

Stress lass nach



Finden Sie nicht auch, dass Stress ein inflationär verwendetes Wort ist?

Man könnte auch sagen „ich habe viel zu tun“, oder „ich fühle mich überfordert“ oder sogar „ich bin derzeit an meiner Belastungsgrenze“.

Es scheint aber so zu sein, dass dem Wörtchen Stress seine Kürze zugute kommt und dass nichts so gesellschaftlich akzeptiert ist wie „im Stress zu sein“.

Es gehört fast schon zum guten Ton, denn ist man es nicht, so liegt der Verdacht nahe, man liege auf der faulen Haut oder schlimmer noch, man habe eine sozial wenig wichtige Stellung inne, die mit einem Mangel an Verantwortung, dem gänzlichen Fehlen wichtiger Ämter und einem unbedeutend kleinen Freundeskreis einhergeht.

Wer im Stress ist, scheint im Ansehen der anderen fein raus. Das wagt man kaum zu hinterfragen, obwohl ich mich manchmal schon gewundert habe, aus welchen Mündern ich den flotten Spruch gehetzt entkommen hörte, während andere, die mir wesentlich beschäftigter vorkamen, mit einer gewissen nonchalanten Würde ihre Aufgaben zu erledigen schienen und mit weniger Jammern auskamen.

Es scheint so zu sein, dass subjektives Erleben Stress beeinflusst.

Sehen wir uns das Phänomen nun von wissenschaftlicher Seite an:

Unter Stress verstehen wir die Summe mehrerer Abläufe im Körper, die als Reaktion auf einen direkten oder eingebildeten Außenreiz stattfinden.

Wichtig ist die Unterscheidung zwischen positivem Eustress und negativem Distress.

Die als Eustress bezeichnete körperliche Reaktion auf einen besonders positiv aufregenden Umstand, zum Beispiel ein Date, kann mit Herzklopfen, Verringerung des Schlafbedürfnisses, erhöhter Aufmerksamkeit und roten Backen, erst so richtig Pepp in die Verabredung bringen, denn was wäre ein erstes Date ohne Schmetterlinge im Bauch.

Auch Distress führt zu Reaktionen auf mehreren Ebenen, die allerdings als weniger angenehm bewertet werden. Sie sind einerseits physischer Natur: z.B. kalte feuchte Hände, biochemisch: Freisetzung von Stresshormonen und emotional: z.B. Angst, Unruhe etc.

Nicht aller Stress ist schlecht. Die Stressreaktion unseres wunderbar ausgeklügelt funktionierenden Körpers ist zuallererst dazu da, uns zu schützen.

Durch die Stressreaktion wird unser Körper für Höchstleistungen gerüstet. Der Blutdruck steigt, der Blutzuckerspiegel ebenso, die Gefäße werden verengt.

Die Reaktion auf einen als bedrohlich erlebten Reiz ermöglicht rasches Reagieren: Flucht oder Konfrontation.

Die Stressreaktion wird im Körper ausgelöst, wenn die zur Verfügung stehenden Handlungsoptionen, subjektiv betrachtet, zur Bewältigung der erlebten Bedrohung nicht ausreichen.

Stressoren können chemischer Natur: Drogen, Toxine; physisch: Hunger, Kälte, Schlafmangel; psychisch: Überforderung, Angst, negative Denkgewohnheiten; oder

sozial: Konflikt, Mobbing, Gewalt, Einsamkeit, sein. Wenn auf eine kurze als stressig erlebte Situation Entspannung folgt, womöglich unterstützt durch eine Bewegungseinheit, so werden die Stresshormone: Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol rasch wieder abgebaut und aus dem Blutkreislauf entfernt. Es drohen weder Falten, graue Haare, noch Krankheit.

Um Stress für den Körper so richtig schädlich zu machen, müssen zwei Umstände zutreffen:

- **Der Stress hält über einen längeren Zeitraum an, sodass sich der Körper dazwischen nicht erholen kann**
- **Der Stress bekommt einen zusätzlich negativen Drall durch eine besonders nachteilige, individuelle Bewertung** (das scheint dann wohl meine Beobachtung, siehe oben, zu bestätigen).

In Studien konnte einwandfrei festgestellt werden, dass nicht in erster Linie die Umstände, sondern die Bewertung derselben zu schädlichen Entzündungs- und Alterungsprozessen führt. Ob die Situation als Herausforderung, die einen Sinn erfüllt, oder als Bedrohung gesehen wird, macht den großen Unterschied. Wie negativ sich Stress auf uns auswirkt, liegt weitgehend in unserer Hand.

Wenn Sie also eine beschleunigte Verkürzung Ihrer Telomere verhindern wollen, und dem sogenannten „Inflammaging“, das heißt der verstärkten Ausschüttung von zu chronischen Erkrankungen führenden proinflammatorischen Zytokinen, einen Riegel vorschieben wollen, dann lohnt es, die Belastungssituation mit Gelassenheit zu sehen. Der Blick aus der Vogelperspektive kann bei der Beurteilung des tatsächlichen Schweregrades der fordernden Umstände mitunter Wunder wirken.

Lesen Sie im nächsten Heft mehr zu einfachen Methoden der Stressbewältigung. (Wahlweise auch in meinem Buch „natürlich-zeitlos-schön“, bestellbar unter facultas.at)

Ihre Heidi Gregor



Mag. pharm. Heidi Gregor ist Kommunikationstrainerin mit Schwerpunkt „Beratungskommunikation“ in der Apotheke. Buchautorin von „Apotheken im Umbruch“.

www.heidigregor.com

Aktuelle Seminartermine mit Heidi Gregor:

„Beratungskommunikation 4.0“

Der Beratungsleitfaden der Österreichischen Apothekerkammer als Teil des Beratungsgesprächs. Akkreditierte Fortbildung in 3 Teilen zu je 4 Stunden für Apothekerinnen und Apotheker in den Räumlichkeiten der Apothekerkammer in Graz.

Die Termine:

- 28.1. 2020 | Modul 1 | 9-13 Uhr
- 13.2. 2020 | Modul 2 | Nachmittag (Uhrzeit wird noch bekanntgegeben)
- 25.2. 2020 | Modul 3 | 9-13 Uhr

Nähere Informationen können Sie der entsprechenden Kammerinfo entnehmen oder per Mail unter gesundessprache@heidigregor.com erfahren.

Inhalt:

- Beziehungsaufbau zu Gesprächsbeginn >> schafft Vertrauen.
- Bedarf und wahres Bedürfnis ermitteln, an Hand der „Muss und Kann“ Fragen des Beratungsleitfadens der ÖAK >> dient der Sicherheit und dem Informationsgewinn für bestmögliche Beratung und individuell passende Empfehlung.
- Erfolgskriterien für Empfehlung passender Therapielösungen auf Basis der erhobenen Fakten >> vermittelt Sicherheit bei größtmöglichem Nutzen.
- Anwendung des SENF-T Modells für Empfehlung und ergänzende Empfehlungen.

Nutzen:

- Branchen Know How und Expertise einer unabhängigen Trainerin
- Kennenlernen und Anwendung des „Beratungsleitfadens der ÖAK zur Etablierung der Apotheke als orientierungsgebende Erstanlaufstelle“
- Erkennen und Üben der sprachlichen Erfolgskriterien eines gelungenen Gesprächs
- Nutzenorientierte, laienverständliche Kommunikation mit dem Kunden
- Workshop- Atmosphäre für größtmöglichen Praxisbezug