

## Erschienen im AKB-Magazin 1/2011

# Stress verstehen lernen *von Claudia Leandra König*

Stress ist für uns nur dann eine mitunter ziemlich unangenehme Sache, wenn er von der positiven auf die negative Seite kippt und sich dort ein neues Zuhause sucht. Positiver Stress regt uns zu besserer Leistung als auch zu gesteigerter Aufmerksamkeit an und ist überlebensnotwendig. Negativer Stress hingegen macht uns letztendlich auf Dauer krank. Die Pufferzone dazwischen nennt sich „Eigenverantwortung“ und ist dafür zuständig, dass wir unsere eigenen Grenzen kennenlernen, sie klar artikulieren und im Notfall auch verteidigen und das hat immer einen persönlichen Charakter, da ja jeder auf eine bestimmte Situation anders reagiert bzw. unterschiedlich belastbar ist.

### Arten von Stress

Als Autorin von „Der Stress-Knigge“ vertrete ich eine ganzheitliche Auffassung, die von vier verschiedenen Arten von Stress ausgeht. Erst wenn wir zu uns ehrlich sind und den Ursprung unserer auslösenden Beschwerden gefunden haben, was auch meist ein Zusammenspiel der unterschiedlichen Arten ist, kann ein Weg heraus aus der Falle gefunden werden. Andernfalls handelt es sich bei unserem Agieren gegen den Stress lediglich um kurzfristige Erfolge und wir tappen immer wieder in die gleiche Pfütze.

Die Arten sind körperlicher, mentaler, emotionaler und seelischer Stress, die entweder von uns selbst verursacht oder von außen angestoßen werden. Zum negativen Stress kommt es allerdings erst dann, wenn wir die jeweiligen eigenen Grenzen langfristig überschreiten, denn bekanntlich macht ja die Dosis das Gewitter. Gefährlich wird es zusätzlich, wenn wir eine Liebelei mit der Sturheit unterhalten, die durch Verblendung nicht erkennt, dass wir unsere eigenen Grenzen maßlos ausdehnen und das Fiasko erst dann wahrnehmen, wenn sich unser Körper massiv mittels anspruchsvollen Krankheitssymptomen wehrt und wir dann mitunter auch recht lange flach liegen.

### Wege heraus aus dem Dilemma

Bei körperlichem Stress: Die 3 Säulen "Bewegung, Ernährung & Entspannung" ausgewogen in den Alltag integrieren, die Einflüsse wie Körperhaltung, Biorhythmus, Schlafen, Sexualität etc. bedenken und insbesondere den Darm reinigen, denn dort wird fast unser komplettes Glückshormon produziert, ohne dass wir die negativen Auswirkungen von Stress nicht reduzieren können.

Bei mentalem Stress: Ergötzt sich unser Kopfkino gerne an der Schwarzmalerei, dann ist u.a. Ausmisten unserer alten Glaubenssätze, Wegschaufeln von Hindernissen sowie loslassen von Reizüberflutung angesagt. Je besser wir unsere Aufgaben organisieren, strukturieren und ordnen, desto leichter und stressfreier gehen uns die Tätigkeiten von der Hand. Sind wir zudem kommunikationsschwach, dann ist ein Rhetorikkurs vorteilhaft, damit wir uns auch ausdrücken können, wenn uns z.B. das Volumen der Arbeit über den Kopf wächst.

Bei emotionalem Stress: Wer emotional zurückhaltend ist und sich selbst gegenüber keine positiven Gefühle erlaubt, der kann hier richtig in Fahrt kommen. Besser wäre allerdings, sich selbst anzunehmen, sich abzugrenzen wo es erforderlich ist und sich selbst wertzuschätzen als auch anzuerkennen. Ein Glücksgefühl zuzulassen sowie etwaige Enge-Gefühle auszuleiten ist auch eine feine Sache.

Bei seelischem Stress: Verbringen wir den Großteil unserer Zeit mit einer Tätigkeit, die uns partout widerstrebt oder sinnlos vorkommt, dann haben wir immer die Wahl entweder die Perspektive zu wechseln, damit sie uns zumindest wertfrei erscheint, uns umzuorientieren oder die restliche Zeit mit Dingen zu verbringen, die uns besser erfüllen.

## Schlusslicht

Dass negative Stresssituationen auftreten, können wir nicht vermeiden, wir können jedoch maßgeblich steuern, wie wir damit umgehen. Zudem sollte kein Zweibeiner und auch keine Sache es wert sein, dass wir für ihn unsere eigene Gesundheit ruinieren, denn Herzinfarkt, Burn-out-Syndrome & Co sehe ich nicht als erstrebenswerte Ziele an. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen von Herzen ein befreites Leben!

*Ihre Claudia Leandra König*

## Buchcover



**Der Stress-Knigge**  
ISBN 978-3-8423-0616-5, BoD-Verlag