

Diplomarbeit

Ausbildungslehrgang
Dipl. Lebens- und Sozialberater



Bau dir deinen Glückstempel

Die 5 Säulen eines erfolgreichen Stress-Managements

Autor: Platzer Victoria
Anschrift: Kriegsham 9, 4652 Steinerkirchen
Kurs: Dipl. Lebens- und Sozialberater
Eingereicht am: 14.06.2024

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre an Eides Statt, dass ich die Diplomarbeit mit dem Titel „Bau dir deinen Glückstempel“ selbständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und alle den benutzten Quellen wörtlich oder sinngemäß entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

[Steinerkirchen, 14.06.2024]

[Unterschrift mit Titel, Vorname, Nachname]

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung.....	1
2.	Hauptteil.....	2
2.1.	Die Definition von Stress	2
2.1.1.	Die Stressfaktoren = Stressoren	2
2.1.1.1	Mikrostressoren und Makrostressoren	3
2.1.1.2	Psychogene Stressoren	4
2.1.1.3	Physiologische Stressoren	5
2.1.1.4	Soziale Stressoren	5
2.1.2.	Arten von Stress	6
2.1.2.1	Eustress	6
2.1.2.2	Distress	6
2.1.2.3	Hypostress	6
2.1.2.4	Hyperstress.....	7
2.1.2.5	Akuter Stress	8
2.1.2.6	Chronischer Stress.....	8
2.1.3.	Die Stressphasen	8
2.1.3.1	Phase 1: Alarmreaktion	8
2.1.3.2	Phase 2: Widerstandsstadium.....	8
2.1.3.3	Phase 3: Erschöpfungsstadium	9
2.2.	Auswirkungen von Stress	10
2.2.1.	Stresshormone vs. Glückshormone	10
2.2.2.	Die Rolle des Nervensystems bei Stress.....	11
2.2.3.	Körperliche Auswirkungen von Stress.....	12
2.2.3.1	Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall	12
2.2.3.2	Diabetes.....	13
2.2.3.3	Hautausschläge und Hauterkrankungen	13
2.2.3.4	Magen-Darm-Erkrankungen.....	14
2.2.3.5	Verspannungen und Kopfschmerzen	14
2.2.3.6	Adipositas	14
2.2.4.	Psychisch emotionale Auswirkungen von Stress	16
2.2.4.1	Angst und Unruhe	16
2.2.4.2	Nervosität.....	16
2.2.4.3	Reizbarkeit.....	16
2.2.4.4	Schlafstörungen.....	16
2.2.4.5	Depression.....	16
2.2.4.6	Burnout.....	17
2.2.5.	Auswirkungen von Stress auf Verhaltensweisen - Süchte	21
2.2.6.	Zusammenfassung der Auswirkungen von Stress.....	22
2.3.	Meine Geschichte.....	23
2.4.	Bau dir deinen Glückstempel	26
2.4.1.	Das Fundament	26
2.4.2.	Die 5 Säulen eines erfolgreichen Stress-Managements	27
2.4.2.1	Säule 1 - Ernährung und Nährstoffe.....	27

2.4.2.2	Säule 2 - Bewegung und Sport	31
2.4.2.3	Säule 3 - gesunde Beziehungen.....	31
2.4.2.4	Säule 4 - Freude und Lachen	33
2.4.2.5	Säule 5 - Selbstfürsorge.....	34
2.4.3.	Das Dach	34
2.4.4.	Fragebogen zur Selbstreflektion	35
2.4.4.1	Der Fragebogen	35
2.4.4.2	Die Umsetzung	42
2.5.	Lebens- und Sozialberatung und Stress	43
2.5.1.	Sinnorientierte Beratung nach Viktor Frankl	43
2.5.2.	Lebensrollen	44
2.5.3.	Gestaltberatung	45
2.5.4.	Monodrama / Psychodrama	46
2.5.5.	Lösungsorientierte Beratung.....	47
2.5.6.	Zeitmanagement	47
3.	Resümee.....	48
4.	Literaturnachweis.....	49
5.	Abbildungsverzeichnis.....	50
6.	Tabellenverzeichnis	50

1. Einleitung

Stress ist ein allgegenwärtiger Begriff in unserer heutigen Gesellschaft und betrifft alle Menschen in unterschiedlichen Lebensbereichen und mit unterschiedlichen Lebensführungen. Der stetig steigende Leistungsdruck, berufliche Herausforderungen, soziale Verpflichtungen und persönliche Erwartungen führen dazu, dass viele Menschen unter Stress leiden, was sowohl ihre physische als auch psychische Gesundheit stark beeinträchtigen kann.

Ich habe mich mit dem Thema Stress intensiv auseinandergesetzt und die möglichen Ursachen, Auswirkungen und Bewältigungsstrategien zusammengefasst, die sowohl wissenschaftlich belegt sind als auch aus eigener Erfahrung bestätigt werden können.

Ziel meiner Arbeit ist es, ein umfassendes Verständnis von Stress zu vermitteln und gleichzeitig praktische Methoden zur erfolgreichen Bewältigung von Stress aufzuzeigen. Dabei ist es mir wichtig, dass die Bewältigungsstrategien individuell umgesetzt werden können, angepasst an unterschiedliche Bedürfnisse und Lebenssituationen.

Zuerst beschreibe ich den Begriff „Stress“, die verschiedenen Arten von Stress sowie die unterschiedlichen Phasen, die in Stresssituationen durchlaufen werden.

Als Nächstes gehe ich auf die physischen und psychisch emotionalen Auswirkungen von Stress sowie die Änderungen von Verhaltensweisen bei Stress ein.

Im dritten Kapitel erzähle ich von meinen persönlichen Erfahrungen mit Stress, dessen Auswirkungen und meiner Methode zur erfolgreichen Stressbewältigung.

Darauf folgt die Vorstellung meines Stressbewältigungskonzeptes „Baue deinen Glückstempel“. Ein ausgearbeiteter Fragebogen zur Selbstreflektion dient dazu, die eigene Stresssituation und das Stresslevel zu analysieren und einen persönlichen Schritte-Plan zu erstellen, um dauerhaft gesund und glücklich sein zu können.

Abschließend gehe ich auf die Wichtigkeit eines Lebens- und Sozialberaters als Unterstützer in Stresssituationen und persönlichen Lebenskrisen ein. Hier führe ich auch verschiedene Beratungsmethoden auf, die ich für die Arbeit mit Klienten, die ein hohes Stresslevel haben, als sehr hilfreich empfinde.

2. Hauptteil

2.1. Die Definition von Stress

Eine der ersten Definitionen des Begriffs „Stress“ stammt vom ungarisch-kanadischen Mediziner Hans Selye: „Stress ist eine nichtspezifische Reaktion des Körpers auf jede beliebige Art von Anforderung“. ¹

Ein weiterer wichtiger Begriff in Zusammenhang mit Stress ist die Homöostase. Homöostase = inneres Gleichgewicht bedeutet, dass der Körper ständig daran arbeitet, nach einem stressigen Ereignis wieder in einen entspannten und stabilen Zustand zurückzukehren.

Wenn wir gestresst sind, schüttet der Körper Stresshormone aus. Diese Hormone bereiten den Körper darauf vor, schnell auf die Herausforderung zu reagieren. Das Herz schlägt schneller, der Atem wird beschleunigt und die Muskeln spannen sich an.

Sobald die stressige Situation vorbei ist, versucht der Körper wieder in seinen Normalzustand zurückzukehren = Homöostase. Die Stresshormone werden abgebaut, der Herzschlag und die Atmung beruhigen sich und die Muskeln entspannen sich.

Wenn wir oft gestresst sind und der Körper ständig versuchen muss, zur Homöostase zurückzukehren, kann das den Körper belasten. Langfristiger Stress kann dafür sorgen, dass die Homöostase nicht mehr vollständig eintritt, was wiederum zu gesundheitlichen Problemen führen kann.

2.1.1. Die Stressfaktoren = Stressoren

Mit diesem Begriff werden alle Stressquellen bezeichnet und zusammengefasst, die den menschlichen Organismus ganzheitlich – physisch, psychosozial und biopsychologisch – belasten. ²

¹ vgl. zitiert nach: Mag. Haris Janisch, SVA Aufbaulehrgang für Psychosoziale BeraterInnen – Burnout, S. 36

² zitiert nach: Mag. Haris Janisch, SVA Aufbaulehrgang für Psychosoziale BeraterInnen – Burnout, S. 60

2.1.1.1 Mikrostressoren und Makrostressoren

Makrostressoren sind kritische Lebensereignisse im Gegensatz zu Mikrostressoren, die wir als die kleinen Ärgernisse im Alltag kennen. Früher war man der Meinung, dass die Makrostressoren besonders gefährliche Stressoren seien. Heute wissen wir, dass die wirklichen Krankmacher die Mikrostressoren sind, die wie tägliche kleine Nadelstiche uns schleichend zermürben und schwächen können.³

Bedenklich ist, dass heutzutage beinahe Alles als Stressor bezeichnet wird. Die ständigen Vielfachbelastungen im Alltag sorgen für ein erhöhtes Stresslevel und Zeit- und Leistungsdruck verhindern oft, dass wir uns Zeit zur Entspannung nehmen.

Beispiele für Mikro- und Makrostressoren⁴:

Makrostressoren:

- Tod des Partners, von Angehörigen
- Hochzeit
- Umzug
- Geburt eines Kindes
- Arbeitsbedingungen
- Physische Befindlichkeit
- Lebensumstände
- Schwere Erkrankungen
- Trennung, Scheidung
- Arbeitsplatzverlust
- Schwerer Unfall mit Verletzungen
- Krieg
- Naturkatastrophen

³ vgl. zitiert nach: Mag. Haris Janisch, SVA Aufbaulehrgang für Psychosoziale BeraterInnen – Burnout, S. 61

⁴ zitiert nach: Mag. Haris Janisch, SVA Aufbaulehrgang für Psychosoziale BeraterInnen – Burnout, S. 61, 62, 63

Mikrostressoren:

- Verlegen oder Verlieren von Gegenständen
- Zu viele Verpflichtungen
- Unsicherheit bei Entscheidungen
- Mahlzeiten planen
- Ärger mit Kundschaft oder Auftraggebern
- Unangenehme Wortwechsel
- Arbeiten im Haushalt
- Schlange bei der Kasse
- Wartezeiten beim Arzt
- Gesellschaftliche Zwänge
- Widrige Verkehrsverhältnisse
- Vorwürfe vom Ehepartner, den Kindern etc.
- Störungen bei der Arbeit
- Nicht funktionierende Geräte
- Giftige Beziehungen
- Soziale Spannungen
- Unzufriedenheit im Job
- Schulprobleme

2.1.1.2 Psychogene Stressoren

Psychogene Stressoren sind innere psychische Auslöser von Stress, die oft durch Gedanken und Gefühle entstehen.

Hier sind einige Beispiele für psychogene Stressoren, die ich auch aus persönlichen Erfahrungen bereits kenne:

- Ängste und Sorgen: ständige Sorgen über die Zukunft, Gesundheit, Finanzen oder persönliche Beziehungen
- Perfektionismus: Der Druck, immer perfekt sein zu müssen und hohe Erwartungen an sich selbst zu erfüllen
- Negative Gedankenmuster: Selbstkritik, Pessimismus und das ständige Wiederholen negativer Gedanken

- Konflikte: Schwierigkeiten in zwischenmenschlichen Beziehungen, wie Streitigkeiten oder Missverständnisse
- Überforderung und Überlastung: Das Gefühl, zu viele Aufgaben oder Verantwortungen zu haben und diesen nicht gerecht zu werden
- Unsicherheit und Unvorhersehbarkeit: Situationen, die unsicher oder unvorhersehbar sind, wie Arbeitslosigkeit, Veränderungen im persönlichen Leben oder globale Krisen (Corona)
- Selbstzweifel und geringes Selbstwertgefühl: Das Gefühl, nicht gut genug zu sein oder das eigene Potential nicht auszuschöpfen

2.1.1.3 Physiologische Stressoren

Physiologische Stressoren sind Einflüsse von außen, die den Körper belasten und seine normalen Funktionen stören wie Verletzungen, extreme Temperaturen oder Schlafmangel.

Hier sind weitere Beispiele für physiologische Stressoren⁵:

- Lärm
- Überstimulierung durch Musik, Fernsehen, Videospiele, etc.
- Schlechtes Wetter
- Belastende Umwelteinflüsse
- Gifte am Arbeitsplatz
- Falsche Nahrung oder Hunger
- Drogen, Alkohol oder Nikotin
- Handystrahlungen
- Schwere körperliche Belastung wie Sport oder körperliche Arbeit

2.1.1.4 Soziale Stressoren

Ein sozialer Stressor kann aus zwischenmenschlichen Beziehungen, durch soziale Erwartungen oder wie wir uns in sozialen Situationen fühlen, entstehen.

⁵ zitiert nach: Mag. Haris Janisch, SVA Aufbaulehrgang für Psychosoziale BeraterInnen – Burnout, S. 67

Hier sind einige Beispiele für soziale Stressoren:

- Konflikte
- Mobbing oder Belästigung
- Soziale Isolation
- Druck von anderen Menschen
- Große Veränderungen im Leben wie Heirat, Scheidung, Verlust eines geliebten Menschen oder die Geburt eines Kindes
- Angst vor Ablehnung oder Angst vor Kritik
- Den Gesellschaftsnormen entsprechen wollen

2.1.2. Arten von Stress

Es gibt verschiedene Arten von Stress und diese sind wichtig zu unterscheiden bzw. greifen sie auch ineinander:

2.1.2.1 Eustress

Eustress ist der „gute Stress“ = euphorischer Stress.

Laut Selye brauchen wir den positiven Stress zur Belebung, Anregung und Weiterentwicklung des Organismus.⁶

2.1.2.2 Distress

Distress ist der „böse“ Stress“ = destruktiver Stress.

Laut Selye ist Distress der negative, destruktive, den Organismus überfordernde Stress.

Bei Distress wird die Belastungsgrenze überschritten. Wir erfreuen uns nicht mehr an unseren Herausforderungen und vermögen nicht mehr daran zu wachsen. Die Anpassungsmöglichkeiten des Organismus sind überfordert und die Leistungsreserven sind verbraucht. Es kommt langfristig zu körperlichen und psychischen Beschwerden.⁷

2.1.2.3 Hypostress

Hypostress = Unterstress entsteht, wenn wir ein zu geringes Stresslevel haben, z.B. bei monotonen Aufgaben, Langeweile oder Unterforderung.

⁶ vgl. zitiert nach: Mag. Haris Janisch, SVA Aufbaulehrgang für Psychosoziale BeraterInnen – Burnout, S. 37

⁷ vgl. zitiert nach: Mag. Haris Janisch, SVA Aufbaulehrgang für Psychosoziale BeraterInnen – Burnout, S. 37

2.1.2.4 Hyperstress

Hyperstress = Überstress ist die Bezeichnung von ständigem übermäßigem Stress und kann sowohl durch Distress als auch durch Eustress erzeugt werden. Hyperstress in Form von Distress ist in der heutigen Zeit einer der größten Auslöser von gesundheitlichen Problemen und somit ein ernstzunehmender Faktor.⁸

Übermäßiger Stress kann z.B. durch berufliche Überlastung, persönlichen Herausforderungen oder zu vielen sozialen bzw. familiären Verpflichtungen entstehen.

Die Yerkes-Dodson-Kurve, die in Abbildung 1 ersichtlich ist, beschreibt den Zusammenhang von Zeiteinsatz und kognitiver Leistungsfähigkeit beziehungsweise Arbeitseinsatz und Produktivität. Diese Beziehung gleicht einem umgedrehten U: Anfangs steigt die Leistung durch zusätzlichen Einsatz, bis sie einen Höhepunkt und Scheitelpunkt erreicht. Danach bringt mehr Engagement, Lerneifer oder Arbeitseinsatz nichts mehr, im Gegenteil: Die Leistungsfähigkeit nimmt nur umso rapider ab.⁹

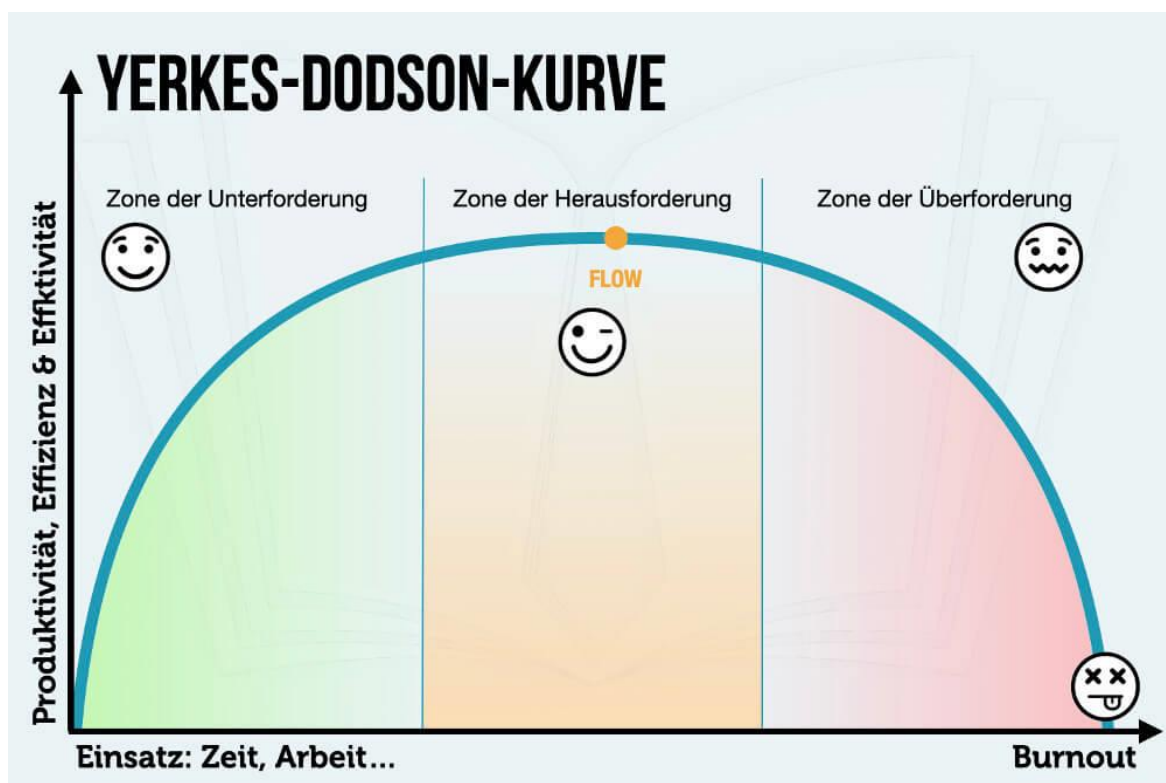


Abbildung 1 Yerkes-Dodson-Kurve¹⁰

⁸ vgl. zitiert nach: Mag. Haris Janisch, SVA Aufbaulehrgang für Psychosoziale BeraterInnen – Burnout, S. 39

⁹ zitiert nach: <https://karrierebibel.de/yerkes-dodson-kurve/>

¹⁰ Abb. 1: <https://karrierebibel.de/yerkes-dodson-kurve/>

2.1.2.5 Akuter Stress

Akuter Stress ist eine kurzfristige Stresssituation auf eine spezifische, unmittelbar bevorstehende oder bereits eingetretene Herausforderung oder Bedrohung. Er kann sowohl positive als auch negative Auswirkungen haben. Beispiele sind Prüfungsstress, Verkehrsunfall, öffentliche Rede, Sportbewerbe oder generell Gefahrensituationen.

2.1.2.6 Chronischer Stress

Wenn Stress zu chronischem Stress wird, bedeutet das Daueralarm für den Körper. Wir haben dann das Gefühl, ständig von Gefahr bedroht zu werden. Hier fehlen die Erholungsphasen. Überforderung und Erschöpfung sind die Folge, die sich in Form von Konzentrationsschwierigkeiten, Jähzornigkeit und geschwächter Immunabwehr zeigen können.¹¹

2.1.3. Die Stressphasen

Der Organismus muss sogar eine optimale Dosis Stress erhalten, um gesund zu bleiben. Zu wenig Stress ist genauso ungesund wie zu viel Stress. Nach starken Anstrengungsphasen braucht der Körper wieder Entspannung, um sich zu erholen. Ein Wechselspiel zwischen Bewegung und Ruhe, Aktivität und Passivität, Spannung und Entspannung sind natürliche Vorgänge und es entstehen keine gesundheitlichen Schäden.¹²

2.1.3.1 Phase 1: Alarmreaktion

Die Phase der Alarmreaktion ist eine anfängliche Schockreaktion und es kommt zu einer Zerstörung des inneren Gleichgewichts. Sie beschreibt die Reaktion des menschlichen Organismus, in der hormonelle Prozesse ausgelöst werden und die Aktivierung und somit Erhöhung der Leistungsbereitschaft stattfindet. Diese Phase kann je nach Intensität des Stressors und Anfälligkeit des Individuums von wenigen Minuten bis zu 24 Stunden dauern.¹³

2.1.3.2 Phase 2: Widerstandsstadium

Der hohe Ressourcenverbrauch und die erhöhte Leistung der Organe bilden eine Gefahr für den Organismus, da Überforderung und Erschöpfung drohen. Die körpereigenen Verteidigungsmechanismen versuchen daher, den Körper zurück in den Normalzustand zu

¹¹ vgl. zitiert nach: Mag. Haris Janisch, SVA Aufbaulehrgang für Psychosoziale BeraterInnen – Burnout, S. 39

¹² vgl. zitiert nach: Mag. Haris Janisch, SVA Aufbaulehrgang für Psychosoziale BeraterInnen – Burnout, S. 37

versetzen. Da das Widerstandsstadium nur temporär aufrechterhalten werden kann, kann es bei einem zeitlich lang andauernden Stressor dazu kommen, dass der Normalzustand nicht erreicht wird und die dritte Phase eintritt.¹⁴

2.1.3.3 Phase 3: Erschöpfungsstadium

Im Erschöpfungsstadium wird der Stress nicht bewältigt und die anhaltend hohe Aktivierung kann zu gesundheitlichen Problemen führen.¹⁵

Alle drei Phasen sind in Abbildung 2 auch graphisch zusammengefasst. Mit dem andauernden Stress sinkt die Widerstandsfähigkeit. Während wir in Phase 2 Widerstandskräfte aufbauen, sinken diese in Phase 3 umso schneller und die Gefahr der totalen Erschöpfung droht.

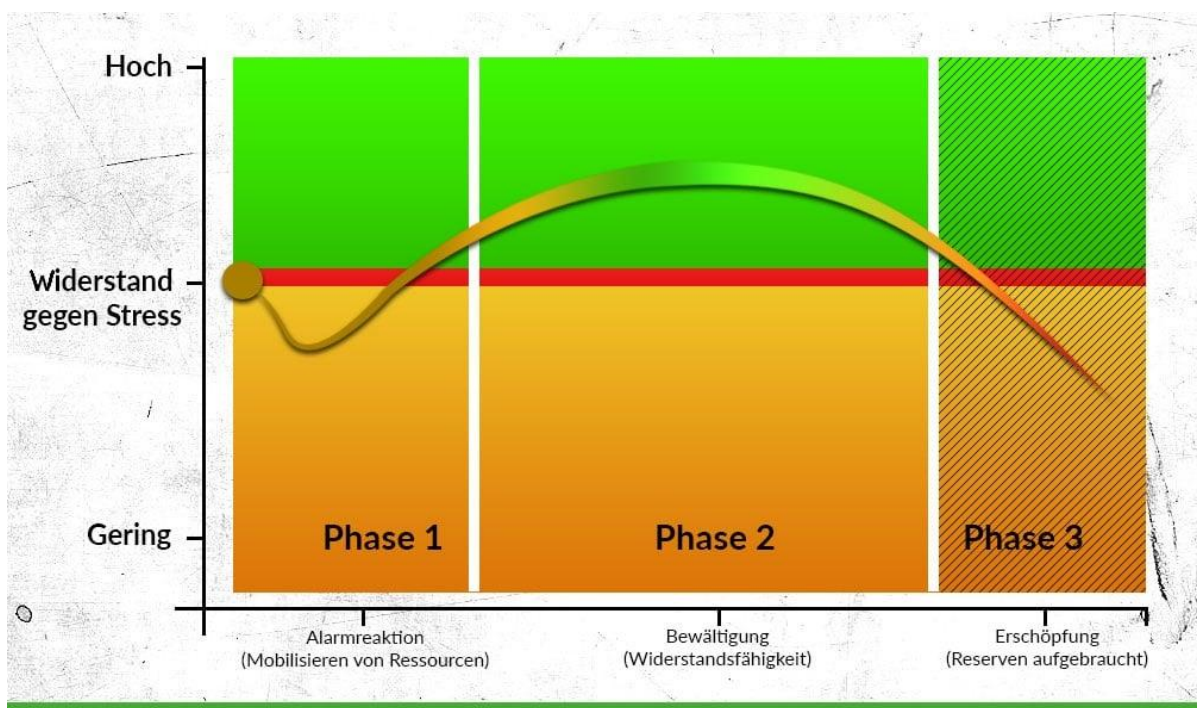


Abbildung 2 Phasen des allgemeinen Anpassungssyndroms¹⁶

¹³ zitiert nach: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-658-37438-9_2

¹⁴ zitiert nach: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-658-37438-9_2

¹⁵ zitiert nach: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-658-37438-9_2

¹⁶ Abb. 2: <https://blog.zecplus.de/stress-verhindern-und-bekaempfen-entstehung-und-auswirkungen-auf-deinen-koerper/>

2.2. Auswirkungen von Stress

Um auf die Auswirkungen von Stress näher eingehen zu können, möchte ich vorab wichtige Prozesse und Bestandteile des Körpers erklären.

2.2.1. Stresshormone vs. Glückshormone

Hormone sind als chemische Botenstoffe an vielen Vorgängen im Körper beteiligt. Sie regeln unter anderem den Energie- und Wasserhaushalt, das Wachstum und die Fortpflanzung. In unserem Körper gibt es über 100 verschiedene Hormone. Ich gehe hier jedoch nur auf die Hormone ein, die relevant sind für mein Thema, nämlich die Stresshormone und die Glückshormone.

Stresshormone

Stresshormone werden unmittelbar auf eine Stress-Situation freigesetzt und geben dem Körper einen positiven Energieschub, um Belastungssituationen zu bewältigen bzw. Höchstleistungen zu erbringen. Die wichtigsten Stresshormone sind Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol. Sie sorgen dafür, dass der Körper kurzfristig alle Reserven mobilisiert und steigern dadurch die Konzentration, die Handlungsbereitschaft und die Leistungsfähigkeit. Bleibt jedoch der Stresszustand über einen längeren Zeitraum bestehen, ohne ausreichende Entspannung nach der Belastung, läuft der Körper ständig auf Hochtouren. Dies wiederum kann den Körper krank machen.

Glückshormone

Glückshormone sind die Botenstoffe, die unter bestimmten Umständen Wohlbefinden oder Glücksgefühle hervorrufen können. Ihre Wirkung kann entspannend, Schmerzen lindernd oder konzentrationssteigernd sein.

Die wichtigsten Glückshormone sind Dopamin, Serotonin, Oxytocin, Endorphine sowie Phenylethylamin.¹⁷ In Tabelle 1 habe ich diese mit Funktion und Wirkung aufgelistet.

Hormon	Funktion	Wirkung
Dopamin	Antriebshormon	Stärkt den inneren Antrieb und die Motivation
Serotonin	Wohlfühlhormon	Verbessert die Stimmung, reduziert Angstgefühle
Oxytocin	Kuschelhormon	Verstärkt das Gefühl von Vertrauen und Bindung, reduziert Stress
Endorphin	Energiehormon	Hemmt die Schmerzwahrnehmung, stärken die Motivation
Phenylethylamin	Lusthormon	Steigert das Lustempfinden und das Gefühl der Verliebtheit

Tabelle 1 Glückshormone und ihre Wirkung¹⁸

2.2.2. Die Rolle des Nervensystems bei Stress

Das Nervensystem ist zuständig für die Reizwahrnehmung, die Reizverarbeitung und löst Reaktionen wie Muskelbewegungen oder Schmerzempfindungen aus.

Zum genaueren Verständnis welche Körperprozesse in uns bei Stress ablaufen, sieht man hier auf Abbildung 3 die Einteilung des Nervensystems.

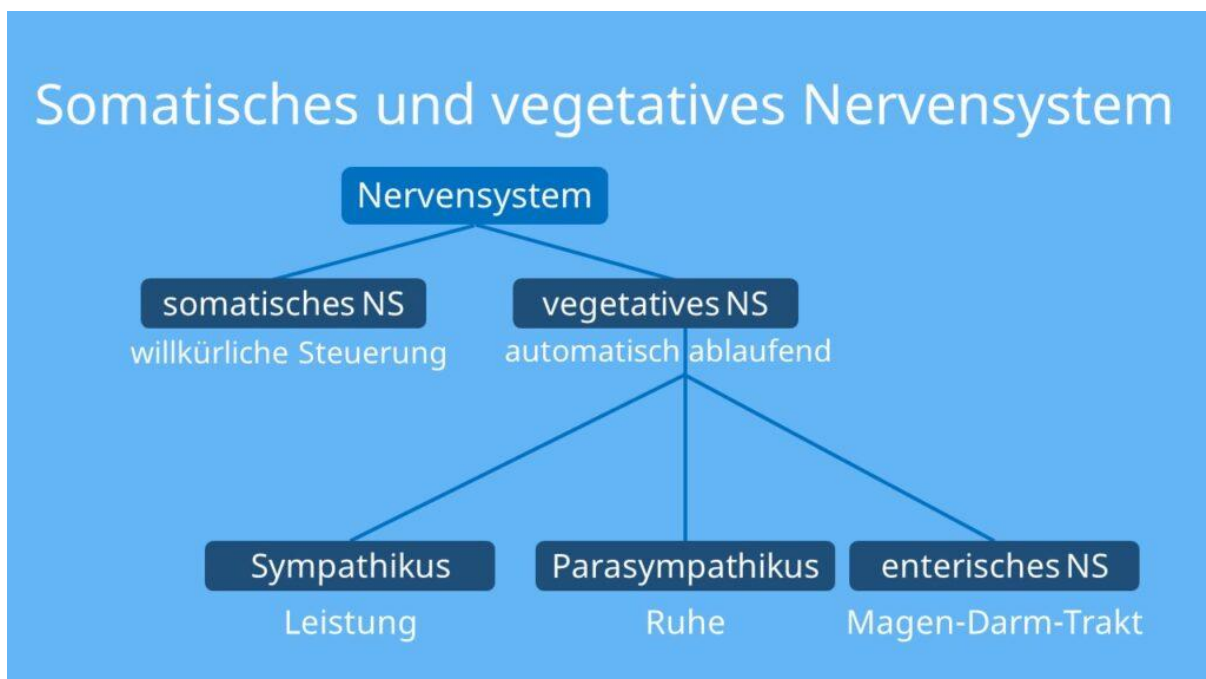


Abbildung 3 Einteilung des Nervensystems¹⁹

¹⁷ vgl. zitiert nach: Lisa Gutknecht, <https://www.foodspring.at/magazine/die-6-wichtigsten-glueckshormone>

¹⁸ Tabelle 1: <https://www.foodspring.at/magazine/die-6-wichtigsten-glueckshormone>

¹⁹ Abb. 3: <https://studyflix.de/biologie/nervensystem-2654>

In Stresssituationen wird der Sympathikus aktiviert, um den Körper auf eine schnelle Reaktion vorzubereiten und dies wirkt sich wie folgt aus:

- Freisetzung von Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol
- Erhöhung der Herzfrequenz und des Blutdrucks
- Erweiterung der Atemwege
- Erhöhung des Blutzuckerspiegels
- Unterdrückung des Immunsystems
- Verlangsamung des Verdauungssystems
- Erhöhung der Muskelspannung

Bleibt die Stresssituation über einen längeren Zeitraum bestehen bzw. kommt es zu Hyperstress oder chronischem Stress kommt es zu einer Störung im vegetativen Nervensystem. Nach einer Stresssituation verlangt der Körper Ruhe, der Parasympathikus ist dann für die Regeneration des Organismus verantwortlich.

Das vegetative Nervensystem ist zuständig für das innere Gleichgewicht des Körpers, der Homöostase. Eine länger andauernde Störung des vegetativen Nervensystems kann zu vielen körperlichen Symptomen führen. Welche genau das sind und ab wann diese auftreten, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich.

2.2.3. Körperliche Auswirkungen von Stress

Es gibt viele verschiedene Symptome und Krankheiten, die Stress auslösen kann. Auslöser ist die andauernde hohe Konzentration an Stresshormonen im Körper, die eine Dauerbelastung für den Organismus darstellt. Zusätzlich begünstigt Stress die Entzündungen im Körper, die eine zusätzliche Gefahr werden, wenn sie dauerhaft im Körper vorhanden sind. Dann werden gesunde Organe geschädigt und schwere Folgeerkrankungen verursacht.

Ich möchte hier auf die häufigsten körperlichen Auswirkungen von Stress eingehen.

2.2.3.1 Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall

Die erhöhte Konzentration an Stresshormonen beschleunigt den Herzschlag und lässt den Blutdruck steigen. Ist die Konzentration von Stresshormonen im Körper häufig und längere

Zeit erhöht, kann dies zum Beispiel zu Bluthochdruck führen. Das erhöht das Risiko, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden.²⁰

2.2.3.2 Diabetes

Dem Körper steht bei Stress viel Energie in Form von Zucker zur Verfügung. Er kann dadurch schnell reagieren. Das körpereigene Hormon Insulin sorgt dafür, dass der Zucker aus dem Blut in die Körperzellen gelangt und der Blutzuckerspiegel sinkt. Das Stresshormon Cortisol beeinträchtigt jedoch die Wirkung von Insulin, der Zuckertransport in den Körper ist gehemmt. Die Bauchspeicheldrüse reagiert auf die verringerte Wirkung des Insulins mit einer vermehrten Insulin-Ausschüttung. Dadurch steigt das Risiko, an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken.²¹

2.2.3.3 Hautausschläge und Hauterkrankungen

Die Haut wird häufig auch als „Spiegel der Seele“ bezeichnet – denn sie wird maßgeblich durch die Psyche beeinflusst. Es ist noch nicht eindeutig geklärt, ob Hautkrankheiten psychische Ursachen haben können. Jedoch kann ein Hautausschlag durch Stress ausgelöst und noch zusätzlich verstärkt werden. Genauer gesagt verstärkt er die Entzündungen im Körper und somit auch entzündliche Hauterkrankungen wie Psoriasis und Neurodermitis.²²

Durch dauerhafte Belastungen nehmen die für Neurodermitis typischen Entzündungen der Haut sowie der Juckreiz zu. Um die Anspannung abzubauen, hilft meist nur Kratzen. Dadurch verstärkt sich jedoch die Entzündung. Die Unterdrückung des Juckreizes erhöht wiederum die innere Anspannung. Ohne Stressabbau leiden die Betroffenen immer mehr unter der Erkrankung.

Die Hautkrankheiten Schuppenflechte und Nesselsucht weisen ähnliche Symptome auf. Auch diese können sich durch dauerhaften Stress verstärken.²³

²⁰ zitiert nach: <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/stress/stress-so-krank-kann-er-machen/>

²¹ zitiert nach: <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/stress/stress-so-krank-kann-er-machen/>

²² zitiert nach: <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/stress/stress-so-krank-kann-er-machen/>

²³ zitiert nach: <https://www.ergo.de/de/Ratgeber/gesundheit/stress/auswirkungen#>

2.2.3.4 Magen-Darm-Erkrankungen

Magen und Darm reagieren empfindlich auf Dauerstress. Durch das erhöhte Cortisol kann es mit der Zeit zu Sodbrennen, Durchfall, Verstopfung, Entzündungen und sogar Magengeschwüren kommen.²⁴

2.2.3.5 Verspannungen und Kopfschmerzen

Durch die ständige Alarmbereitschaft des Körpers ist die Muskulatur dauerhaft angespannt. Diese Verspannungen machen sich meist im Kopf-, Schulter- und Rückenbereich bemerkbar. Die Folge sind Kopf- und Rückenschmerzen, die ohne ausreichende Entspannung zu chronischen Belastungen werden können. Dadurch ist der Körper erschöpft und weniger leistungsfähig.²⁵

2.2.3.6 Adipositas

Ein dauerhaft hoher Cortisolspiegel steigert den Appetit. Wenn wir ständig gestresst sind, essen wir oft auch mehr. Leider greifen wir dann eher zu Schokolade, Chips oder Fast Food, einmal aus Zeitgründen, aber auch weil der Körper bei Stress Einfachzucker und Ungesundes verlangt. Das Essen hat auch öfter mal eine tröstende und kurzfristig aufbauende Funktion. Essen entspannt und beruhigt und es werden wieder Glückshormone ausgeschüttet. Wenn Stressessen kombiniert wird mit Bewegungsmangel und vielleicht noch mit erhöhtem Alkoholkonsum, steigt das Risiko an Adipositas zu erkranken.

²⁴ zitiert nach: <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/stress/stress-so-krank-kann-er-machen/>

²⁵ zitiert nach: <https://www.ergo.de/de/Ratgeber/gesundheit/stress/auswirkungen#>

Weitere körperliche Auswirkungen können Infekte, Zähneknirschen, Nägel kauen sowie sexuelle Probleme und unregelmäßiger Zyklus sein.

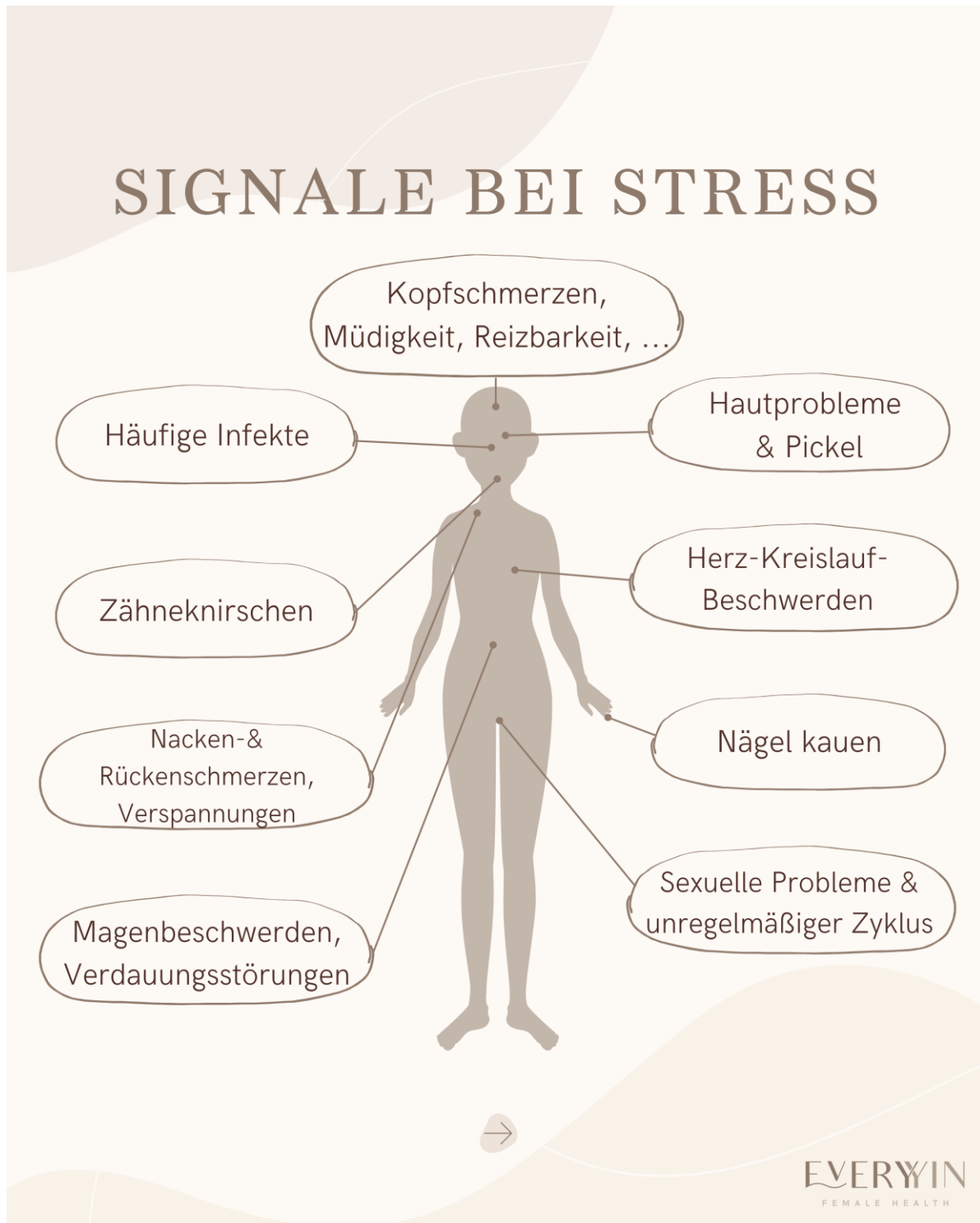


Abbildung 4 Signale bei Stress²⁶

²⁶ Abb. 4: Melanie Dell'oro: <https://fenou.eu/blogs/news/hormonelles-ungleichgewicht-durch-stress>

2.2.4. Psychisch emotionale Auswirkungen von Stress

Stress kann nicht nur Auswirkungen auf den Körper haben, sondern auch auf die Psyche.

Psychische Auswirkungen von Stress sind unter anderem:

2.2.4.1 Angst und Unruhe

Stress kann andauernde Angst und Unruhe auslösen. Diese Zustände können die Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigen und zu übermäßiger Besorgnis über alltägliche Aufgaben führen. Die Fehlerquote steigt und das Selbstvertrauen und das Wohlbefinden sinken.

2.2.4.2 Nervosität

Anhaltende Nervosität kann zu ständiger Anspannung und innerer Unruhe führen. Wir fühlen uns rastlos und es fällt uns immer schwerer uns zu entspannen oder still zu sitzen. Diese Nervosität kann die Fähigkeit beeinträchtigen, klare Entscheidungen zu treffen und alltägliche Aufgaben effizient zu erledigen.

2.2.4.3 Reizbarkeit

Stress kann die Reizbarkeit erhöhen und zu Wutausbrüchen führen. Das kann wiederum Beziehungen belasten und Konflikte im persönlichen oder beruflichen Umfeld verstärken. Eine stark gereizte Person hat ihre Gefühle nicht mehr unter Kontrolle und neigt dazu unangemessen und übertrieben zu reagieren.

2.2.4.4 Schlafstörungen

Einschlafschwierigkeiten oder unruhiger Schlaf kann eine Folge von Stress sein. Wir sind dann nicht mehr in der Lage „abzuschalten“. Schlafstörungen beeinträchtigen die Erholung und verschlimmern weitere Stresssymptome. Schlafmangel kann langfristig die physische und psychische Gesundheit stark beeinträchtigen.

2.2.4.5 Depression

Chronischer Stress erhöht das Risiko an einer Depression zu erkranken. Betroffene können sich ständig niedergeschlagen und energielos fühlen. Ohne Behandlung kann dies zu einem Verlust an Interesse an allen möglichen Aktivitäten und zu sozialem Rückzug führen.

2.2.4.6 Burnout

Burnout ist ein Zustand emotionaler, geistiger und körperlicher Erschöpfung, der auf langanhaltenden Stress zurückzuführen ist. Mittlerweile ist Burnout eine ernstzunehmende Krankheit und sorgt für lange Arbeitsausfälle.

Burnout ist ein Energieverschleiß, eine Erschöpfung aufgrund von Überforderungen, die von innen oder von außen – durch Familie, Arbeit, Freunde, Partner, Wertsysteme oder die Gesellschaft – kommen kann und einer Person Energie, Bewältigungsmechanismen und innere Kraft raubt. (Freudenberger, 1994) ²⁷

Nach Freudenberger gibt es 12 Phasen eines Burnouts, die hier in Abbildung 5 zu sehen sind.



Abbildung 5 die 12 Burnout Phasen nach Freudenberger²⁸

²⁷ zitiert nach: Mag. Haris Janisch, Wayout von Burnout, S. 81

²⁸ Abb. 5: <https://hlobetter.de/blog/burnout-phasen/>

Phase 1: Der Zwang, sich zu beweisen

In dieser Phase fällt allein die Vorstellung bereits schwer, im Job mal nicht alles zu schaffen. Betroffene versuchen, alles perfektionistisch zu erledigen und leiden unter Versagensängsten.

Phase 2: Verstärkter Einsatz

Der Perfektionismus aus der ersten Phase verstärkt sich, Betroffene denken, alles allein und möglichst schnell erledigen zu müssen.

Phase 3: Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse

Die Not wird zu Tugend und Betroffene beschreiben die Überarbeitung in dieser Phase oft als etwas Positives („Workaholic“). Die eigenen Bedürfnisse treten jedoch an die zweite Stelle, so kann es zu einem ungesunden Lebensstil, zum Beispiel durch zu wenig Schlaf kommen. Bei der Arbeit passieren erste Fehler.

Phase 4: Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen

Schlaflosigkeit und psychosomatische Beschwerden können auftreten und es kann zu Konflikten kommen, zum Beispiel mit dem Partner oder der Partnerin – beides wird jedoch wenig wahrgenommen. Die Fehlleistungen im Job werden mehr, zum Beispiel Zuspätkommen oder vergessene Termine.

Phase 5: Umdeutung von Werten

Die Arbeit steht an erster Stelle. Familie, Freunde und Hobbys treten in den Hintergrund. Von Zeit für sich keine Spur. Betroffene erscheinen anderen gegenüber härter und weniger empathisch.

Phase 6: Verleugnung der Probleme

Betroffene werden zynischer, verbitterter und isolieren sich. Der Ton kann aggressiver werden, die Arbeitsleistung lässt deutlich nach. Körperliche Beschwerden verstärken sich.

Phase 7: Rückzug

Der Betroffene ist nicht mehr kritikfähig, grundsätzlich abweisend, fühlt sich selbst jedoch orientierungs- und hoffnungslos. Im Job wird nur noch das Nötigste getan, da Betroffene keine Kraft mehr haben.

Phase 8: Verhaltensänderung

Betroffene sind zunehmend gleichgültig, reagieren gleichzeitig jedoch empfindlich, unangemessen oder sind überaus misstrauisch. Alles wird als Angriff erlebt. Der Job wird als große Belastung empfunden.

Phase 9: Depersonalisation

Betroffene fühlen sich in dieser Phase nicht mehr wie sie selbst, ihr Leben kommt ihnen sinnlos vor. Sie haben das Gefühl, nur noch „funktionieren“ zu müssen, selbst die Körperhygiene kann vernachlässigt werden.

Phase 10: Innere Leere

In dieser Phase erleben Betroffene vor allem innere Leere, fühlen sich nutzlos, sind ängstlich und es kann auch zu Panikattacken kommen.

Phase 11: Depression

Betroffene können Selbsthass empfinden, fühlen sich komplett ausgelaugt und verzweifelt, es kann zu Suizidgedanken kommen.

Phase 12: Völlige Erschöpfung

Die völlige Erschöpfung ist ein psychischer Zusammenbruch, auch eine körperliche Erkrankung ist möglich. Betroffene befinden sich in einer Notfallsituation und schnelles Handeln ist erforderlich.²⁹

²⁹ zitiert nach: Victoria Bindrum: <https://hellobetter.de/blog/burnout-phasen/>

Physische Symptome bei Burnout

- Erschöpfung und Müdigkeit, die auch nach ausreichender Ruhe bestehen bleiben können.
- Schlafstörungen, wie Einschlafprobleme, häufiges Erwachen oder unruhiger Schlaf.
- Kopfschmerzen, Muskel- und Rückenschmerzen aufgrund von anhaltendem Stress und Spannung.
- Magen-Darm-Probleme wie Magenschmerzen, Übelkeit, Verdauungsstörungen oder Appetitlosigkeit.

Emotionale Symptome bei Burnout

- Gefühl von Leere, Hoffnungslosigkeit oder Sinnlosigkeit.
- Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen und erhöhte Empfindlichkeit gegenüber Stressoren.
- Depressive Symptome wie Traurigkeit, Niedergeschlagenheit und Selbstzweifel.
- Angstzustände, Panikattacken oder anhaltende Besorgnis über die Zukunft.

Kognitive Symptome bei Burnout

- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, einschließlich Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren oder Informationen zu behalten.
- Entscheidungsschwierigkeiten und verminderte Fähigkeit, komplexe Aufgaben zu bewältigen.
- Negative Denkmuster und Pessimismus in Bezug auf die Arbeit oder das Leben im Allgemeinen.
- Mentale Erschöpfung und das Gefühl, geistig überlastet oder ausgelaugt zu sein.

Verhaltensänderungen bei Burnout

- Rückzug von sozialen Aktivitäten und Isolation von Freunden, Familie oder Kollegen.
- Verlust von Interesse an Hobbys oder Aktivitäten, die früher Freude bereitet haben.
- Zunehmende Unfähigkeit, beruflichen oder persönlichen Verpflichtungen nachzukommen.
- Übermäßiger Einsatz von Bewältigungsmechanismen wie Alkohol, Drogen oder übermäßiges Essen.

2.2.5. Auswirkungen von Stress auf Verhaltensweisen - Süchte

Stress hat immer Einfluss auf unsere Verhaltensweisen. Kurzfristige Änderungen in unserem Verhalten können genauso gesundheitsschädigende Folgen haben wie dauerhafte negative Verhaltensänderungen.

Zum besseren Verständnis möchte ich hierzu ein Beispiel geben: Das Weckerklingeln wurde überhört und wir möchten trotzdem pünktlich zur Arbeit erscheinen. Durch den Zeitstress sind wir vielleicht unachtsam und übersehen eine Stufe. Wir stürzen und brechen uns ein Bein.

Zweites Beispiel: Durch viele Verpflichtungen und einer dadurch ausgelösten Dauerbelastung, haben wir ein ständig hohes Stresslevel. Um den Druck auszugleichen, trösten wir uns mit Essen oder Alkohol.

Stress kann zu Änderungen der Verhaltensweisen führen und uns im schlimmsten Fall dauerhaft abhängig von negativen Verhaltensweisen machen, auch bekannt als Süchte. Stressausgleich durch Essen oder Alkohol ist ein typischer Einstieg in eine Suchterkrankung.

Was eine Sucht ist und wie sie definiert wird, möchte ich hier noch genauer erklären.

Der Begriff „Sucht“ leitet sich von „siech“, also krank, ab.

Sucht ist eine Krankheit, die durch ein Verhalten gekennzeichnet ist, das als chronisches Ausweichen vor scheinbar unlösbaren Konflikten beschrieben werden kann. Dieses Verhalten geht einher mit einem starken, unabweisbaren Verlangen nach einer Substanz (Droge) oder einer Tätigkeit mit dem (meist un- bzw. vorbewussten) Ziel, vor dem gegenwärtigen Erlebniszustand in einen anderen zu fliehen. Diesem Verlangen sind sowohl die Ratio (der Verstand) als auch die Emotionen (die Gefühle) untergeordnet.³⁰

Es werden die stoffungebundenen und die stoffgebundenen Suchtformen unterschieden:

Eine stoffungebundene Suchtform ist beispielsweise Spielsucht, Arbeitssucht, Eß-, Mager- und Ess-Brechsucht, TV-Sucht, Sexsucht, Kaufsucht uvm.

Hier spricht man von einer Sucht, wenn die Verhaltensweisen trotz negativer Konsequenzen weiter ausgeführt werden.

Als stoffgebundene Suchtform gilt die Einnahme von Suchtmitteln wie Nikotin, Alkohol, Medikamente, Cannabis, Kokain, Designerdrogen uvm.

Hier spricht man von einer Sucht, wenn mindestens drei Kennzeichen der Abhängigkeit vorhanden sind laut ICD-10-Kriterien.

Diese ICD-10-Kriterien sind:

- Ein starker Wunsch oder eine Art Zwang, psychotrope Substanzen zu konsumieren.
- Verminderte Kontrollfähigkeit bezüglich des Beginns, der Beendigung und der Menge des Konsums (Kontrollverlust).
- Ein körperliches Entzugssyndrom bei Beendigung oder Reduktion des Konsums.
- Nachweis einer Toleranz. Um die ursprünglich durch niedrigere Dosen erreichten Wirkungen der psychotropen Substanz hervorzurufen, sind zunehmend höhere Dosen erforderlich (Toleranzentwicklung).
- Fortschreitende Vernachlässigung anderer Vergnügen oder Interessen zugunsten des Substanzkonsums, erhöhter Zeitaufwand, um die Substanz zu beschaffen, zu konsumieren oder sich von den Folgen zu erholen (Interessensabsorption).
- Anhaltender Substanzkonsum trotz Nachweises eindeutiger schädlicher Folgen, wie z.B. Leberschädigung durch exzessives Trinken, depressive Verstimmungen infolge starken Substanzkonsums oder drogenbedingte Verschlechterung kognitiver Funktionen. (Wiederholungszwang).³¹

2.2.6. Zusammenfassung der Auswirkungen von Stress

Generell ist zu den Auswirkungen zu sagen, dass sie sich gegenseitig beeinflussen, egal auf welcher Ebene sie auftreten. Körperliche Auswirkungen können weitere psychisch emotionale Auswirkungen haben und umgekehrt. Beide Kategorien haben negativen Einfluss auf Verhaltensweisen und negative Verhaltensweisen haben wiederum negative Folgen auf Körper und Psyche.

³⁰ zitiert nach: Maria Zwinz – Skripten Lehrgang LSB zum Thema Süchte

³¹ zitiert nach: Maria Zwinz – Skripten Lehrgang LSB zum Thema Süchte

2.3. *Meine Geschichte*

Ich erinnere mich noch gut an den Zeitpunkt in meinem Leben, wo mein Lebensziel „ein Mann, zwei Kinder und ein Haus“ war. Als ich das alles mit 27 Jahren bereits erreicht hatte, fiel ich in ein emotionales Loch. Dieses „Happy Life“ in meinen Vorstellungen war in der Realität hauptsächlich anstrengend und energieraubend. Der Gedanke, dass das bereits ALLES war, machte es nur noch schlimmer. Das war so die Zeit, wo das Thema Stress wirklich Teil meines Lebens wurde. Ich hatte nie diagnostizierte Depressionen, aber aus heutiger Sicht, denke ich, dass ich da schon knapp dran war. Ich funktionierte nur noch für meine Familie, den Haushalt und später wieder für die Arbeit. Nach der Karenz stieg ich wieder in meinen alten Beruf als Personalverrechnerin ein, doch diese Arbeit erfüllte mich schon vor den Kindern nicht wirklich. Da ich aber keinen Plan hatte, was ich stattdessen machen sollte, gab ich mich weiterhin mit diesem Job zufrieden.



Abbildung 6 Foto von mir 2013

Nachdem ich mit den Kindern oft überfordert war, aber dennoch davon überzeugt war, dass es anders sein könnte, nahm ich öfter an Elternseminaren teil, die von einer Energetikerin abgehalten wurde. Die Erkenntnis durch die Seminare, dass ich alles verändern kann und zu jedem Zeitpunkt frei wählen kann, wie ich mein Leben leben möchte, half mir sehr durch die

nächsten Jahre. Ich arbeitete viele Themen aus der Kindheit auf mit Hilfe von Seminaren und Familienaufstellungen und meine Motivation „mehr“ aus meinem Leben zu machen, stieg. Da ich meine Lebensziele „Mann, Kinder und Haus“ ja schon erreicht hatte, wusste ich, ich musste mir neue Ziele suchen, die mich wieder motivierten, mein Leben zu leben.

Nachdem ich schon immer einen hohen Anspruch an mich selbst hatte, kombiniert mit Perfektionismus und Allen und Allem gerecht zu werden, setzte ich mir natürlich auch hohe Ziele. Das Streben danach verursachte nur noch mehr Stress und so hatte ich immer wieder körperliche Beschwerden, wie Hautentzündungen, Magen-Darm-Probleme und Kopfschmerzen. Zusätzlich war ich andauernd gereizt, übermüdet und energielos, was meinen Alltag erschwerte.

Ich rutschte stark in die Energiearbeit, weil ich davon überzeugt war, dass die Energiearbeit allein auch meine körperlichen Beschwerden heilen könnte. So wurde es zwar IN mir leichter, doch mein Körper zeigte nach wie vor die bereits genannten Symptome in regelmäßigen Abständen auf. Also musste davor noch eine zusätzliche Lösung her.

Mein Interesse an Ernährung brachte mich dazu, mich vor 6 Jahren zur Ausbildung zur Ernährungstrainerin anzumelden und 2021 schloss ich auch den Personal Fitnesstrainer ab. Durch mein dazugewonnenes Wissen änderte ich nach und nach mein Essverhalten und auch die Ernährung allgemein. Ich setzte mich sehr mit der Qualität der Lebensmittel auseinander und bin davon überzeugt, dass diese eine entscheidende Rolle für die Gesundheit spielt.

Obwohl ich mich ausgewogen ernährte, Sport machte, Themen aufarbeitete und mich ständig weiterbildete, schaffte ich es nicht, meine Hautentzündungen loszuwerden. Erst als mir vor ungefähr zwei Jahren Jemand erklärte, wie wichtig Omega3 bei Entzündungen ist und dass wir es einfach zu wenig in unserer Nahrung haben, kam die Erleichterung auf körperlicher Ebene. Durch die Ergänzung von Omega3 bekam ich auch meine Hautentzündungen in den Griff. Wenn der Stresspegel zu hoch ist, bekomme ich nach wie vor leichte Ausschläge, jedoch die Betonung liegt auf leicht. Irgendwie sind diese Ausschläge auch hilfreich, da ich dann weiß, ich darf wieder mehr auf mich und meine Bedürfnisse achten.

Durch Kombination von Ernährung, Bewegung, Energiearbeit, Auflösen von Familienmustern, Berufswechsel, Ziele setzen, Zeit für Spaß und Freude uvm., schaffte ich es vom „Funktionieren müssen“ zu „gesund und glücklich“.



Abbildung 7 Foto von mir 2024

Meine eigenen gesundheitlichen Erfolge motivierten mich schließlich dazu in die Selbstständigkeit zu wechseln. Seit vier Jahren unterstütze ich schon andere Menschen gezielt dabei, ihre Gesundheit zu stärken und dadurch ein glücklicheres und erfüllteres Leben zu führen.

Mein Wunsch ist es noch viel mehr Menschen dabei zu unterstützen glücklich und gesund zu sein. Ich bin sehr froh, diese Diplomarbeit geschrieben zu haben, da ich jetzt endlich mein persönliches Erfolgsrezept auf Papier gebracht habe und damit weiterarbeiten kann.

Mein Konzept stelle ich nun hier vor.

2.4. Bau dir deinen Glückstempel

Wie die Idee des Glückstempels entstand:

Durch mein eigenes Leben und all meine Lebenserfahrungen habe ich mir Gedanken darüber gemacht, was alles dazu gehört, um ein glückliches und erfolgreiches Leben führen zu können. Ich wollte gerne bildlich und einfach darstellen, wie eine gesunde Lebensführung umgesetzt werden kann. Dazu hat mir das Bild eines Tempels sehr gut gefallen. Einmal der optische Aspekt, aber vor allem die symbolische Bedeutung. Für mich ist es wichtig, dass der Tempel rund ist, da alles ineinanderfließt.

Zuerst wird ein stabiles Fundament benötigt, auf dem der Tempel aufgebaut wird. Ich habe mich für 5 Säulen entschieden, da selbst, wenn eine Säule zu bröckeln beginnt, das Dach vorübergehend auch auf 4 Säulen gut gestützt ist. Das Dach ist die Verbindung der Säulen nach oben zum Himmel oder Universum, während das Fundament die Verbindung der Säulen zur Erde ist.

2.4.1. Das Fundament

Ich habe lange überlegt, was wirklich das Fundament des Glückstempels sein könnte. Es gibt mehr Dinge, die für mich als Fundament für ein glückliches Leben essentiell sind. Diese sind „der Sinn des Lebens“, „Spiritualität“, „Glauben und Vertrauen“, „Intuition“ und „vom Leben geführt sein“. Ich wollte jedoch einen Begriff, der alles zusammenfasst. Schlussendlich bin ich zu diesem hier gekommen und beim Durchdenken jeder einzelnen Säule und dem Dach des Glückstempel, war das für mich wirklich stimmig.

Der alles umfassende Begriff für das Fundament des Glückstempels ist: **Achtsamkeit**

Achtsam bin ich dann, wenn ich mein Leben als wertvoll empfinde. Als wertvoll empfinde ich mein Leben, wenn ich einen Sinn darin sehe. Wenn ich einen Sinn im Leben habe, glaube und vertraue ich darauf, diesen auch erfüllen zu können. Damit ich diesen erfüllen kann, höre ich auf meine Intuition und lasse mich vom Leben führen.

Mit Hilfe der Spiritualität = dem Glauben an das Göttliche in mir, kann ich meinen Sinn im Leben erkennen und den Glauben und das Vertrauen stärken, durch meine Intuition auf den richtigen Weg geführt zu werden, um diesen Sinn auch zu erfüllen.

2.4.2. Die 5 Säulen eines erfolgreichen Stress-Managements

Achtsamkeit fließt in jede der 5 Säulen eines erfolgreichen Stress-Managements, die ich nachfolgend genauer ausführe:

2.4.2.1 Säule 1 - Ernährung und Nährstoffe

Nährstoffe sind die Basis für einen gesunden Körper. Nur wenn unser Körper mit den richtigen Nährstoffen in ausreichender Menge versorgt wird, können unsere Zellen gesund bleiben. Es gibt ein paar Nährstoffe, die ich hier ausführlicher erläutern möchte, weil sie der Körper besonders benötigt, wenn wir oft gestresst sind. Dies kann ich auch aus eigener Erfahrung bestätigen. Durch zusätzliche Ergänzung dieser Nährstoffe bin ich innerlich ruhiger, ausgeglichener, belastungsfähiger und körperliche Symptome zeigen sich nur mehr in geringer Form im Vergleich zu der Zeit, wo ich nicht ergänzt habe.

Omega3 Fettsäuren:

Stress kann Entzündungen im Körper fördern und Omega3 hemmt diese Entzündungen. Zusätzlich bewirkt Omega3, dass die Zelle aufnahmefähiger für alle weiteren Nährstoffe ist. Es ist wichtig, dass Omega3 aus Fisch oder Algen täglich aufgenommen wird, da hier die wertvollen DHA- und EPA-Fettsäuren enthalten sind. EPA wirkt stark entzündungshemmend und DHA ist wichtig für Gehirn und Nerven.

Omega3 Fettsäuren können wir zusätzlich aus Samen z.B. Chiasamen, Hanföl, Leinöl und Walnüssen gewinnen. Aus den pflanzlichen Quellen nehmen wir hauptsächlich die Omega3 Fettsäure ALA auf, die zur Energiegewinnung dient.

In dem Buch von Dr. Frank Liebke werden viele Studien zusammengefasst, die sich mit der positiven Wirkung von Omega3 Fettsäuren auf den menschlichen Körper befasst haben. Viele dieser Symptome und Erkrankungen sind auch auf ein stresslastiges Leben zurückzuführen.

Ein Überblick der positiven Wirkung von arktischen Omega3 Fettsäuren auf unseren Körper und unsere Psyche ist auf Abbildung 6 ersichtlich.

Vorbeugung und Behandlung mit arktischen Omega-3 EPA und DHA Fettsäuren

BUCH TIPP

Wirkungsbereiche aus dem Buch von Dr. Frank Liebke „MEER GESUNDHEIT“

- . Allergien
- . Anti-Aging
- . Arteriosklerose
- . Arthrose
- . Asthma im Kleinkindalter
- . Bewegungsapparat
- . Blutdruck senken
- . Burn out
- . Chronische Müdigkeit (CFS)
- . Darmprobleme
- . Depression
- . Diabetes
- . Ekzeme
- . Epilepsie
- . Faszien
- . Für Zappelphilippe (ADS + ADHS)
- . Herz-Kreislauf
- . Krebs
- . Migräne/Kopfschmerzen lindern
- . Multiple Sklerose (MS)
- . Nervenfutter für das Gehirn
- . Neurodermitis
- . Omega-3 und Sport
- . Osteoporose
- . Panikattacken
- . Parkinson
- . PMS (Prämenstruelle Beschwerden)
- . Rheuma
- . Schuppenflechte
- . Sehkraft stärken
- . Stimmungsschwankungen
- . Stress besser bewältigen
- . Triglyceride senken
- . Vor/während der Schwangerschaft
- . Wieder besser schlafen
- . Zahngesundheit

Abbildung 8 Wirkungsbereiche von arktischen Omega3 Fettsäuren³²

³² Abb. 6: Dr. Frank Liebke, Meer Gesundheit

Magnesium

Magnesium ist ein lebenswichtiger Mineralstoff, der an einer Vielzahl von biochemischen Prozessen im Körper beteiligt ist. Es gibt einige Zusammenhänge zwischen Stress und Magnesium, die darauf hinweisen, dass eine ausreichende Magnesiumzufuhr zur Stressbewältigung beitragen kann. Magnesium trägt unter anderem zur Muskelentspannung, zur hormonellen Regulation, zur Energieproduktion und Schlafqualität bei. Stress kann den Magnesiumspiegel im Körper reduzieren. Daher ist eine ausreichende Zufuhr von magnesiumreichen Lebensmitteln wie Nüsse, Samen, Vollkornprodukte und grünes Gemüse wichtig.

Vitamin B-Komplex

Die B-Vitamine spielen eine Schlüsselrolle im Energiestoffwechsel und in der Funktion des Nervensystems. Diese Vitamine sind wichtig für die Produktion von Neurotransmittern, die die Stimmung regulieren. Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, grünes Blattgemüse und tierische Produkte sind gute Quellen für die B-Vitamine.

Vitamin C

Vitamin C ist ein starkes Antioxidans, das den Körper vor schädlichen Auswirkungen von Stress schützen kann. Es schützt das Immunsystem und die Zellen vor Krankheitserregern. In frischem Obst, insbesondere in Zitrusfrüchten sowie in Beeren, Paprika, Petersilie, Brokkoli und in Fenchel ist viel Vitamin C enthalten.

Zink

Zink spielt eine Rolle bei der Regulation von Stresshormonen und bei der Unterstützung des Immunsystems. Lebensmittel wie Fleisch, Geflügel, Nüsse und Samen sind gute Zink-Quellen.

Vitamin D3

Vitamin D3 stärkt den Körper bei Stress, indem es das Immunsystem unterstützt, entzündungshemmend wirkt und die Stimmung reguliert. Es trägt außerdem zur Knochengesundheit bei und ist dadurch wichtig für einen starken Körper. Vitamin D3 wird durch die direkte Sonneneinstrahlung auf unsere Haut produziert. In Österreich sind in den Wintermonaten die Tage kürzer und die Sonnenintensität geringer, was die Vitamin D3

Produktion durch die Haut reduziert. Zusätzlich verbringen viele Menschen den Großteil ihrer Zeit in Innenräumen, auch im Sommer, und haben so einen zu geringen Vitamin D3 Spiegel. Laut meiner Erfahrung sollte Vitamin D3 das ganze Jahr ergänzt werden.

Stress laugt den Körper aus und wir brauchen noch mehr Nährstoffe als im Normalzustand. Zusätzlich neigen wir im Stresszustand leider dazu uns ungesund zu ernähren. Da muss oft ein schnelles Gericht her und wir greifen öfter zu Süßigkeiten, auch bekannt als Nervenfutter. Dieses Essverhalten bewirkt im Körper, dass der Blutzuckerspiegel Achterbahn fährt. Wir bekommen einen Energieschub durch den Zucker oder die einfachen Kohlenhydrate, jedoch genau so schnell flaut dieser Schub wieder ab. Dann fühlen wir uns ausgelaugt und müde, es gibt jedoch meist noch viele unerledigte Arbeiten. Also greifen wir wieder zu einfachen Kohlenhydraten und Zucker, die den Blutzuckerspiegel nach oben schnellen lassen und uns mit einem Energieschub versorgen. Wie vorher fällt dieser genauso schnell ab und wir sind wieder müde. Ein ewiger Teufelskreis, der unseren Körper krank macht, wie hier in Abbildung 7 gut sichtbar ist.



Abbildung 9 Simone P. Der Teufelskreis mit dem Zucker³³

³³ Abb. 7: Simone P., <https://ernaehrungsberatung-pfrommer.de/ratgeber-gesund-abnehmen/insulindickmacher-abnehmen/>

2.4.2.2 Säule 2 - Bewegung und Sport

Wenn der Tag stressig war und die Stresshormone in unserem Körper in hohem Ausmaß vorhanden sind, kann Sport hier positiv entgegenwirken. Mit Bewegung und Sport werden Endorphine und Serotonin produziert und die Stresshormone dadurch schneller neutralisiert.

Dabei ist es wichtig eine Sportart oder Bewegungsform zu wählen, die auch Spaß macht, da wir uns ansonsten wieder in einer Stresssituation befinden. Es kann ein Spaziergang in der Natur sein, Tanzen, Radfahren, Krafttraining oder mit den Kindern Ball spielen. Wichtig ist einfach, dass wir uns bewegen und den Körper damit unterstützen, die Stresshormone abzubauen. So schaffen wir wieder den Zustand der Homöostase.

2.4.2.3 Säule 3 - gesunde Beziehungen

Zur Säule „Gesunde Beziehungen“ zähle ich nicht nur gesunde Beziehungen zu meinen Mitmenschen, sondern auch zu Geld und zur Natur.

Gesunde Beziehung zu Mitmenschen

Es ist wichtig immer wieder zu hinterfragen, ob die Menschen, mit denen wir unsere Zeit verbringen, in uns Stresshormone oder Glückshormone auslösen. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um Arbeitskollegen, Familienmitglieder, Vereinskollegen oder die Kassierin im Lebensmittelgeschäft, das wir 3x pro Woche aufsuchen, handelt. Jede Begegnung mit Menschen macht etwas mit uns und zumindest die überwiegende Zeit unseres Tages sollte es uns guttun, wenn wir mit anderen Menschen Kontakt haben.

Ein ewig genervter und aggressiver Arbeitskollege kann uns sprichwörtlich die Nerven rauben, was auf Dauer körperliche Symptome auslösen kann. Ein anderes Beispiel kann ein Familienmitglied sein, das bei jedem Besuch alle Krankheiten der Nachbarn aufzählt und uns so jedes Mal ausgelaugt nach Hause kommen lässt. Noch ein Beispiel: wenn wir 3x in der Woche von der Kassierin im Lebensmittelgeschäft unfreundlich behandelt werden und wir uns jedes Mal darüber ärgern, nimmt uns auch das wertvolle Lebensenergie.

Ein Zuviel von diesen Menschen über einen längeren Zeitraum kann negative Auswirkungen auf Körper und Psyche haben. Wir müssen uns deswegen aber nicht zu Hause verstecken, um ja Niemanden mehr zu begegnen. Es macht auch keinen Sinn jedes Mal gleich die Firma zu wechseln, wenn ein Arbeitskollege aggressiv uns gegenüber reagiert. Unsere Mitmenschen sind auch da, um uns aufzuzeigen, was wir an uns verändern dürfen. Andere Menschen spiegeln oft unser eigenes Verhalten. Hier geht es auch immer wieder um das Verhalten uns selbst gegenüber. Es kann jedoch auch vorkommen, dass in einer Beziehung zu einem Mitmenschen keine positive Veränderung möglich ist und hier gilt es selbst zu entscheiden, ob es eventuell förderlicher für die eigene Gesundheit ist, diesen Menschen zu meiden.

Es ist sehr einfach herauszufinden, wer die „richtigen“ Menschen im eigenen Umfeld sind. Es sind die Menschen, die uns unterstützen, motivieren und uns zum Lachen bringen. Wir fühlen uns nach der gemeinsamen Zeit besser als vorher und haben dadurch auch mehr Lebensenergie.

Wir Menschen sind nicht geeignet Tage und Wochen allein zu sein. Wir brauchen die Nähe zu anderen Menschen und den Körperkontakt. Durch diese Nähe und Bindung wird unter anderem Oxytocin ausgeschüttet und das gehört, wie bereits in Kapitel 2.2.1 erwähnt, zu den Glückshormonen. Für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden ist es wichtig, davon mehr zu erzeugen.

Gesunde Beziehung zu Geld

Geld spielt, vor allem in Österreich, eine wesentliche Rolle im Leben eines jeden Menschen. Geld kann in uns, genauso wie unsere Mitmenschen, Stress oder Glücksgefühle auslösen. Wobei es nicht das Geld an sich ist, sondern unser Umgang mit Geld bzw. unsere Einstellung zu Geld. Machen wir uns ständig Sorgen, dass das Geld nicht ausreicht, um die Rechnungen zu bezahlen, kann das den Körper krank machen und die Psyche belasten. Haben wir im Gegensatz die Einstellung, dass immer ausreichend Geld zur Verfügung steht, kann uns Geld sehr glücklich stimmen.

Geld kann ein großartiger Lehrmeister sein, so wie unsere Mitmenschen. Auch hier dürfen wir ständig hinterfragen, wo eine Veränderung in unserer Einstellung, in unserem Verhalten oder in unserem Handeln notwendig ist, damit wir eine gesunde Beziehung zu Geld pflegen können.

Gesunde Beziehung zur Natur

Die Beziehung zur Natur erachte ich als genauso bedeutsam, wie die Beziehung zu anderen Menschen und zu Geld. Gehen wir achtsam mit der Natur um und erfreuen uns an Blumen, Tieren und Sonnenuntergängen, produziert unser Körper viele Glückshormone und stärkt so unser Immunsystem. Ärgern wir uns andauernd über Mücken, zertreten böswillig Käfer, meiden generell die Natur und schmeißen Müll auf die Felder, könnte das ein Spiegel unserer inneren Unzufriedenheit sein und uns auf Dauer wieder körperlich oder psychisch krank machen.

Es ist mittlerweile bewiesen, dass regelmäßige Zeit in der Natur das allgemeine Wohlbefinden und die Gesundheit steigern, die Stimmung verbessern und Angstgefühle mindern. Aktivitäten wie Wandern, Gartenarbeit oder einfach Entspannen in der Natur bieten eine Pause vom hektischen Alltag und fördern die Achtsamkeit. Die Natur hilft die Resilienz gegenüber Stress zu erhöhen.

2.4.2.4 Säule 4 - Freude und Lachen

Freude und Lachen ist vielleicht sogar die wesentlichste Säule des ganzen Glückstempels, da alles, was wir mit Freude machen und uns zum Lachen bringt, eine große Portion Glückshormone ausschüttet. Gleichzeitig wird Cortisol reduziert, was zu einer Senkung des Stressniveaus führt. Freude und Lachen ermöglichen es, Herausforderungen mit einem klareren Kopf und weniger emotionaler Belastung anzugehen.

Es ist wichtig gezielt Aktivitäten zu suchen, die Spaß machen und uns zum Lachen bringen. Das können alle möglichen Hobbies sein oder auch lustige Videos und Filme zu schauen, sich gegenseitig Witze zu erzählen, Musik zu hören und wie kleine Kinder herumzuhüpfen. Hier gibt es unzählige Möglichkeiten und Jede/r darf für sich herausfinden, was ihr/ihm Freude bereitet und sie/ihn zum Lachen bringt. Mittlerweile gibt es sogar Lach-Yoga und

Lachtherapien, da Lachen sich als wirklich wirksame Methode zur Stressreduktion erwiesen hat. Es hilft sogar gekünstelt zu lächeln, weil auch das unsere Emotionen positiv beeinflusst. Und, ganz ehrlich, wer muss nicht herzhaft über sich selbst lachen, wenn er ein paar Sekunden gekünstelt vor sich hin lächelt?

2.4.2.5 Säule 5 - Selbstfürsorge

Selbstfürsorge heißt, sich liebevoll um sich selbst und den eigenen Körper zu kümmern und liebevoll über sich selbst zu denken. Selbstfürsorge ist essentiell, um Stress zu bewältigen und ein ausgeglichenes Leben zu führen.

Die Definition laut Wikipedia lautet: Selbstfürsorge ist der Prozess, sich auf physischer und psychischer Ebene um seine eigene Gesundheit zu kümmern. Hierzu zählen unter anderem Ernährung, Schlaf, Körperpflege, soziale Interaktionen, Sport sowie Erholung.

Zur Selbstfürsorge gehört für mich eine Massage, ein Frisörbesuch, ein Schaumbad, Körperpflege, ein Mittagsschläfchen, ein gutes Buch zu lesen uvm.

Für mich ist Selbstfürsorge der Umgang mit mir selbst. Wie denke ich über mich? Wie spreche ich über mich? Kann ich meine Erfolge feiern? Kann ich mich selbst loben? Kann ich mich lieben so wie ich bin? Erlaube ich mir Fehler zu machen? Erlaube ich mir vermeintlich negative Gefühle auszuleben? Erlaube ich mir vollkommenes Glück? Selbstfürsorge hat für mich generell sehr viel mit Erlaubnis zu tun. Ich erlaube mir, den Beruf zu wählen, der mir Spaß macht und diesen auch zu wechseln, wenn ich es möchte. Ich erlaube mir frei zu wählen, mit wem ich meine Zeit verbringe. Ich erlaube mir alles für meine Gesundheit zu tun. Ich erlaube mir auch Nichts zu tun, wenn mir danach ist. Ich erlaube mir, zu lieben, zu lachen und Freude am Leben zu haben. Ich erlaube mir, das zu tun, was ich für richtig halte, egal was andere Menschen dazu sagen. Ich erlaube mir vollkommenes GLÜCK.

2.4.3. Das Dach

Nachdem ich hier vom Glückstempel schreibe, ist das Dach des Tempels natürlich das vollkommene Glück.

Vollkommenes Glück ist ein Zustand des anhaltenden Wohlbefindens und der Zufriedenheit, der durch innere Harmonie, gesunde und authentische Beziehungen, einen Sinn im Leben,

körperliche und geistige Gesundheit, Freude im Alltag, persönliche Entwicklung und eine dankbare Haltung gekennzeichnet ist. Dieser Zustand wird durch die Balance und das Zusammenspiel aller Aspekte des Lebens unterstützt und reflektiert ein tiefes, ganzheitliches Wohlbefinden.

Glück kann nicht erzielt werden, Glück ist ein Zustand vollkommener Freude und Zufriedenheit.

Je mehr wir jede einzelne Säule und das Fundament aufbauen, desto stärker werden unsere Glücksgefühle. Jeder Stein des Tempels trägt dazu bei, uns glücklicher zu machen und dadurch noch mehr Glück in unser Leben zu ziehen. Im Grunde besteht unsere Lebensaufgabe darin, immer mehr Glücksmomente zu sammeln und dadurch ein erfülltes Leben zu haben. Dass das Leben uns immer wieder Herausforderungen bereithält, kennen wir alle nur zu gut. Doch gerade, wenn wir diese Herausforderungen gemeistert haben, lösen wir damit wieder Unmengen an Glücksgefühlen aus. Glücklich sein hält uns gesund.

2.4.4. Fragebogen zur Selbstreflektion

Dieser Fragebogen dient dazu, sich selbst besser kennenzulernen. Durch Beantwortung der Fragen soll aufgezeigt werden, wo die Stressoren aktuell liegen und welche Veränderungen Priorität haben. Er dient der Selbstreflektion und deshalb ist es wichtig, diese Fragen ganz ehrlich für sich selbst zu beantworten.

2.4.4.1 Der Fragebogen

Welche Stressoren sind dir aktuell bekannt in deinem Leben?

Liste alle auf! Am Ende des Fragebogens hast du einige Beispiele, was Stressoren sein könnten.

Auf einer Skala von 1-10, wie sehr beeinflusst jeder aufgelistete Punkt dein aktuelles Stressniveau?

1 ... geringer Einfluss

10 ... starker Einfluss

Welche körperlichen Symptome zeigen sich immer wieder bei dir?

Hautausschläge

Kopfschmerzen

Verspannungen

Gelenksschmerzen

Magen-Darm-Probleme

Hoher Blutdruck

Infekte

Andere

Welche psychisch emotionalen Auswirkungen verursachen Stress bei dir?

Angst und Unruhe

Nervosität

Reizbarkeit

Schlafstörungen

Depression

Burnout

andere

Gibt es Veränderungen in Verhaltensweisen, die Stress bei dir auslösen?

Erhöhter Alkoholkonsum

Shopping als Belohnung

Essen als Entspannung

Essen aus Frust

Vernachlässigung von Hobbies

Sozialer Rückzug

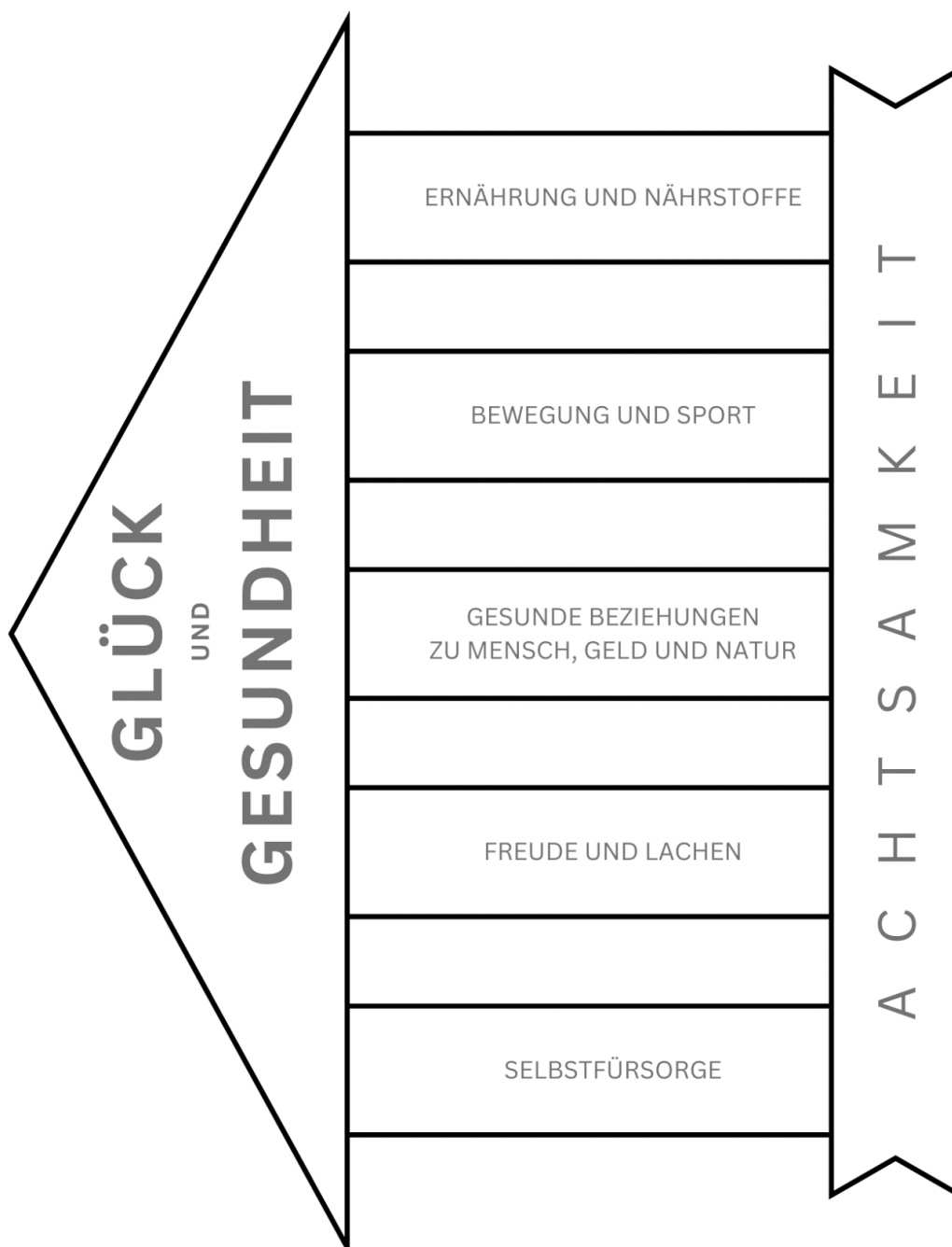
Sonstiges

Der Glückstempel

Hier kannst du jeden Bereich ausmalen. Desto mehr du ausmalst, desto zufriedener bist du mit diesem Bereich.

Hier geht es um reine Selbsteinschätzung. Unter der Zeichnung findest du Impulsfragen zu den einzelnen Säulen, die dir eine Orientierung geben sollen.

Es geht nicht darum, „perfekt“ in allen Bereichen zu sein, sondern zu überprüfen, ob du so lebst, wie du das möchtest und wie es gesund für dich ist. Hier darf kein zusätzlicher Stress entstehen, weil du etwas machst oder nicht machst.



Das Fundament – die Achtsamkeit

Empfindest du dein Leben als wertvoll? Hast du einen Sinn im Leben? Glaubst du und vertraust du darauf, dass du diesen Sinn erfüllen kannst? Hörst du auf deine Intuition? Lässt du dich vom Leben führen? Spürst du dich und deine Bedürfnisse?

Säule 1 – Ernährung und Nährstoffe

Wie zufrieden bist du mit deiner aktuellen Ernährung? Wieviel möchtest du verändern? Ernährst du dich ausgewogen? Isst du täglich Gemüse und gesunde Fette (Fisch, kaltgepresste Öle, Nüsse)? Isst du täglich proteinreiche Lebensmittel? Ist du viel Süßes und einfache Kohlenhydrate wie Nudeln, Brot und Weißmehlprodukte? Trinkst du Wasser oder Säfte? Isst du oft Fast Food? Trinkst du regelmäßig Alkohol? Bist du nach dem Essen müde oder fit?

Säule 2 – Bewegung und Sport

Machst du 2-3x pro Woche Krafttraining? Gehst du regelmäßig an die frische Luft? Sitzt du die meiste Zeit? Landest du nach der Arbeit auf der Couch, weil du keine Energie mehr hast? Bewegst du dich mit den Kindern? Bist du außer Atem, wenn du Treppen steigst? Nimmst du den Fahrstuhl oder die Treppe? Fährst du kurze Strecken mit dem Auto oder mit dem Fahrrad?

Säule 3 - gesunde Beziehungen

Zu Mitmenschen: Bist du nach Begegnungen voller Energie oder energielos? Machst du Pflichtbesuche? Freust du dich auf Treffen mit anderen Menschen? Wie ist der Umgang mit den Arbeitskollegen? Wie ist deine Beziehung zu Familienmitgliedern? Begegnen dir grundsätzlich mehr freundliche oder genervte Menschen? Wie sprichst und denkst du über andere Menschen?

Zu Geld: Machst du dir oft Sorgen, ob das Geld ausreicht? Kannst du dir alles leisten, was du möchtest? Ist dein Kontostand rot oder grün? Kannst du dir Geld gut einteilen? Sprichst du liebevoll über Geld? Gönnst du dir öfter etwas nur für dich? Bestimmt Geld dein Urlaubsziel? Hast du Angst bestohlen zu werden? Hast du Geld angelegt, so dass du von den Zinsen leben kannst? Beschäftigst du dich mit Geld, Einkommen und Investieren? Erlaubst du dir in der Fülle zu leben? Erlaubst du dir mehr zu haben als Andere? Sprichst du über Geld?

Zur Natur: Wie gehst du mit der Natur und mit Tieren um? Erfreust du dich an der Natur? Beschäftigst du dich mit Naturschutz, Klimaschutz oder Tierschutz? Machst du Mülltrennung? Wie gehst du mit Wasser und Strom um? Baust du selbst Gemüse an? Was trägst du dazu bei, dass die Natur erhalten bleibt?

Säule 4 – Freude und Lachen

Lachst du täglich? Bist du oft ernst? Siehst du das Leben als ernste Sache? Hast du Hobbies, die dich erfreuen? Was in deinem Leben bereitet dir Freude und was Frust? Wünschst du dir mehr Leichtigkeit und Lockerheit im Leben? Ist vieles schwer und mühsam in deinem Leben? Kannst du über lustige Filme und Videos lachen?

Säule 5 – Selbstfürsorge

Wieviel Zeit hast du für dich? Wie verbringst du diese Zeit? Kannst du dich entspannen? Kannst du mit dir allein sein? Gibst du Geld für deine Bedürfnisse aus? Gönnst du dir Massagen, einen Frisörbesuch oder ein Mittagsschläfchen, wenn dir danach ist? Wie sprichst und denkst du über dich? Liebst du dich? Hast du einen Beruf, der dich erfüllt? Lobst du dich? Fluchst du oft? Erlaubst du dir selbst Fehler zu machen?

Das Dach – Glück und Gesundheit

Fühlst du dich glücklich? Bist du ganzheitlich gesund? Spürst du innere Harmonie? Bist du ausgeglichen? Wie dankbar bist du? Wie wertschätzend bist du?

Beispiele für Makrostressoren:

- Tod des Partners, von Angehörigen
- Hochzeit
- Umzug
- Geburt eines Kindes
- Arbeitsbedingungen
- Physische Befindlichkeit
- Lebensumstände
- Schwere Erkrankungen
- Trennung, Scheidung
- Arbeitsplatzverlust
- Schwerer Unfall mit Verletzungen
- Krieg
- Naturkatastrophen

Beispiele für Mikrostressoren:

- Verlegen oder Verlieren von Gegenständen
- Zu viele Verpflichtungen
- Unsicherheit bei Entscheidungen
- Mahlzeiten planen
- Ärger mit Kundschaft oder Auftraggebern
- Unangenehme Wortwechsel
- Arbeiten im Haushalt
- Schlange bei der Kasse
- Wartezeiten beim Arzt
- Gesellschaftliche Zwänge
- Widrige Verkehrsverhältnisse
- Vorwürfe vom Ehepartner, den Kindern etc.
- Störungen bei der Arbeit
- Nicht funktionierende Geräte
- Giftige Beziehungen
- Soziale Spannungen
- Unzufriedenheit im Job oder Probleme in der Schule

Hier sind einige Beispiele für psychogene Stressoren:

- ständige Sorgen über die Zukunft, Gesundheit, Finanzen oder persönliche Beziehungen
- Perfektionismus
- Negative Gedankenmuster
- Selbstkritik
- Streitigkeiten oder Missverständnisse
- Überforderung und Überlastung
- Unsicherheit und Unvorhersehbarkeit: Situationen, die unsicher oder unvorhersehbar sind, wie Arbeitslosigkeit, Veränderungen im persönlichen Leben oder globale Krisen (Corona)
- Selbstzweifel und geringes Selbstwertgefühl

Hier sind einige Beispiele für physiologische Stressoren:

- Lärm
- Überstimulierung durch Musik, Fernsehen, Videospielen, etc.
- Schlechtes Wetter
- Belastende Umwelteinflüsse
- Gifte am Arbeitsplatz
- Falsche Nahrung oder Hunger
- Drogen, Alkohol oder Nikotin
- Handystrahlungen
- Schwere körperliche Belastung wie Sport oder körperliche Arbeit

Hier sind einige Beispiele für soziale Stressoren:

- Konflikte
- Mobbing oder Belästigung
- Soziale Isolation
- Druck von anderen Menschen
- Große Veränderungen im Leben wie Heirat, Scheidung, Verlust eines geliebten Menschen oder die Geburt eines Kindes
- Angst vor Ablehnung oder Angst vor Kritik
- Den Gesellschaftsnormen entsprechen wollen

2.4.4.2 Die Umsetzung

Durch den Fragebogen hast du jetzt eine Übersicht über deine derzeitigen Stressoren und deren Auswirkungen bekommen. Der nächste Schritt ist die Veränderung, so dass du das Fundament und die 5 Säulen stärkst.

Wie machst du das am besten?

In dem du Prioritäten setzt und eine schrittweise Veränderung anstrebst. Es ist nicht realistisch und sinnvoll Alles auf einmal ändern zu wollen, das hält meist auch nicht langfristig an. Du willst das langfristige Glück in deinem Leben, deshalb darf diese Veränderung auch ein Prozess sein. Und der Prozess dauert so lange, wie er eben dauert. Das ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Picke dir aus einer Säule einen Punkt heraus, den du zuerst verändern möchtest. Es sollte etwas sein, das dir leichtfällt, so dass du schnell ein Erfolgserlebnis hast. Wenn diese Veränderung zum Automatismus geworden ist (so wie Zähne putzen), nimmst du dir den nächsten Punkt raus. Dies sollte auch nicht abgearbeitet werden wie eine ToDo-Liste, sondern geh es entspannt an. Spüre was gerade Priorität hat und dann nimm dir die Zeit, die es braucht. Es muss nicht gleich zu 100% funktionieren, es ist, wie bereits erwähnt, ein Prozess. Wichtig ist, dass du stolz auf dich bist und du nicht durch Perfektionismus noch einen zusätzlichen Stressfaktor erzeugst.

Beispiele für eine schrittweise Veränderung

Säule Ernährung: erstmals nur das Frühstück optimieren

Säule Bewegung: zwei Mal pro Woche einen 20-minütigen Spaziergang machen

Säule Freude und Lachen: ein Abend alle 14 Tage mit Freunden, wo nur Spaß erlaubt ist

Säule gesunde Beziehungen: alle 14 Tage ein lustiger Abend mit Freunden

Säule Selbstfürsorge: ein Mal pro Woche ein Schaumbad mit einem inspirierenden Hörbuch

Punkte verschiedener Säulen können sich auch überschneiden. So kannst du bei einer Veränderung manchmal auch mehrere Säulen stärken. Es ist dein Leben und du bestimmst, was du veränderst, wie du es veränderst und wann du es veränderst.

Glücklich sein ist individuell. Du darfst für dich selbst herausfinden, was du dazu brauchst. Wenn du allein überfordert bist, gibt es professionelle Unterstützung für alle Bereiche, z.B. Fitnesstrainer/innen, Ernährungstrainer/innen sowie Lebens- und Sozialberater/innen.

2.5. Lebens- und Sozialberatung und Stress

Nachdem ich diese Diplomarbeit für den Lehrgang der Lebens- und Sozialberatung schreibe, war es mir wichtig, hier auch noch auf die Arbeit eine/r Lebens- und Sozialberater*in in Bezug auf Stress einzugehen.

Lebens- und Sozialberatung ist die professionelle Beratung und Betreuung von Menschen in Problem- und Entscheidungssituationen und unterstützt Einzelpersonen, Paare, Familien, Teams und Gruppen beim Erarbeiten von Lösungen zur Erreichung von positiven Veränderungen.

Als Lebens- und Sozialberater*in kann ich den/die Klient*in unterstützen, in dem ich ihm/ihr einen neutralen Raum biete. Er/Sie kann sich in einer Sitzung ganz auf die eigenen Sorgen und Herausforderungen einlassen. Mit dem Einsetzen verschiedener Methoden kann ich dem/der Klient*in wieder Perspektiven und Lösungen aufzeigen, die oft tief in ihm/ihr verborgen sind.

Ziel einer Beratung ist nicht, den/die Klient*in ewig zu binden, sondern ihn/sie dabei zu unterstützen eigenverantwortlich und selbstbestimmt seine/ihre Herausforderungen selbst zu meistern. Ich gebe dem/der Klient*in „Hilfe zur Selbsthilfe“.

Mit den nachfolgenden Methoden bzw. Tools kann ich als Lebens- und Sozialberater*in den/der Klient*in in Bezug auf Stress, meiner Meinung nach, sehr gut unterstützen:

2.5.1. Sinnorientierte Beratung nach Viktor Frankl

Ganz nach dem Zitat von Nietzsche, das auch der Leitsatz von Viktor Frankl war "Wer ein Warum zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie" ist es so wichtig mit dem/der Klient*in sein/ihr „Warum“ herauszuarbeiten. Ein Warum im Leben gibt Kraft und Energie und motiviert den/die Klient*in gut auf sich selbst zu achten, damit er/sie seine/ihre Ziele erreichen kann.

2.5.3. Gestaltberatung

Den Stress als eigene Gestalt benennen und ihn integrieren.

Der/die Klient*in kann den Stress mit Farben, Formen und unterschiedlichen Materialien sichtbar machen. Er/sie kann so mit der Gestalt „Stress“ sprechen, um zu erfahren, was die der/die Klient*in braucht. Unterstützen kann man hier noch z.B. mit Stuhlarbeit. So kann der/die Klient*in die Rolle von Stress einnehmen und Aspekte zur Stressreduktion herausfinden, die vorher nicht sichtbar bzw. nicht klar waren.

Schlüsselfragen

Was machst du gerade?

Was vermeidest du gerade?

Was fühlst du gerade?

Was willst du, was erwartest du von mir?³⁴

Durch den Elternschirm könnte ich gemeinsam mit dem/der Klient*in auch herausfinden, was Stressursachen im Familiensystem sind. Es gibt immer Muster und Verhaltensweisen, die von den Eltern übernommen wurden und weitergelebt werden. Durch den Elternschirm können solche Muster sichtbar werden und dadurch verändert werden.

Der/die Klient*in darf selbst interpretieren, was er/sie als Stressfaktor sieht und was er/sie verändern möchte.

Auf Abbildung 9 sieht man meinen persönlichen Elternschirm. Hier wird zum Beispiel sichtbar, dass die Energieräuber eine große Rolle spielen. So wie bei meiner Mutter (rechte obere Hälfte) ist dieses „es Allen recht machen“ und „Erwartungen Anderer erfüllen“ ein Thema in meinem Leben, das zu Stress führt.

³⁴ zitiert nach: dem Skript „Gestaltberatung“ von Mag. Haris Janisch und Birgit Meerwald Folie 36



Abbildung 11 Mein persönlicher Elternschirm

2.5.4. Monodrama / Psychodrama

Mit Hilfe von Aufstellungen kann ich als Lebens- und Sozialberater/in den Stress und die Auslöser sichtbar machen, sowie alles, was der/die Klient*in braucht, um den Stress zu reduzieren. Auch körperliche Symptome können aufgestellt und befragt werden, was sie nährt. So findet der/die Klient*in heraus, was die wirklichen Stressauslöser sind und kann diese verändern.

Aufstellungen mit einer Person allein sind möglich mit Hilfe von Bodenankern, dem Aufstellungsbrett, mit Figuren, Symbolen uvm.

Es gibt auch Aufstellungen mit einer Gruppe von Menschen. Bei angebotenen Aufstellungsabenden kennen sich diese Menschen untereinander meist vorher nicht. Somit ist es sehr interessant, mit den einzelnen Rollen und Energien zu arbeiten, ohne, dass

Jemand voreingenommen sein könnte. Hier entsteht oft sehr viel Klarheit für den/die Klient*in. Alle anderen teilnehmenden Personen profitieren hier ebenso von der Aufstellung, da ein Thema immer mit allen Anwesenden zu tun hat.

2.5.5. Lösungsorientierte Beratung

Lösungsorientierte Beratung ist eine geeignete Methode für eine schnelle Veränderung, also schnelle erste Schritte Richtung glückliches Leben. Hier wird nicht das Familiensystem durchleuchtet, sondern der Fokus liegt auf der gegenwärtigen Lösung des Problems. Es werden durch gezielte Fragestellungen die Ressourcen, Kompetenzen und das Vertrauen des/der Klient*in in die eigenen Fähigkeiten gestärkt.

2.5.6. Zeitmanagement

Zeitmanagement ist keine Methode an sich in der Lebens- und Sozialberatung, aber dennoch ein hilfreiches Tool im Leben, das ich mit dem/der Klient*in gemeinsam erarbeiten kann.

Die meisten Menschen verstehen unter Zeitmanagement nur, wie sie den Tag noch voller bekommen mit Terminen und Aufgaben. Zu viele geplante Aufgaben an einem Tag, die meist durch eine erhöhte Erwartung an sich selbst entstehen, können Frust und Stress erzeugen. Wenn dann nur ein Teil der Aufgaben erledigt werden kann, fühlt sich der/die Klient*in vielleicht schlecht, obwohl es von Anfang an nicht realistisch war, alles an einem Tag zu schaffen. Es passieren immer wieder Ereignisse im Leben, die nicht planbar sind und allein deshalb ist oft nicht alles Vorgenommene auch schaffbar. Bei einem guten Zeitmanagement sollte man deshalb Pausen und Freizeitaktivitäten einplanen und auch Zeiten frei lassen für Unvorhersehbares. Somit werden die Erfolgserlebnisse gesteigert und der übertriebene Druck fällt weg. Damit könnte man schon einen großen Stressfaktor minimieren.

3. Resümee

Es gibt viele Arten von Stress und viele Auswirkungen von Stress. Die Kunst ein glückliches Leben zu führen, ist, die Stressfaktoren frühzeitig zu erkennen, bevor sie in Krankheiten und Lebenskrisen enden. Zusätzlich wird die Bedeutung von Stress- und Glückshormonen betrachtet, die ebenfalls eine wichtige Rolle für unsere Gesundheit spielen.

Es ist bewiesen, dass chronischer Stress erheblich zu physischen und psychischen Erkrankungen beitragen kann und deshalb immer wieder darauf geachtet werden sollte, die Stressfaktoren zu minimieren.

Beim Konzept „Baue deinen Glückstempel“ war meine Herausforderung, alle wichtigen Faktoren für ein glückliches und gesundes Leben in 5 Säulen zu kategorisieren. Schlussendlich beruhen die Säulen auf meinen eigenen Erfahrungen mit Stress. Jede Säule spielt eine entscheidende Rolle bei der Förderung des Wohlbefindens und der Führung eines glücklichen Lebens genauso wie das Fundament, die Achtsamkeit. Nur wer achtsam durchs Leben geht, hat die Möglichkeit sich selbst immer wieder zu verbessern und so eine langfristige Gesundheit zu behalten.

Durch die intensive Auseinandersetzung mit dem Thema Stress habe ich nicht nur mein theoretisches Wissen vertieft, sondern es auch geschafft, meine persönliche Lebensführung als Gesundheitskonzept niederzuschreiben. Alles, was ich hier über die 5 Säulen geschrieben habe, hat mich stressresistenter, gesünder und glücklicher gemacht.

Ich möchte mit diesem Konzept vielen anderen Menschen in der Praxis helfen, ihre eigene Balance zu finden und ein erfülltes, glückliches Leben zu führen.

4. Literaturnachweis

Skripten als Quelle:

SVA Aufbaulehrgang für Psychosoziale BeraterInnen – Burnout von Mag. Haris Janisch

Wayout von Burnout von Mag. Haris Janisch

Lehrgang LSB zum Thema Süchte von Maria Zwinz

Gestaltberatung von Mag. Haris Janisch und Birgit Meerwald

Quellen aus dem Internet:

https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-658-37438-9_2

Lisa Gutknecht, <https://www.foodspring.at/magazine/die-6-wichtigsten-glueckshormone>

<https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/stress/stress-so-krank-kann-er-machen/>

<https://www.ergo.de/de/Ratgeber/gesundheit/stress/auswirkungen#>

Victoria Bindrum, <https://hellobetter.de/blog/burnout-phasen/>

<https://studyflix.de/biologie/nervensystem-2654>

Melanie Dell'oro, <https://fenou.eu/blogs/news/hormonelles-ungleichgewicht-durch-stress>

<https://hellobetter.de/blog/burnout-phasen/>

Simone P., Diplom-Ökotrophologin, <https://ernaehrungsberatung-pfrommer.de/ratgeber-gesund-abnehmen/insulin-dickmacher-abnehmen/>

<https://karrierebibel.de/yerkes-dodson-kurve/>

<https://blog.zecplus.de/stress-verhindern-und-bekaempfen-entstehung-und-auswirkungen-auf-deinen-koerper/>

Buch als Quelle:

Dr. Frank Liebke, Meer Gesundheit

5. **Abbildungsverzeichnis**

Abbildung 1 Yerkes-Dodson-Kurve.....	7
Abbildung 2 Phasen des allgemeinen Anpassungssyndroms	9
Abbildung 3 Einteilung des Nervensystems	11
Abbildung 4 Signale bei Stress	15
Abbildung 5 die 12 Burnout Phasen nach Freudenberger	17
Abbildung 6 Foto von mir 2013	23
Abbildung 7 Foto von mir 2024	25
Abbildung 8 Wirkungsbereiche von arktischen Omega3 Fettsäuren	28
Abbildung 9 Simone P. Der Teufelskreis mit dem Zucker	30
Abbildung 10 Meine Lebensrollen	44
Abbildung 11 Mein persönlicher Elternschirm	46

6. **Tabellenverzeichnis**

Tabelle 1 Glückshormone und ihre Wirkung	11
--	----