Informationsflut, Technikstress, ständige Veränderungen, Beziehungs- und familiäre Probleme, Trennungen, Rollenvielfalt und Mehrfachbelastungen sowie hohe private Ansprüche und Zeitdruck.

Warum ist der berufliche Stress gestiegen?

Stichwort Digitalisierung und Arbeit 4.0. Die veränderten Lebens- und Arbeitswelten, das Eigeninteresse an professioneller Leistungsentfaltung und die privaten Ansprüche stehen in einem scharfen Wettbewerb um die verfügbare Zeit und Energie. Nur wo bleibt der Mensch? Im betrieblichen Gesundheitsmanagement gehen wir davon aus, dass die Arbeit an den Menschen angepasst werden muss und nicht der Mensch an die Arbeit. So bleibt auch die Leistungsfähigkeit der älteren Mitarbeiter erhalten.



Brigitte Zadrobilek ist Expertin für Stress- und Burnout-Prävention sowie betriebliche Gesundheitsförderung. Als Wirtschafts-trainerin und Coach begleitet sie Menschen auf dem Weg zu gesunder Leistungsfähigkeit, Selbstkompetenz und Gelassenheit.

Was sind Alarmsignale des Körpers?

Die Stressreaktionen betreffen den gesamten Organismus. Unter Anspannung sendet der Körper Stresssignale, die sich durch Konzentrationsschwierigkeiten, negative Selbstgespräche, Wut, Ärger, Gereiztheit, Nervosität und Angst bemerkbar machen. Dazu kommen können eine erhöhte Herz- und Atemfrequenz, Schwitzen, erhöhter Blutdruck, ein Engegefühl in der Brust, Verspannungen, Muskelzucken und Zittern.

Wie reagiert man richtig?

Stress gehört abgebaut, wenn man sich gestresst fühlt und nicht erst nach der Arbeit, am Wochenende oder im Urlaub. Sie können die Auslöser von Stress beseitigen oder meiden und Sie können daran arbeiten, die Stressfolgen zu lindern. Die persönliche Einstellung und der momentane Gemüts- und Gesundheitszustand spielen bei der Bewältigung von Stress eine entscheidende Rolle.

trollverlust und Hilflosigkeit deuten auf ein Burnout-Syndrom hin. Dazukommen können nervöse Spannungszustände, gestörte Schlafrythmen, Konzentrationsprobleme, Geheiztheit und Reizbarkeit sowie Einschränkungen im beruflichen und sozialen Alltag. Dauern die Symptome länger als sechs Monate, sollte man einen Arzt konsultieren.



Frage der Bewertung

Wie sehr wir uns von Kleinigkeiten stressen lassen, ist eine Frage des persönlichen Empfindens, betont Zadrobilek. „Wird der eine schon nervös, wenn er in einen Verkehrsstau kommt, bleibt der andere ruhig und gelassen. Jemand anderer rastet aus, wenn die Internetverbindung zu langsam ist oder nach zwei Stunden keine Antwort auf sein E-Mail gekommen ist. Es hängt von unserer Bewertung ab und davon, welche Bedeutung ich einer Sache gebe. Und auch, welche Bewältigungsstrategien ich mir für mein Leben angeeignet habe. Resiliente Menschen können mit Veränderungen und Widerständen flexibel und gelassen umgehen, positiv und optimistisch bleiben und lösungsorientiert denken und handeln.“

JACQUELINE KACETL ■




vivea-hotels.com

So einfach kann Gesundheit sein.

Verbringen Sie eine willkommene Auszeit bei uns. Wir verwöhnen Sie mit Therapien, köstlichen Gerichten und bestem Service. Gönnen Sie sich eine Woche voller Gesundheit und Genuss.

- 7 Übernachtungen inkl. Vollpension
- 14 wohltuende Therapien
- 2 Arztgespräche • 1 Blutuntersuchung
- Sauna- und Badelandschaft mit ganzjährig beheiztem Außenschwimmbecken u.v.m.

Gesundheitswoche von € 690,- bis € 850,-

Gültig im Jahr 2018.
Preise pro Person, zzgl. Ortstaxe; sie variieren je nach Zimmerkategorie und Saison

Bad Bleiberg 04244 90500 • **Bad Eisenkappel** 04238 90500
Bad Gaisern 06135 20400 • **Bad Häring** 05332 90500
Bad Schönau 02646 90500 • **Bad Traunstein** 02878 25050
Bad Vöslau 02252 90600 • **Umhausen im Ötztal** 05255 50160