



Stress

Grundsätzliches

Unsere Sichtweise, die Einstellung, die formulierten Glaubenssätze, die wir in uns halten und uns das Gerüst unserer Identität verleihen, bestimmen wie wir uns fühlen, was wir denken und wie wir handeln.

Kollektive Ansichten, durch die Erziehung - das Elternhaus, den Kindergarten, die Schule, die Kirche, Eingliederung in die Arbeitswelt, Anpassung an den Partner - vermittelt, informieren unsere Sichtweisen, Einstellungen und Glaubenssätze.

Im Prozess des Erwachsenens - wachsen hin zu einer gereiften Persönlichkeit - durchlaufen wir Veränderungen. Je besser wir diesen Prozess erleben, erfahren, begreifen und verarbeiten, desto gestärkter, gereifter, erfahrener treten wir aus den Veränderungen hervor. Die Entwicklung vom naiven Kind zum erwachten Erwachsenen.

Wir begegnen in unserem Erwachsen Grenzen als Herausforderungen, die unser Vermögen prüfen. An diesen Herausforderungen können wir unsere Entwicklung bemessen. Sie helfen uns daran zu erinnern, was wir bisher erreicht haben, wem wir diesen Weg zu verdanken haben, auf wen wir uns stützen können und wie wir zu sein wünschen.

Definition

Stress wird einheitlich, als die Unfähigkeit äußeren und inneren Anforderungen mit den eigenen Fähigkeiten zu begegnen, verstanden. Was bedeutet, wann immer wir uns überfordert fühlen, wir Stress erleben, wenn wir das Erlebte als Überforderung verstehen.

Wissenschaftliches

Ständig stressvollen Erfahrungen (chronischer Stress) ausgesetzt zu sein kann zu gesundheitlichen Problemen führen. Das Risiko Herz-Kreislauf Erkrankungen, Erkrankungen des vegetativen Nervensystems, Autoimmun-Erkrankungen und an psychischen Erkrankungen auch solchen, die die Persönlichkeit betreffen, steigt zunehmend.

Studien belegen, wie unser Körper in kurzen stressvoll erlebten Situationen körpereigene Morphine - Endorphine - ausschüttet. Wodurch unser Schmerzempfinden sinkt und unsere Stimmung steigt. Dieser Prozess könnte in Folge zu einem Suchtverhalten führen, was erklären würde, warum Menschen der Auffassung seien, unter Stress deutlich effektiver zu arbeiten. In langanhaltenden Stresssituationen wiederum sanken die körpereigenen schmerzsenkenden Mittel und Entzündungen der Gelenke stiegen. Eine mögliche Folge wäre chronischer Schmerz.

In kurzen stressvoll erlebten Situationen würde das Immunsystem aktiviert. Während anhaltend stressvoll erlebte Situationen das Immunsystem unterdrückten.

Sichtweisen

Persönlich bin ich zu dem Schluss gekommen, dass ich die Herausforderungen in meinem Leben nicht reduzieren kann, da diese mit den Anforderungen zusammenhängen, die an mich gestellt werden. Ich müsste meine Aktivitäten minimieren und mich in eine Höhle zurückziehen. Da ich aber ein sich entwickelndes Wesen bin, das sich in dem unermesslichen Reichtum der Umgebung ausdehnt, möchte ich meine Aktivitäten nicht einschränken. Ich möchte vollumfänglich am Leben teilnehmen.



So muss ich mich anpassen. Ich muss meine Wünsche, Hoffnungen, Sehnsüchte und Ängste gegen meine Fähigkeiten und Fertigkeiten abwägen und schlußendlich mit den Konsequenzen meiner Aktivitäten leben.

Die Herausforderungen des Lebens verursachen Stress, wann immer ich eine Situation überbewerte. Wann immer ich die Situation wichtig und persönlich nehme. Wann immer ich versuche in einer Situation krampfhaft festzuhalten, oder diese zu vermeiden, zu ignorieren oder zu bekämpfen.

Die Dinge müssen so verstanden werden wie sie sind.

Situationen, Bedingungen und Objekten zuviel Wertigkeit beizumessen, verursacht Angst, erzeugt Unsicherheit, Zweifel, Trauer und Wut. Es wirkt sich zeit- und energieraubend aus und letztenendes behindert es mein Erwachen und Erwachsen werden.

Es schadet meinem Körper.

Übung

1. Was ist dir im Leben wichtig? Notiere welche Situationen, Bedingungen, Objekte in deinem Leben einen besonderen Stellenwert einnehmen. Notiere dazu eine Wertigkeit auf einer Skala von 0-100%
2. Welche Herausforderungen hast Du gemeistert? Wie hast Du diese gemeistert? Welche Ressourcen hast Du verwendet?
3. Wenn Du einer Situation, Bedingung oder einem Objekt einen unermesslichen Wert beimessen musst, hast Du die Fähigkeiten und Fertigkeiten den Auswirkungen gerecht zu werden ohne Dir und anderen zu schaden?
4. Nimm Dich wahr so wie Du in diesem Augenblick bist. Der Atem kommt natürlich. Es gibt weder falsch noch richtig. Lass den Atem durch den Mund vorbei an den Zähnen austreten, so dass ein "Sssh-Geräusch" oder ein "Schnaubgeräusch" entstehen kann. Wiederhole diese Art auszuatmen so häufig wie Du es für richtig hältst. Bring deine Aufmerksamkeit darauf, wie sich dein Körpergefühl, dein Fühlen oder dein Denken ändert.
5. Entdecke dein Wohlgefühl: Wenn uns eine Speise schmeckt machen wir ein Geräusch des Wohlempfindens. Dieses Geräusch ist individuell. Es kann ein Kehllaut-Summen sein, dass aus der Kehle bis in den Bauch hinein schwingt. Dieses Geräusch bezeugt, dass wir die Speise wertschätzen und uns darüber freuen. Sie wird uns schmecken und sie riecht angenehm. All die Eindrücke werden dafür sorgen, dass wir ein Appetitgefühl erfahren. Hinzu kommt, dass wir diese besondere Speise mit besonderen Menschen teilen. Vielleicht bekochen uns diese Wohlfühl-Menschen. Durch die bildreiche Vorstellung der Speise entsteht in uns ein Gefühl von Wohlbefinden. Wir verbinden dieses Bild mit unserem natürlichen Reflex, dem Ausdruck, also dem Ton. Dadurch kann sich ein warmes wohligen Gefühl im Körper einstellen. Vielleicht entsteht sogar etwas Speichel im Mund, den wir nun hinunterschlucken können, in Vorfreude auf die wohltuende Situation. (Hintergrund: Wenn wir Wohlbefinden erleben, können wir zeitgleich keinen Stress erleben!)