

# Stress – eine Frage der Balance

**STRESSRESILIENZ.** Wir alle kennen Menschen, die durch die verschiedensten Lebensumstände gestresst sind und bei denen wir dadurch eine Veränderung zu ihren Ungunsten wahrnehmen. Vielleicht bist du ja selbst betroffen. Wie können wir unser Leben in Balance bringen und diese erhalten? Also Stressresilienz aufbauen? Stressresilienz ist die Fähigkeit eines Menschen schwierige Situationen und Herausforderungen im Leben erfolgreich zu meistern und daran zu wachsen.

Bevor ich auf die Frage eine Antwort gebe, ist es hilfreich zu verstehen, was Stress eigentlich ist. Positiv betrachtet, sorgt unser Stresssystem für Aktionsbereitschaft in unserem Leben. Wenn es aber überlastet wird, dann sprechen wir allgemein von Stress.

## IN BALANCE SEIN

Wenn Anspannung und Entspannung in unserem Leben in der Balance sind, dann kommen wir in unsere Kraft und sind ausgeglichen. Anspannung entsteht durch unsere Antriebs- bzw. Stresshormone, die uns Energie geben und uns somit Aktionsbereitschaft und Antriebskraft für unsere Lebensbewältigung zur Verfügung stellen. Immunbotenstoffe sorgen nach einer Anspannung für die notwendige Ent-

spannung, für den tiefen Schlaf, für Regeneration und für die Abwehr von Krankheiten.

Das biologische Zusammenspiel zwischen unseren Antriebshormonen und den Immunbotenstoffen sorgt für die Balance, in der wir schwierige Situationen und Herausforderungen im Leben am besten bewältigen können.

## IM UNGLEICHGEWICHT

Permanente Anspannung, ungenügende Bildung von Entspannungshormonen und die damit verbundene fehlende körperliche und geistige Erholung verursachen ein Ungleichgewicht. Anspannung und Entspannung sind nicht mehr in Balance. Die Folge sind Stressschäden, die wir durch Stresssymptome, wie Schlafprobleme, geistige und kör-

perliche Anspannungen, Konzentrationsschwierigkeiten, emotionale Unausgeglichenheit, Abnahme der Merkfähigkeit, Gedankenkreisen, Realitätsschwund u.v.m. wahrnehmen. Die wahrscheinlich populärste Dauerstressfolge ist der Burnout, bei dem die stressbedingten Entspannungsstörungen zum Totalausfall führen.

Andauernde innere und äussere Stressoren führen zu anhaltender Anspannung. Unser Antriebs- bzw. Stresssystem wird dauerhaft überlastet. Stressoren sind Reize, die wir von aussen oder innen wahrnehmen. Durch deren individuelle Bewertung und der sich daraus ergebende persönliche Umgang entscheiden darüber, ob Stress entsteht.



## STRESSOREN

Äussere Stressoren sind Umweltbelastungen wie Schadstoffe in Luft und Wasser, Dauer(be)strahlung usw., die einen Einfluss auf unseren Körper haben. Aber auch mangelnde Bewegung, falsche Körperhaltung, unausgeglichene Ernährung und Schmerzen haben eine negative Auswirkung auf unseren Körper. Unsere Beziehungen und unser soziales Umfeld/Arbeitsplatz stellen einen entscheidenden Einflussfaktor auf unsere Psyche dar, je nachdem, ob sie uns förderlich sind oder nicht – z. Bsp. wie sich wiederholende Konflikte. Psyche und Körper stellen eine untrennbare Einheit dar und stehen in ständiger Wechselwirkung miteinander, bzw. beeinflussen sich gegenseitig. Die Psyche nimmt unmittelbaren Einfluss auf den Körper und umgekehrt.

Innere Stressoren sind Reize, die von uns selbst ausgehen. Sie entstehen zumeist aus den eigenen Überzeugungen und Bewertungen von Situationen. Der Ausspruch „sich Stress machen“ rührt genau daher und steht in enger Verbindung mit unseren Glaubenssätzen, die unsere Reaktionen auf psychische Reize im täglichen Leben mitbestimmen.

## ENTSPANNUNGSKOMPETENZ

Um das Stresssystem wieder zu entlasten und in die Entspannung zu bringen, ist es wichtig, die inneren und äusseren Stressoren zu erkennen, zu beseitigen und die entsprechende Entspannungskompetenz aufzubauen. Entspannungskompetenz bedeutet, unser neurobiologisches Stresssystem, also Körper und Psyche, durch gezielte

Steuerung unabhängig von der aktuellen Situation in kurzer Zeit entspannen zu können, und somit auf neue Stressoren angemessen zu reagieren.

## IN BALANCE KOMMEN

Eingangs stellte sich die Frage: Wie können wir Balance in unser Leben bringen und erhalten?

Mit der Gelassenheit des Geistes und der Entspannung des Körpers bewältigen wir Stresssituationen und steuern unser Stresssystem so, dass wir ausgeglichen und leistungsfähig bleiben.

Unser Gehirn besitzt dann das, was wir als neuronale Flexibilität verstehen. Das heisst, die Kompetenz, lösungsorientiert und produktiv zu handeln, steht uns voll zur Verfügung und unser Immunsystem ist aktiv, um Krankheiten abzuwehren.

Kurt Specht, Neuroiminations-Coach®

Verwendung des Artikels und der Inhalte unter Creative Commons Attribution [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Bildquelle: Pexels/Pixabay unter Lizenz [CCO](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

stress **RESET**  
coaching

## StressReset – stärke dein Resilienz

Der StressReset-Kurs wendet sich an Menschen, die lernen wollen alle Lebensbereiche vom Körper, über Beziehung, zu Freizeit, Muße und Arbeit in Balance zu bringen und dadurch Resilienz aufzubauen.

### Was bringt dir der Kurs?

- Durch die Anwendung der erworbenen Entspannungskompetenzen bewältigst du Stresssituationen erfolgreich.
- Du lernst, wie du alle Bereiche deines Lebens mit Gelassenheit in Balance bringst.
- Durch Stressbewältigung mit Neuroimagination® steuerst du deine Zukunft aktiv selbst.
- Du verstehst das menschliche Stresssystem und wie du diese Erkenntnisse für dein Stressmanagement anwendest.

Der [StressReset Kurs - stärke deine Resilienz](#). Sonderaktionen publizieren wir über unseren Newsletter. Jetzt zum [Newsletter anmelden](#).