

Was ist eigentlich Stress? Woran merkst du, dass du gestresst bist?

Einordnung in **4 Ebenen** (Emotion, Gedanken, Körper, Verhalten)

Emotion: Wut, Angst, Traurigkeit, gereizt, unruhig, genervt

Gedanken: Resignation, Hilflosigkeit, Gedankenkarussell, negative Bewertungen, Konzentrationsmangel

Körper: Herzklopfen, Magenbeschwerden, Schlafstörung, Verspannung, Kopfschmerzen

Verhalten: keine Pausen, sozialer Rückzug, Süchte, Aggression, ungeduldig, vieles gleichzeitig

Definition:

Stress ist die Reaktion auf belastende Reize, die Auslöser nennt man Stressoren. Das persönliche Stresslevel ist wesentlich abhängig von der individuellen Einschätzung der Situation und von den eigenen Stressbewältigungsressourcen sowie dem Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit.

Bedenkt man, dass die Menschheit seit etwa einer Million Jahren existiert, die „zivilisierte Welt“ aber erst seit 2000 Jahren, kann man durchaus nachvollziehen, dass unser vegetatives Nervensystem immer noch auf die Urzeit programmiert ist.

Im Körper laufen seither **zwei ganzheitliche Programme** ab, durch die unsere Körperreaktionen bestimmt werden. Entweder befindet sich der Organismus in der **Aktions-** oder in der **Regenerationsphase**. Zu Urzeiten wurden die menschlichen Tagesabläufe durch den reinen Überlebenskampf bestimmt. Dazu zählten die Nahrungsmittelbeschaffung (Jagd und Kampf), die Umgehung von Gefahren (Flucht), die Verteidigung der Familie und des eigenen Lebens (Kampf) sowie die notwendigen Erholungsphasen (nach Flucht oder Kampf). Die notwendigen Höchstleistungen im Kampf-/Fluchtverhalten wurden erst durch den physiologischen Vorgang Stress geschaffen. Die Regenerationsphasen dienten dazu, um neue Energiereserven aufzubauen.

	Kampf / Flucht	Erholung
Einige physiologische Vorgänge	<ul style="list-style-type: none">• verstärkte Konzentration• erhöhter Blutdruck (Erfüllung des Mehrbedarfs an Sauerstoff u. Nährstoffen)• verstärkte Durchblutung durch Gefäßverengung (schnellerer Blutfluss)• Erhöhung der Blutfettwerte• Ausschüttung von Hormonen (z.B. Adrenalin)	<ul style="list-style-type: none">• Muskelentspannung• Abnahme der Atemfrequenz• Gefäßerweiterung• Senkung des Blutdrucks

Heutzutage ist die Menschheit kaum noch den geschilderten Stresssituationen ausgesetzt. Andere Stressquellen bestimmen unser Leben. Arbeitsstress, Prüfungsängste, finanzielle

Sorgen, Zeitnot und vieles mehr wird von unserem Körper als Stresssituation bewertet. Dabei läuft das gleiche physiologische Reaktionsprogramm im Körper ab, wie schon vor einer Million Jahren. Wer hat das nicht schon einmal erlebt: schwitzige Hände, Gesichtsröte, Kloß im Hals oder zittrige Gliedmaßen? Jeder reagiert anders auf Stresssituationen, jeder bewertet Stresssituationen verschieden, manch einer hat kein Problem vor einer größeren Gruppe zu sprechen, kann aber dafür nicht in engen Fahrstühlen mitfahren. So werden eben Gefahrensituationen von jedem individuell wahrgenommen. Jeder reagiert anders auf Stresssituationen – welche Situation für den Einzelnen Stress bedeutet, ist grundverschieden.

Die Überforderung durch Dauerstress kann sich durch folgende psychosomatische und körperliche Beschwerden äußern:

- Erhöhte(r) Herzfrequenz/ Blutdruck (bis hin zu erhöhtem Herzinfarkttrisiko)
- Schwitzen
- Schwindelanfälle
- Kopfschmerzen
- Chronische Müdigkeit/ Schlafstörungen
- Zähneknirschen (auch nächtliches Zähneknirschen)
- Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- Angstgefühle, Depression, Burnout

Viele dieser bekannten „Volkskrankheiten“ finden ihre Ursache tatsächlich in einer andauernden Überlastung – das Gleichgewicht zwischen sympathischer und parasympathischer Aktivität ist nicht mehr gegeben. Kein Organismus kann eine stete Belastung durch eine ständige Bereitstellung neuer Kraftreserven kompensieren, ohne sie vorher durch Regenerationsphasen aufgebaut zu haben.

Zusammenfassend lässt sich jedoch feststellen, dass bei Stresssituationen Energiepotentiale bereitgestellt werden und der Körper Schäden erleidet, wenn er diese nicht abbauen kann wie zu uralten Tagesabläufen.