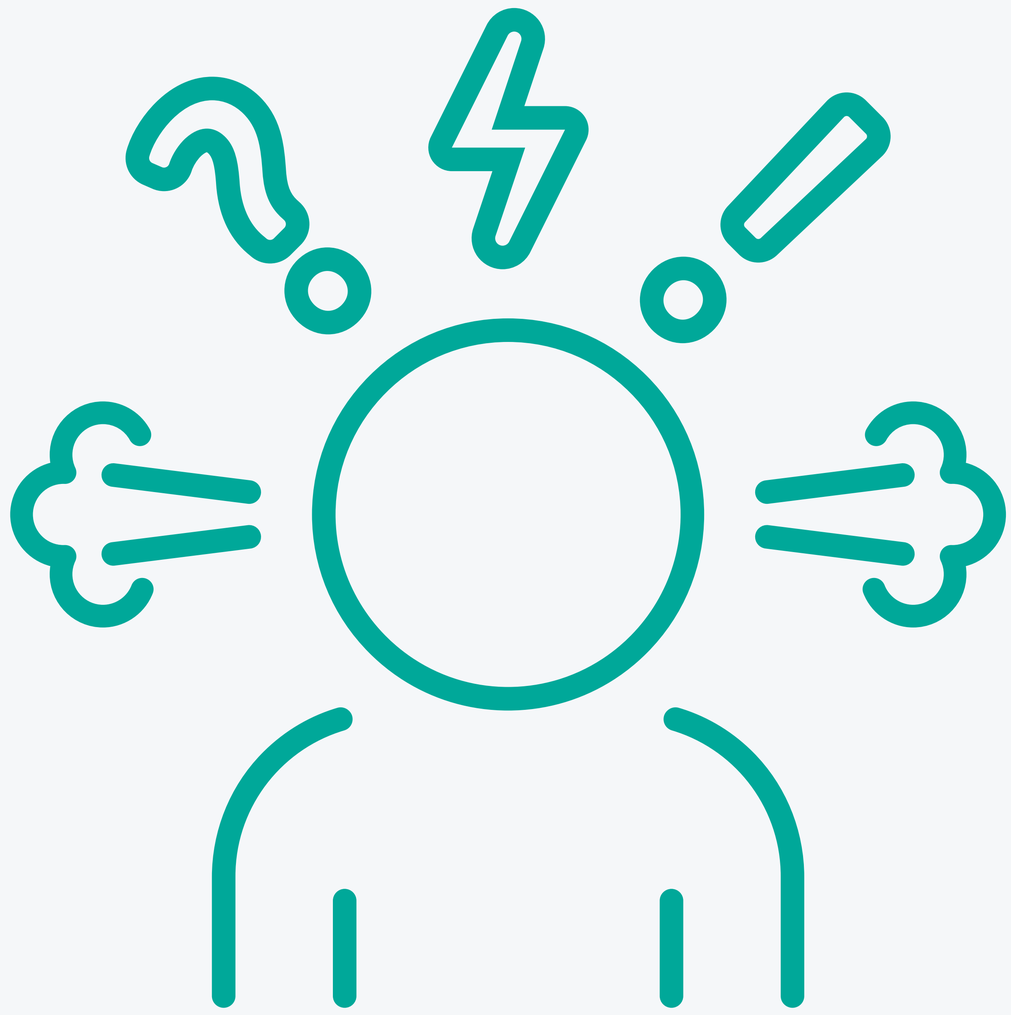
Entspannung? Nur kein Stress!

Stress erhöht erwiesenermaßen den Blutdruck und verstärkt die Wirkung von Risikofaktoren. Versuchen Sie, die größten Stressfaktoren in Ihrem Alltag zu identifizieren (Was stresst mich?) und suchen Sie nach Alternativen.

Wussten Sie, dass Ihr Körper nicht gut zwischen echten und nur gedachten Stresssituationen unterscheiden kann? Er reagiert auf gedachte oder imaginäre Stressoren mit ähnlichen physiologischen Reaktionen wie auf reale Auslöser: der Herzschlag beschleunigt, die Hände schwitzen und die Muskelspannung steigt – obwohl objektiv keine Gefahr besteht. Das Erstaunliche: Dieser Effekt funktioniert auch in die andere Richtung. Beruhigende Bilder oder kurze mentale Pausen können die Stressreaktion messbar senken. Ihr Gehirn lässt sich also nicht nur von Bedrohungen, sondern auch von positiven Reizen „überlisten“.



Aber: Stress ist nicht gleich Stress!

Positiver Stress, auch Eustress genannt, kann leistungssteigernd sein

Negativer Stress, auch Disstress bezeichnet, entsteht wenn es nicht gelingt, eine Stresssituation zu bewältigen

Stressabbau im Alltag

- Nehmen Sie sich durch eine neue Tagesstruktur bewusst mehr Zeit für Entspannungsphasen.
- Bauen Sie regelmäßige körperliche Bewegung in den Alltag ein.
- Halten Sie Arbeitspausen ein – auch im Home Office.
- Achten Sie auf ausreichenden und erholsamen Schlaf. Schlaf ist essenziell für die körperliche und geistige Regeneration, da er das Immunsystem stärkt, Zellen repariert, das Gedächtnis festigt und den Stoffwechsel sowie Herz-Kreislauf-System reguliert.
- Machen Sie sich vertraut mit aktiven Stressbewältigungsstrategien wie Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training, Yoga, Tiefenatmung aus der Ayurveda-Lehre, Meditation, Musik hören, Tanzen.

Unser Tipp zur Stressreduzierung: Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Prinzip: Konzentration, Anspannung und Entspannung einer Muskelgruppe im Minutenintervall

- **Übung im entspannten Sitzen oder Liegen**
- **Konzentration auf eine Muskelgruppe, z. B. Unterarm, Oberarm**
- **Muskelgruppe für 5–7 Sekunden anspannen, danach entspannen**

Etablieren Sie Rituale – und dann heißt es „dranbleiben“!

Denn der Erfolg stellt sich nicht von heute auf morgen ein, Stresssituationen können immer wieder auftreten.