

Die 5 besten Tipps gegen Stress

5 Masterpläne wie du Stress extrem reduzieren und ein deutlich entspannteres Leben führen kannst.

Es ist nicht zu **wenig Zeit**, die wir haben, sondern es ist zu **viel** Zeit, die wir nicht **nutzen**.

Zitat: Lucius Annaeus Seneca



Inhaltsverzeichnis

1. Was ist Stress?	3
1.1 Was sind die Hauptursachen für Stress?	3
1.2 Wie wirkt Stress im Körper?	3
2. Strategien zum Stressabbau	4
2.1. Stress vermeiden	4
2.2 Achte auf deine Ernährung	4
2.3 Tief durchatmen	5
2.4 Ausdauertraining	5
2.5 Entspannungsrituale	6
3. Fazit	6

1. Was ist Stress?

Stress ist ein Reflex und ist eine andere Bezeichnung für *Anspannung*. Anspannung, die in Körper und Geist Reaktionen hervorruft, die ein Unwohlsein auf vielen Ebenen auslöst und für dich zu einer physischen und psychischen Belastung wird. Mal dauert er nur wenigen Minuten, mal ist er über lange Zeit eine Art Dauerzustand. Stress ist eine natürliche Reaktion deines Körpers auf Herausforderungen verschiedenster Art.

1.1. Was sind die Hauptursachen für Stress?

Hervorgerufen wird Stress in erster Linie durch Reize, die in deiner Umgebung auf dich einwirken. Das kann ein unangenehmes Gespräch sein, vor dem du dich lange gefürchtet hast oder der Druck, immer alles schnell erledigen zu müssen. Stress entsteht aber auch plötzlich, wenn du dich gehetzt fühlst und beim Autofahren in eine brenzlige Situation kommst. Er kann an der Supermarktkasse ebenso auftreten wie auch in deinem Arbeitsleben. Üblicherweise entsteht Stress in unserer Gesellschaft in erster Linie durch:

- Überlastung (z.B. am Arbeitsplatz)
- Ständige Erreichbarkeit
- Lärm
- familiäre Probleme
- finanzielle Sorgen
- negative Gedanken und Erfahrungen im Allgemeinen

1.2 Wie wirkt Stress im Körper?

Stress kann natürlich auch etwas sein, das äußerlich gar nicht auf dich einwirkt und was du selbst hervorruft, indem du den Druck auf dich *selbst* erzeugst. Im Körper allerdings wirkt Stress immer gleich, völlig egal wie und weshalb er entsteht. Dein Puls erhöht sich, du fängst an zu schwitzen und fühlst dich unwohl. Wird Stress zum Dauerzustand sind die Symptome auf lange Sicht allerdings bedeutend schlimmer:

- Magenschmerzen
- Schlafstörungen
- Angstzustände
- Burn-Out

- Herz- und Kreislaufbeschwerden etc.

2. Strategien zum Stressabbau

So weit sollte es gar nicht erst kommen. Körper und Seele dürfen dem Stress nicht als permanentem Zustand ausgesetzt sein, denn das hinterlässt Spuren. Mit folgenden Tipps zum Stressabbau kannst du deine Gesundheit schützen.

2.1 Stress vermeiden

Lass' dich nicht stressen! Das sagt sich so einfach und genau genommen ist es auch einfach. Übernimm' dich in deinem Alltag nicht und traue dir und deinem Umfeld auch mal ein **"Nein"** zu. Du hast das Recht, eine Verabredung auch mal abzulehnen und auch Treffen mit Freunden zu verschieben. Im Job musst du klar kommunizieren, wenn du ausgelastet bist und keine neuen Aufgaben mehr annehmen kannst. Damit tust du dir selbst etwas Gutes, denn du legst **Grenzen** fest. Jeder Mensch hat das Recht auf freie Zeit, die er mit Nichtstun verbringen kann, wenn ihm danach ist. Du musst keine Rechenschaft dafür ablegen, weshalb du in deiner eigentlich freien Zeit **keine Überstunden** machen möchtest oder zwei Mal pro Woche auf dem Tennisplatz stehen willst. Schaffe dir in deinem Kalender freie Zeiten und verinnerliche, dass **Freizeit** auch genau das ist: Zeit, die nicht verplant ist. Auch nicht mit privaten Terminen. Achte penibel auf die Einhaltung deiner Freiräume und versuche wirklich, während dieser Zeit zu entspannen. Spontan kannst du diese Zeiten dann so ausfüllen, wie dir gerade der Sinn danach steht: Ob du liest, schläfst oder eben doch ausgehst kannst du von deiner aktuellen Verfassung abhängig machen. So erhöhst du deine Lebensqualität!

2.2 Achte auf deine Ernährung

Dein Körper hat nur das Beste verdient. Deine Ernährung ist ein entscheidender Faktor für dein Wohlempfinden. Das Sprichwort **"Du bist, was du isst"** ist gar nicht so verkehrt: Isst du gut, gesund und ausgewogen, wirst du dich automatisch besser fühlen, weil du dich wert schätzt. Das muss nicht zwangsläufig bedeuten, dass du deine Ernährung radikal umstellen musst. Eine Banane zwischendurch, die viel Magnesium und Energie liefert, kann ebenso hilfreich sein wie die ausreichende Menge Wasser pro Tag. 2 Liter Wasser sind das Minimum und unterstützt die Aktivierung des Stoffwechsels. Wichtig ist außerdem, dass du beginnst ganz bewusst zu essen und dir ausreichend Zeit dafür nimmst. Versuche nicht vor dem Fernseher zu essen oder gar im Auto, denn eine Mahlzeit sollte immer auch eine Art **Pause** vom alltäglichen Geschehen darstellen. Setze dich dafür an einen Tisch und versuche während des Essens nichts anderes zu

tun: *Nicht lesen, kein Fernsehen, kein Smartphone*. Du wirst bald schon feststellen, dass die Ruhe beim Essen sehr wohltuend ist und du deine Mahlzeit mehr genießen kannst und viel weniger Hektik an den Tag legst. Wenn du es zeitgleich noch schaffst, dich einem gesunden Eisen- (z.B. durch den Verzehr von Fisch) und Magnesiumhaushalt (z.B. in Nüssen und Haferflocken enthalten) anzunähern, wirst du bald schon gesünder leben und dich besser fühlen.

2.3 Tief durchatmen

Einfach mal den Raum verlassen und nach Luft schnappen? Ja! Aber eben auch nicht immer einfach so möglich. Du kannst allerdings Atemtechniken so erlernen, dass sie dir dauerhaft bei der Bewältigung von Stress helfen und dieser sich in Körper und Seele gar nicht erst festsetzt. **Atemtechniken** werden häufig innerhalb eines **Yoga-Kurses** vermittelt, der eventuell auch eine neue Freizeitaktivität wäre, die dich bei der Stressbewältigung unterstützen kann. Atmen passiert in der Regel einfach so, ohne dass wir bewusst darauf achten. Tatsächlich allerdings reflektiert unsere Atmung ganz deutlich, wie es uns geht. Sie ist unkontrolliert, wenn du gestresst bist und wenn du es falsch machst, wird dabei noch mehr Stress erzeugt. Beim Einatmen wird dem Körper **Sauerstoff** zugeführt; beim Ausatmen hingegen wird man etwas los: **Kohlendioxid**. Damit werden auch giftige Stoffe nach außen transportiert und du wirst etwas Ungesundes los. Probiere in deinen Alltag eine einfache Atemübung zu integrieren: *Atme bewusst ein und ziehe das Ausatmen dabei in die Länge. Atme so lange aus, bis du das Gefühl hast, dass du nun alles "Schlechte" los geworden bist. Konzentriere dich dabei, schließe die Augen und schiebe den Stress und die Hektik in deinem Leben bewusst nach draußen*. Wenige Atemeinheiten dieser Art pro Tag reichen bereits aus und können praktischerweise immer angewandt werden. Ob im Meeting oder abends beim Einschlafen: Wenige Minuten **konzentriertes Atmen** helfen dir bereits beim Abbau von Stress.

2.4 Ausdauertraining

Viele Menschen behaupten, dass **Sport gegen Stress** wesentlich effektiver wirkt als Ruhe. Beim Sport solltest du immer so abgelenkt und eingebunden sein, dass deine Gedanken auch dort sind. Sport muss anstrengend sein und dich fordern. Das wird am besten durch gezielten Ausdauersport erreicht. Vor allem beim Laufen entsteht nach einigen Kilometern das Empfinden, seinem Stress *davon zu laufen* und ihm zu entkommen. Mental führt das dazu, dass du dich für eine heile Seele körperlich verausgaben musst. Nebenbei beugst du Krankheiten wie **Übergewicht** und **Rückenprobleme** entgegen, wenn du dich viel und intensiv bewegst. Die Zeit an der frischen Luft ist zusätzlich wohltuend. Du stärkst durch das Training auch dein **Immunsystem** und bist den nächsten Krankheitswellen nicht mehr hilflos ausgeliefert.

2.5 Entspannungsrituale

Eine kleine Runde durch den Park in der Mittagspause, ein warmer Tee zum Frühstück oder ein gemütliches Bad nach einem anstrengenden Tag: Rituale sind wichtig. Sie sind Halt und Rettungsanker in stressigen Zeiten, denen du nur schwer entkommen kannst. Du schaffst dir durch Entspannungsrituale auch kleine **Rückzugsorte**, die dir heilig sein sollten. Ob das ein monatlicher fester Termin beim **Friseur** oder ein Besuch im **Spa** ist, spielt dabei keine Rolle. Wichtig ist, dass du dir dabei Entspannung gönnst und diese Einhaltung dieser Rituale gerade in Stresssituationen bewahrst. Denn die Gefahr ist, dass Menschen gerade dann das Gefühl haben, für ihre Rituale keine Zeit mehr zu haben; doch genau das Gegenteil sollte der Fall sein. Wo viel Stress dein Leben beherrscht, müssen umso mehr **stressfreie Momente** geschaffen werden, um dauerhaft gesund zu bleiben.

3. Fazit

Wenn du dich gestresst fühlst, dann bist du diesem Zustand nicht schutzlos ausgeliefert. Du selbst kannst etwas dafür tun, ausgeglichener und damit weniger anfällig für Stress zu sein. Die richtige Ernährung, sportliche Aktivität, Atemtechniken und Entspannungsrituale helfen dir dabei. Sorge dafür, dass du dem Stress mit Entspannung gegenüber stehst und achte auf deine Gesundheit. Auf diese Weise kannst du mit der Umstellung weniger alltäglicher Gewohnheiten große Veränderungen erzielen und dafür sorgen, dass Stress-Gefühle langsamer und seltener aufkommen.