

## **Stress lass nach...**

**Täglich sind wir grossem Stress ausgesetzt und rennen von Termin zu Termin. Die alltägliche Überforderung führt zwangsläufig zu innerer Anspannung, Nervosität, Schlafstörungen oder gar funktionellen Organbeschwerden. Dabei wissen wir eigentlich, dass wir auf Dauer nur leistungsfähig bleiben, wenn wir genügend Erholungsphasen haben...**

Der Mensch ist stark, er versetzt Berge, widersteht grossem Druck und stellt sich sozialen Konflikten – jedoch nur, wenn er immer wieder zu seinem Gleichgewicht und seiner inneren Ruhe zurückfindet. Übermässige Belastung stört die Balance und hemmt die Dynamik zwischen Anspannung und Entspannung. Zuerst begegnet der Körper diesem Ungleichgewicht mit erhöhter Widerstandskraft. Der Körper reagiert mit vorübergehenden Veränderungen wie z. B. steigendem Blutdruck, Gefässverengungen und muskulären Verspannungen. Die Körperzellen werden geschwächt, ihre Erneuerung wird gehemmt und das Immunsystem beeinträchtigt bei der Abwehr von Infektionen. Langanhaltender Stress und andauernde Überforderung führen jedoch zu einem Erschöpfungszustand. Schlaflosigkeit, Gereiztheit ohne ersichtlichen Grund, zwanghaftes Grübeln, Verlust von Interesse und Antrieb - das sind deutliche Anzeichen einer ernsthaften Störung. Müdigkeit und schlechte Laune schmälern die Leistung und belasten die sozialen Beziehungen. Planlose Hektik ersetzt das gezielte Handeln, das Gefühl der Überforderung verdrängt die gesunde Aktivität. Bei längerer Schlaflosigkeit wird die von der Natur vorgesehene Zeit der Entspannung und Regeneration als quälend und kräfteraubend erlebt. Diese Situation ist alarmierend - der Teufelskreis schliesst sich. In dieser Situation empfindet der Betroffene die an ihn gestellten Anforderungen als unüberwindbar.

### **Gedanken positiv einsetzen**

Der Organismus bewältigt Anforderungen vergleichsweise leicht, mögen diese mengenmässig und inhaltlich auch eine grosse Beanspruchung darstellen. Durch eine gute Organisation des Tagesablaufs, genügend Schlaf, sportliche Aktivitäten, ausreichend Entspannung sowie eine ausgewogene Ernährung unterstützen wir unseren Organismus. Stress entsteht nicht in erster Linie aus dem objektiv messbaren Arbeitsvolumen, sondern aus der Vorstellung der nicht zu bewältigenden Belastung. Körperliche Warnsignale zu ignorieren oder mit Alkohol und Medikamenten zu verdrängen, ist selbstzerstörerisch. Auch wer nach seinem hektischen Arbeitstag im masslosen Jogging Entspannung sucht, verwandelt nur seine geistige und emotionale in eine körperliche Erschöpfung. Stressvermeidung alleine stellt das innere Gleichgewicht nicht her. Es gilt, die Beziehung zum eigenen Körper zu verbessern und die regenerierenden Kräfte zu fördern. Wir finden damit zurück zum aktiven Tun und wir übernehmen Verantwortung für unsern Organismus. Mit bewussten positiven Gedanken schaffen wir angenehme Gefühle und unterbrechen gleichzeitig die Spirale von destruktiven Gedanken.

### **Aktive Gesundheitsförderung**

Durch Autogenes Training kann die innere Balance wieder hergestellt, Stress vermindert sowie Schlafstörungen, Gereiztheit und Unwohlsein vermieden werden. Diese Entspannungstechnik ist ein einzigartiges Instrument, das von jedermann ohne Vorkenntnisse rasch erlernt und vielfältig eingesetzt werden kann. Zudem hat es gegenüber anderen Methoden den Vorteil, dass es ohne weitere Utensilien jederzeit und an jedem Ort praktiziert werden kann.

Geistiges und körperliches Wohlbefinden verhelfen in kurzer Zeit zu mehr Energie und einer bessern Lebensqualität. Gesundheit ist ein kostbares Gut – sie zu erhalten sollte uns ein ernstes Anliegen sein.

Die Methode Autogenes Training ist Krankenkassen anerkannt.

Sabine Hänni

Dipl. prakt. Psychologin SGPH  
Personalfachfrau mit eidg. FA