

## STRESS dem STRESS

Mag. Pirchl hat uns als Jäger und Sammler bezeichnet – dabei haben wir uns viele Verhaltensweisen angeeignet, die sinnvoll bzw. überlebensnotwendig waren. Diese werden weitervererbt! Er hat es mit einem Bären verglichen, der hinter dem Busch wartet und herauskommt. Jetzt wird alles mobilisiert um das verarbeiten zu können.

Def.von Stress: Es ist ein Zustand bei mir, der kommt, wenn mein Wohlbefinden in Gefahr ist.

Die ganze Energie wird eingesetzt um sich zu schützen: als Jäger vor 1000den Jahren gab es zwei Bewegungen → Flucht oder Kampf. Beides brauchte maximalen Einsatz. (3. Möglichkeit wäre Tod stellen: vergleicht er mit Burnout: ich kann nicht mehr kämpfen oder fliehen)

Den Jäger/Bären gibt es nicht mehr. Aber es gibt heute andere Situationen, wo man ähnlich reagiert!

- Er hat dann einfach ganz laut und unverhofft geschrien: wir sind zusammgezuckt und haben dann erzählt, was wir körperlich wahrgenommen haben.

### Reaktionen bei außerordentlicher Reaktion:

- Augen aufreißen: um besser sehen zu können.
- Einatmen und alles mobilisieren (nebst: beim Einatmen Schultern heben → man ist gestresst)
- Abbau v. Zucker & Fettreserven (Griff zur Schoko)
- Erhöhung von Gerinnungsfähigkeit des Blutes (es wird dicker – schützt einst vor dem verbluten) → Herzinfarkttrisiko steigt bei Stress!!
- Abzug von Energie aus Immunsystem (Adrenalin ist allerdings gutes Doping → nach Stress/'Belastung : KH-Gefahr)
- Darmbewegung wird langsamer (erst erlegen & schlachten; danach essen)
- Erhöhung der Magensäureproduktion
- Blockaden von Hirnströmen (ist gut, da man sich besser auf eine Sache konzentrieren kann → Bär kann so ganz deine Aufmerksamkeit haben; Parallel gibt es aber Konzentrationsabnahme – vernetztes Denken ist im Stress nicht möglich.
- Gesicht errötet.
- Gänsehaut – Behaarung aufstellen

Auf der Skala von 1-10 ist der 1-7 der eustress – lebensnotwendig um Bären begegnen zu können. 7-10 ist distress. (Psyche reagiert mit Kopfweh, Rückenschmerzen, Trockene Haut, ständige Müdigkeit, starkes Schwitzen,...)

### Stresstest nach Lindemann: Zahl zw. 0 -72 kommt heraus

1-6: absolut stabil in allen Lebenslagen

7-13: wäre Norm

14-20: Stress beißt. Arbeit systematisch an dir, um Stresstoleranz zu erhöhen

21-30: du bist sehr stressempfindlich → bitte verändere etwas

31 und mehr: Gefahr sich vorzeitig zu verschleiben. (Blutdruck,... → bitte einmal jährlich zum Arzt gehen, da es physiologische Nebenwirkungen geben kann, wenn man immer gestresst ist)

Manche sagen: nie gibt es nicht – es hat sich trotzdem gezeigt, dass der Stresstest stimmt, denn jmd. der leichtfertig nie ankreuzt ist der typische Kandidat, der auch nicht gestresst ist. Der Perfektionist kreuzt eben nie „nie“ an → er ist durch seinen Perfektionismus gestresst.

Mag. Pirchl hat uns auch einen guten Vergleich gegeben: Zähneputzen/Entspannen

Frage: warum putzt du Zähne?  
man lernt es von Eltern; Prophylaxe  
verloren

Frage: Warum entspannst du dich?  
lernen tun Eltern es oft - das geht aber oft

Wie putzt du Zähne:

Zahnbürste Zahnbasta, Zahnseide (Geruch,  
Töpfeln...) ...  
dabei sehr wichtig)  
Abschaltung aller

Wie entspannst du dich?

(Badewanne, malen, singen, Musik hören,  
- immer bewußt machen – unter  
Störfaktoren.

Wie oft putzt du Zähne?  
Täglich 6 Minuten

Wie oft entspannst du dich?  
täglich???

Seit wann putzt du Zähne?  
Kleinkindalter

Seit wann erholst du dich?  
nur im Urlaub? Sonntag?  
(Kinder lernen, indem man es vorlebt – so  
haben auch Eltern keine Ausrede!!! →  
Verhaltensmuster werden weitergegeben (im  
Guten und Schlechten)

Blablabla – er hat dann noch 14 Chancen zur Stressreduktion gebracht (vermindern Stress um 60 %) und zum Zeitmanagement die Unterscheidung zwischen wichtig/unwichtig bzw. dringend / nicht dringend gebracht. 😊

Stresssymptome:

ständige Müdigkeit, Rückenschmerzen, Schlafschwierigkeiten, Muskelverspannung, starkes Schwitzen, trocken & gereizte Haut; Schuppen, Konzentrationsschwächen. → das könnte als Ursache Stress haben. → Wenn länger als 3 Wochen anhält, dann gibt es Gefahr der Erkrankung!!! (chronisch)

Weitere Stresssymptome: Ärger, Wut, Lustlosigkeit, Beklemmung, Gefühl der Ohnmacht, ohne Motivation, Gefühl keine Zeit zu haben.

Prophylaxe:

Jeden Tag 10 Minuten, die dir gehören! (Kein Handy, bzw. alle Störaktionen ausgeschaltet). Wenn du an einem Tag es nicht schaffst, dann müssen es am nächsten Tag das doppelte sein. Ideal sind 10 Minuten täglich!

Immer sollte es etwas geben, das dir Genuss und Vergnügen bereitet! (Gibt es das?)

Viel Bewegung, auch wenn es täglich nur kurz ist! Wie schaut es mit Walken aus?

Falls Du Stress spürst, solltest Du dir in guten Zeiten schon überlegen, was für Maßnahmen du entgegensetzen kannst: z.B. Musik hören, Musikzieren,... Achtung wirkt erst, wenn du alle Störungsquellen ausschaltest und dann dich dieser Sache ganz und bewusst zuwendest.

Energieverlust gibt es in physischer, körperlicher und sozialer Weise. Das komische ist anscheinend, wenn man gestresst ist reicht es nicht einfach nichts zu machen. Sondern man muss gezielt seinen Lösungsansatz finden:

Gut ist es, wenn man nachdenkt wo du Energieverlust besonders spürst. Mag. Pirchl hat uns dazu einen einfachen Lösungsansatz gegeben. Genau das Gegenteil machen: z.B.:

Lange Fahrt stresst – Gegenteil: kurzer Stopp

Langes Sitzen – kurzes aufstehen

Ein Termin nach dem anderen – einen kurzen Zeitpunkt dazwischen nicht verplanen.

→ find ich super: das verringert schon sehr viel Stress!!!

Was ich mir besonders mitgenommen habe:

Nicht wenn man erschöpft ist schlafen gehen, sondern bevor es dazu kommt.

Urlaub nehmen, bevor man nicht mehr kann.

Bewegung einbauen, bevor man „wurlat“ ist.

Entspannung, bevor Du es brauchst.

→ Sonst hat das was der Schlaf, der Urlaub, die Bewegung bringt ... nur einen geringen Wert.