

## Stressauslöser und Stressreaktionen

Stress ist heutzutage ein viel gebrauchtes Wort. Dabei ist Stress nicht gleich Stress. Es gibt eine positive und eine negative Erscheinungsform. *Eustress* bezeichnet eine gesunde Art von Stress, eine erhöhte Spannung, die uns zu Taten und Leistungen anspornt. *Eustress* regt an und beflügelt.

Im *Distress* hingegen erleben wir auf der physischen, psychischen und sozialen Ebene Druck. Unser Organismus antwortet darauf, indem er das Stresshormon Adrenalin ausschüttet. Der Atem beschleunigt sich (starke Aktivierung des Sympathikus), es kommt zu einer erhöhten Herzfrequenz und höherem Blutdruck, die Muskeln spannen sich an. Der ganze Körper wird mobilisiert, sodass wir darauf vorbereitet sind unmittelbar mit Angriff oder Flucht reagieren zu können. Damit wird ein uralter Mechanismus aus der Evolution aktiviert, der in Vorzeiten sinnvoll war, um in Gefahrensituationen zu überleben. Wenn sich zum Beispiel ein Säbelzahniger einem Höhlenbewohner näherte, war er vorbereitet, das gefährliche Tier mit einem Speer zu töten oder zu fliehen. Auch wenn heutzutage derartige existenzielle Bedrohungen zum Glück zu den Ausnahmefällen gehören, ist dieser archaische Überlebensmechanismus immer noch in uns wirksam. Er springt an, sobald Sinnesreize aus unserer Umgebung von Gehirn als Bedrohung angesehen werden, z.B. bei einem Konflikt mit dem Chef oder einer scharfen Kritik unseres Partners. Innere Faktoren können ebenfalls zu einem Auslöser für eine Stressreaktion werden, wenn wir uns z.B. mit Sorgen beschäftigen oder uns in Ängste verstricken. In solchen Situationen beginnt in unserem Gehirn eine Alarmglocke zu läuten und der Organismus kommt in einen Zustand erhöhter Wachsamkeit, in Habacht-Stellung. Unser Nervensystem schaltet in den Modus von Kampf - oder - Flucht.

Stress beeinflusst unsere Physiologie, unsere Emotionen, unser Denken und unser Verhalten. Lang anhaltender Stress, der ständig für die Ausschüttung von Stresshormonen sorgt, ist schädlich für Körper, Seele und Geist. Verschiedenen Schätzungen zufolge sind 80-90% aller sogenannten Zivilisationskrankheiten eine Folge von Stress.

Jetzt geht es darum, dass Du Dich selbst reflektierst und Dir klar machst mit welchen Stressauslösern Du es regelmäßig zu tun hast, wie Du in der Regel auf Stress reagierst und was Du aus diesen Situationen lernen möchtest.

### 1. Auslöser von Stress

Manchmal sind wirklich schwerwiegend Erfahrungen oder Schicksalsschläge die Auslöser von Stress: der Tod eines geliebten Menschen, eine Scheidung, der Verlust des Arbeitsplatzes...Aber es gibt auch jede Menge kleiner Dinge, die uns im täglichen Leben in Stress bringen können: Menschen, die zu spät zu Verabredungen kommen, der Kopierer, der manchmal nicht funktioniert, eine unangenehme Situation im Straßenverkehr etc.

**Notiere hier Deine häufigsten und stärksten Stressquellen. Du kannst bis zu zehn (oder mehr) Situationen listen mit denen Du dann weiter arbeitest.**

### 2. Stressreaktion

**Wie reagierst Du auf die oben genannten Situationen? Notiere körperliche Reaktionen, Emotionen, Gedanken oder Verhaltensweisen, an denen Du merkst, dass Du im Stress bist.**

*Hier möchte ich Dich bitten darauf zu achten, dass Du nicht zu tief in das Gefühl eintauchst, wenn es zu intensiv für Dich ist.*

*Weiter bitte ich Dich vor allem die unterschiedlichen Stimmen/Parteien als Gedanken in Dir wahrzunehmen. Du wirst möglicherweise Stimmen in Dir haben, die auf den ersten Blick unterschiedliche Absichten verfolgen. Bitte versuche die Argumente der Stimmen so genau wie möglich herauszuarbeiten. Je tiefer Du hier eintauchst, desto klarer wird Dein innerer Konflikt für Dich.*

*Wenn Du das Gefühl hast, alle haben ausgesprochen, frage Dich welche Absicht diese Stimmen/Parteien jeweils verfolgen. Ich bitte Dich nicht ausser acht zu lassen, dass jede Stimme eine positive Absicht für Dich hat. Arbeite die positive Absicht heraus.*

**Merke:** Stress ist nicht die Folge von bestimmten Ereignissen. Stress hat damit zu tun, wie wir auf Situationen reagieren, wie wir sie interpretieren und welche Bedeutung wir ihnen geben, sowie mit den Gefühlen, die daraus resultieren. Nicht das WAS, sondern das WIE ist entscheidend. Oft investieren wir viel Energie, um die äußere Situation zu verändern, kümmern uns aber wenig um unsere **innere Haltung** und den Umgang mit unseren Gefühlen.

### 3. Persönliche Lernziele

**Wie würdest Du gerne in Zukunft auf die gelisteten Stressauslöser reagieren? Notiere für Dich konkrete und realistische Punkte, um zukünftig konstruktiver mit herausfordernden Situationen umzugehen.**

Verschaffe Dir Klarheit und notiere Deine persönlichen Lernziele.

Falls Du Fragen oder Anregungen zu dieser Reflexion hast, kontaktiere mich unter:

[hallo@leben-will-leben.de](mailto:hallo@leben-will-leben.de)