

So reduzieren Sie Ihren täglichen Stress

von Hans Fischer



1. Stress ist zunächst positiv. Erst ein Übermaß davon macht krank.

Stress ist zunächst nur eine körperliche und psychologische Reaktion des Menschen auf eine Anforderung. Der Sinn der Stressreaktion gilt zunächst der Lebenserhaltung durch einen reflexartigen Angriffs- und Fluchtmechanismus (Raufen oder Laufen). Ziel ist ursprünglich die Lebenserhaltung. Die positive Seite von Stress ist, dass die Weiterentwicklung gefördert wird und der Mensch zur Leistung angespornt wird. Jede körperliche und geistige Leistung benötigt ein gewisses Quantum an Stressenergie.

Wichtig ist bei diesem Prozess, dass nach der Stressreaktion eine Phase der Erholung eintritt. Hat der Mensch das Gefühl, permanent überfordert zu sein, wird die Stressreaktion gesundheitsgefährdend, denn er ist im Dauerstress.

2. Betreiben Sie Ausdauersport (Laufen, Radeln), benutzen Sie die Treppe statt den Aufzug.

Es bringt Ihnen sportlich und gesundheitlich nichts, wenn Sie den ganzen Tag auf Ihrem Hintern hocken und dann einmal pro Woche zum Tennis oder Squash gehen. Gesundheitsfördernd sind nur die Ausdauersportarten (Aerobe Sportarten) Radeln, Laufen, Rudern, Wandern. Und das mindestens drei Mal in der Woche. Nutzen Sie die täglichen Gelegenheiten für Ihre Fitness. Meiden Sie den Aufzug, gehen Sie nach dem Mittagessen eine kleine Runde spazieren. Laufen Sie zum Briefkasten oder zum Einkaufen.

3. Entspannen Sie sich hin und wieder durch Stretching.

Stretching ist wahrlich keine aufregende Sportart. Aber es trägt ungeheuer zu Ihrer Entspannung, Durchblutung und auch Geschmeidigkeit bei. Lassen Sie sich von einem Sportkundigen oder einem Physiotherapeuten einige Dehnübungen für den ganzen Körper zeigen. Sie sind einfach nachzumachen und strengen überhaupt nicht an. Achten Sie immer darauf, welche Muskeln bei Ihnen unnötig angespannt sind. Entspannen Sie sie, sobald Sie sie entdeckt haben.

4. Trennen Sie sich von dem Gedanken, immer alles unter Kontrolle haben zu müssen.

Das gelingt Ihnen in der Realität ohnehin nicht. Es gibt zu viele Dinge, die nicht von Ihnen beeinflusst oder erkannt werden können. Der Zeitgenosse, der glaubt, alles kontrollieren zu müssen, erzeugt für sich einen Dauerstress. Er kann nichts laufen lassen, mischt sich überall ein, ist ständig aktiv und tendiert zur Überforderung. Damit stresst er nicht nur sich, sondern auch sein Umfeld.

Konzentrieren Sie sich darauf, das zu ändern, auf das Sie Einfluss haben. Dinge, die nicht Ihrem Einfluss unterliegen, werden Sie aus eigener Kraft nicht ändern. Also lassen Sie es sein und investieren Sie Ihre Energie sinnvoller.

5. Räumen Sie alle Papiere und Gegenstände von Ihrem Schreibtisch, die nicht unmittelbar zu Ihrer aktuellen Arbeit gehören.

Kein Vorgang gehört auf den Schreibtisch, der nicht heute zu erledigen ist. Dafür gibt es die Wiedervorlage. Menschen, die immer einen Haufen

Papier auf dem Schreibtisch haben, sind nicht etwa besonders aktiv, sondern besonders ineffizient.

Es gibt den Leertischler, den Kollegen, der nach klaren Prioritäten ökonomisch arbeitet. Die meisten Menschen gehören zur Gattung der Voltischler und verlieren viel Zeit für Suchvorgänge. Außerdem werden sie jeden Tag von den sichtbar unerledigten Baustellen gestresst. Übertroffen werden sie von den Bodenkrabbelern. Das sind die, die Aktenordner auf dem Fußboden stehen haben. Das ist bereits eine Kapitulation im täglichen Kampf mit dem organisierten Arbeiten.

6. Ernähren Sie sich vernünftig. Betrachten Sie Essen als Genuss und nicht nur als Dämpfung des Hungergefühls.

Selbst wenn Sie auf nichts achten, können Sie sich doch noch sinnvoll ernähren, wenn Sie eine entscheidende Grundregel beachten: Meiden Sie konsequent alle Fertiggerichte! Der Hauptbestandteil dieser unseligen Erfindungen sind Aromastoffe, Farbstoffe, Bindemittel und Geschmacksverstärker. Sie könnten dann auch aromatisiertes Sägemehl essen.

Essen Sie fünf Mal am Tag Obst, machen Sie Gemüse zum Hauptbestandteil Ihrer warmen Mahlzeit, schauen Sie sich die Rezepte der mediterranen Küche an.

Ernährungswissenschaftler haben klar dokumentiert:

Es spielt keine Rolle, ob Sie fünf Mal am Tag kleine Portionen essen, oder zwei bis drei Mal am Tag eine Hauptmahlzeit.

Es spielt keine Rolle, ob Ihre Hauptmahlzeit abends ist. Wichtig ist nur, dass Sie mehr Kalorien verbrauchen, als Sie zu sich nehmen.

7. Sie müssen nicht alles perfekt erledigen.

Selektieren Sie, welche Tätigkeiten und Vorgänge etwas legerer erledigt werden können. Nur 20 Prozent der Arbeiten sind wirklich wichtig für Ihre Zielerreichung. Nur hier brauchen Sie Ihre Perfektion.

8. Belohnen Sie sich öfters.

Registrieren Sie konsequent die positiven Ereignisse des Tages. Belohnen Sie sich immer, wenn Ihnen etwas gelingt. Damit stabilisieren Sie Ihr Selbstvertrauen und erlernen eine positive Geisteshaltung. Sie können nicht verlangen, dass Ihr Umfeld Sie für gute Leistungen immer belohnt. Denn die meisten Menschen reagieren primär auf negativen Input und ignorieren die positiven Ereignisse. Machen Sie sich unabhängiger vom Lob von außen.



Kontakt zum Autor:

Hans Fischer Seminare
St.-Wendelin-Straße 9
86932 Lengenfeld
info@fischerseminare.de
<http://www.fischerseminare.de/>