

# STRESS LASS NACH

Kennen Sie so richtig stressige Tage? Man hat doch noch fünf Minuten nach dem Wecker Klingeln geschlummert. Genau jetzt trödelt natürlich das Kind und oh je, Sie haben kein Brot mehr, was nun Junior mit zur Schule geben? Hektik kommt auf. Angekommen auf der Arbeit – fünf Minuten später los fahren, heißt in der Rush Hour häufig 10-15 Minuten später am Ziel ankommen – läuft die Besprechung mit Ihrem Chef schon und der gibt vor allen unmissverständlich zum Besten, was er von Ihrer Arbeitseinstellung hält. Die Feuerwehraufgabe, die kurzfristig angefallen ist und Prio eins hat, bekommen Sie. Sie dürfen heute also länger bleiben und das, wo doch heute Elternabend ist. Gut, fahren Sie halt direkt von der Arbeit dorthin. Jetzt ist definitiv nicht der Moment, „Nein“ zum Chef zu sagen. Wenn Sie Ihre Mittagspause am Arbeitsplatz einnehmen und durcharbeiten, dann wird das schon zeitlich hinlängen. Aber warum kommen heute eigentlich gefühlt doppelt so viele Anrufe bei Ihnen rein? Nach dieser ganzen Reihe an Stressreizen fühlt man sich am Ende des Tages gerne einmal müde, kaputt und energiearm.

Grundsätzlich ist Stress ein absolut ausgeklügeltes System unseres Organismus, um auf Reize von außen zu reagieren. Es hat sich über die Zeit unserer Evolution entwickelt, verfeinert und uns durchaus gute Dienste erwiesen. Bei einer Stresssituation werden vom limbischen System (einem Teil unseres Unterbewusstseins) koordiniert ca. 1.400 unterschiedliche Hormone und Neurotransmitter in unseren Körper geschossen. Das Ganze hat ein einziges Ziel – Überleben. Unser Organismus stellt sich auf optimale Leistungsfähigkeit ein, für Kampf oder Flucht. Und genau das haben wir durch die gesamte Evolution gebraucht, ein toller Mechanismus.

Damals waren die Stressreize akut lebensgefährlich, heute sind sie das eher selten. Unser limbisches System kann aber leider nicht zwischen akuter Gefahr und abstrakten Angstgedanken, Sorgen und empfundenem Kontrollverlust unterscheiden. Es reagiert immer gleich – mit den gleichen Hor-

monausschüttungen. Früher waren es wenige Stressreize am Tag und auf eine Phase der Anspannung folgte eine Phase der Entspannung. Heute sind es sehr viele Stressreize. Wir haben bildlich gesehen den ganzen Tag den Säbelzahn tiger im Nacken. Und jetzt mal ganz ehrlich, wann gehen Sie denn in Ihrem Alltag mal in Ihre Höhle zur Entspannung???

Uns fehlt der Wechsel zwischen An- und Entspannung. Der ist essentiell für das Gleichgewicht unseres vegetativen Nervensystems. Wird aus akutem Stress dann Dauerstress, weil der oben skizzierte Tag nicht die Ausnahme, sondern die Regel ist, kann das zu diversen Symptomen führen und somit Mitauslöser einer Reihe von Krankheiten sein.

Es gibt viele Ansätze und Wege aus dem Stress. Ein wichtiger Ansatz dabei ist, bewusst und regelmäßig Phasen der Entspannung in den Alltag einzubauen. Eine kurze Entspannung kann dabei schon sein, den aktuellen Frühling zum Fenster hereinzulassen und ein paar Minuten tief durchzuatmen.

Nehmen Sie sich diese Zeit, Zeit für sich. Tun Sie sich regelmäßig etwas Gutes. Denn Sie haben nur die eine Gesundheit – nutzen Sie Ihre Chance.

*Frank Ritter*

## Wege aus dem Stress ...

Das neue Online-Training



Stresshelfer



**FRANKRITTER**  
by RITTERSUNSPORTS

**Online-Seminar:** [www.frank-ritter-stresshelfer.de](http://www.frank-ritter-stresshelfer.de) »

**Fitnessmanagement:** [www.frank-ritter-coaching.de](http://www.frank-ritter-coaching.de) »

info@frank-ritter-coaching.de • fon 040 235 453 04