



Weihnachten und Stress

Anzeige

Ich habe mir gedacht, dass zu Weihnachten das Thema Stress gut passt, denn wer kennt es nicht, gerade an diesen Tagen zum Ende des Jahres möglichst perfekt sein zu wollen, es jedem Recht machen zu müssen. Entspannter geht es jedoch zu, wenn man auch an diesen Tagen Fünfe gerade sein lässt, um auf der einen Seite keinen so großen Erfolgsdruck zu haben und auf der anderen Seite keine Enttäuschungen zu erleben, wenn die Erwartungshaltung viel zu hoch geschraubt wird.

Stress bedeutet eine Beanspruchung zu einer bestimmten Situation, die wir erleben. Man unterscheidet den normalen, gesunden Stress als anregend oder aufputschend als sogenannten Eustress sowie den krankmachenden sogenannten Distress. Fragt man Menschen nach den Stressauslösern so wird oftmals die Freizeit genannt und hier fehlende Ruhe aber auch Überlastung, sogar innerhalb der Freizeit. Am Arbeitsplatz z.B. keine Wertschätzung zu erfahren oder auch häufige Überlastung

bei der Tätigkeit.

Die Stressfolgen werden von Männern und Frauen oftmals völlig unterschiedlich wahrgenommen sowie verarbeitet. Männer berichten u.a. über Herz-Kreislaufkrankungen oder auch Magen-Darm-Beschwerden. Frauen berichten von spezifischen Erkrankungen. Stress kann auch als Statussymbol gebraucht werden, man wird gebraucht, man ist wichtig und möchte im Mittelpunkt stehen.

Zeitdiebe in Verbindung mit Stress bringen uns oftmals zum Energieverlust, den wir mühselig erst wieder aufbauen

müssen. Hier kann es hilfreich sein, einmal zu überlegen, welche Zeitdiebe man persönlich hat und wie man diese abstellen könnte. Es ist positiv, eine tägliche Reflexion nicht nur betreffend seines Verhaltens sondern auch mit dem Thema Stress durchzuführen. Ich nehme mir die Zeit, meinen Tag zu reflektieren, um vielleicht mein Verhalten zu ändern, Dinge abzustellen oder Neues zu probieren.

Es lohnt sich, die verschiedenen Möglichkeiten von Entspannungstechniken einmal für sich auszuloten, was für mich das Sinnvollste wäre. Dieses ist nicht

immer ganz leicht, weil gerade in unserer heutigen Zeit auf diesem Gebiet sehr viel angeboten wird.

In diesem Sinne wünsche ich allen Lesern ein fröhliches, friedvolles (ohne Stress) Weihnachten und alles Liebe und Gute im Neuen Jahr.

Stephan Böttger
Beratung, Training, Coaching
Braunschweig

STEPHAN BÖTTGER

BERATUNG · TRAINING · COACHING

SAARBRÜCKENER STR. 222 TEL./FAX: 0531-505094
38116 BRAUNSCHWEIG MOBIL: 0170-5518938

INFO@SB-COACH.DE / WWW.SB-COACH.DE