

EUSTRESS und DISTRESS

EUSTRESS UND DISSTRESS

EUSTRESS:

- Positiver Stress ist ein gesundes, natürliches Phänomen, das, gut kanalisiert, zu einem starken positiven Antrieb wird, den wir nützen können
- Abgeschlossener Zyklus: Wenn die Herausforderung bewältigt wurde, empfinden wir ein Hochgefühl/eine Befriedigung. Das Erlebte wird wie ein Film im Kopf wiederholt, wir wirken „aufgekratzt“, können nicht gleich einschlafen. Erst wenn der Stresspegel sinkt, werden wir müde und fallen in einen tiefen Schlaf, wodurch wir wieder auftanken können.
- Wenn der Zyklus abgeschlossen ist, kommt es zu einem angenehmen Gefühl (wie eine Droge), und der Suche nach dem nächsten Kick.
- Der Anstieg der Hormone bewirkt, dass der Organismus schlagartig sämtliche Ressourcen verfügbar macht:
- Die Sinneswahrnehmung schärft sich, schnelle Reaktionen werden möglich, man ist wach und alarmbereit.
- Die Muskelkraft nimmt zu.
- Die Energie wird im Kopf gebraucht, was zu kalten Händen führt. Das Herz rast, und das Schmerzempfinden tritt erst später auf (wenn man verletzt ist).

DISSTRESS:

- Negativer Stress entsteht durch ein Ungleichgewicht zwischen den Anforderungen des Alltags und den persönlichen Möglichkeiten. Wenn negativer Stress häufig auftritt und es zu keinen Erholungsphasen kommt, führt dies auf Dauer zu einer Abnahme der Aufmerksamkeit und der Leistungsfähigkeit, bis hin zum Burn-out.
- Die Herausforderung wird zu einer Überforderung, die Anforderungen sind höher als die persönliche Möglichkeiten
- Sind keine oder falsche Strategien vorhanden, sind Flucht oder Angriff nicht möglich, so kommt es zu Mutlosigkeit, Passivität und Ohnmacht. Aufgrund dieser „erlernten“ Hilflosigkeit („Totstellen“), kommt es zu keinem Erfolgserlebnis und der Übergang zu Erholungsphasen bleibt verwehrt. Permanenter Stress wirkt auf den Organismus zermürend und typische Symptome für negativen Stress werden entwickeln (Nervosität, Migräne, Schlaflosigkeit, Verdauungsprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten, ...).
- Dauer: wenn Stress häufig auftritt und dazwischen keine Erholungsphasen möglich sind
- Psychischer Druck: zu hohe Leistungsanforderungen an sich selbst

INNERE STRESSOREN SIND DIE INNEREN ANTREIBER:

Wenn man unter Stress gerät, kommen häufig innere und äußere Faktoren zusammen. Neben Zeitdruck, Überforderung, zu vielen Anforderungen und Widrigkeiten spielen innere

Einstellungen zu den äußeren Faktoren eine entscheidende Rolle bei der Entstehung von Stress. Setzt man sich selbst unter Druck, es möglichst allen recht zu machen, oder verlangt man sich selbst stets Höchstleistungen ab, kann dies die Entstehung von Stress-Symptomen begünstigen.

DIE FÜNF INNEREN STRESSOREN:

- „Sei perfekt!“ lautet der erste der inneren Antreiber. Ein Mensch, der stets perfekt sein möchte, gerät auch ohne äußere Überforderung unter Druck. Meist sind wir uns dieser Erwartung an uns selbst gar nicht bewusst. Wir rennen und tun und versuchen, immer und stets das Beste zu geben und irgendwann, wenn die Kräfte erlahmen, merken wir, dass wir einem Ideal nachgelaufen sind, das unerfüllbar ist. Dieses Erkennen der Ursache ist allerdings auch schon der erste Schritt raus aus dem Kreislauf der Stress-Reaktionen.
- „Mach es allen recht!“ befiehlt der zweite Stressor. Es gibt viele Menschen, die sehr darum bemüht sind, es Anderen Recht zu machen. Häufig sind es angenehme Menschen, die mit niemandem in Streit geraten und, ohne dass wir es sagen müssen, unsere Bedürfnisse erfüllen. Dies ist natürlich eine große Anstrengung für diese Menschen. Sie müssen sich in uns einfühlen, versuchen zu spüren, was wir nun gerade möchten, und auch bei Widersprüchen oder wechselhaften Bedürfnissen versuchen sie noch optimal zu reagieren. Wie schafft man das? Nur indem man sich selbst ein Stück weit verleugnet oder aufgibt. Auch diese innere Haltung kann zu sehr großem Stress führen und eine Situation, die durch starke äußere Anforderungen geprägt ist, zusätzlich verschärfen. Hier besteht die Stressbewältigung darin, sich und seine eigenen Bedürfnisse stärker wahrzunehmen und nicht mehr die Bedürfnisse von Anderen über die eigenen zu stellen.
- „Sei stark!“ fordert der dritte Stressor. Wer diesen Antreiber in sich hat, wird sich bemühen, seine weichen Gefühle wie Hilflosigkeit, Anlehnungsbedürfnis, Traurigkeit und dergleichen nicht zu zeigen und manchmal auch nicht mal mehr zuzulassen. Diese Menschen wirken sehr stark und selbstbewusst. Ihr Stress zeigt sich häufig in impulsivem Verhalten und psychosomatischen Problemen, wie Magenschleimhautentzündungen und Migräne. Kommen nun sehr hohe Anforderungen auf einen zu, die man nicht mehr ohne weiteres bewältigen kann, kann auch ein Zusammenbruch die Folge sein. Stressbewältigung erfolgt hier dadurch, dass diese Menschen lernen, auch ihre weichen Seiten in den Alltag zu integrieren. Sie müssen sich Oasen schaffen, wo sie sich auch einmal fallen lassen können und sich geborgen fühlen.
- „Streng Dich an!“ verlangt der vierte Stressor. Jemand, der sich ständig anstrengen muss, gerät unweigerlich unter Stress. Häufig sind Menschen, die unter diesem Antreiber zu leiden haben, sehr verspannt, weil sie meinen, dass sie nur etwas leisten, wenn sie sich permanent anstrengen. Stressbewältigung kann hier durch Entspannungsverfahren

- „Beeil Dich!“ sagt der fünfte Stressor. Viele Menschen stehen tatsächlich unter erheblichem Termindruck, einfach weil ihr Arbeitsleben einen engen Terminkalender vorgibt. Doch es gibt Menschen, die auch dann unter Zeitdruck stehen, wenn sie äußerlich keinen Grund dazu haben. Sie stehen unter der Knute des inneren Antreibers, der sie zwingt, sich immer und überall zu beeilen. Diese Menschen machen zunächst einen sehr dynamischen Eindruck. Erfährt man aber mehr über sie, merkt man wie gehetzt sie sich fühlen, und dass die ständige Eile durchaus nicht freiwillig ist. Stressbewältigung kann hier darin bestehen, sich ganz bewusst Zeit für eine Tätigkeit zu nehmen und zwischen den Anforderungen Müßiggang zu üben.

Quelle:

<https://www.experto.de/gesundheit/naturheilkunde/stress-stressoren-die-inneren-antreiber.html>
aufgerufen am 6.2.2019