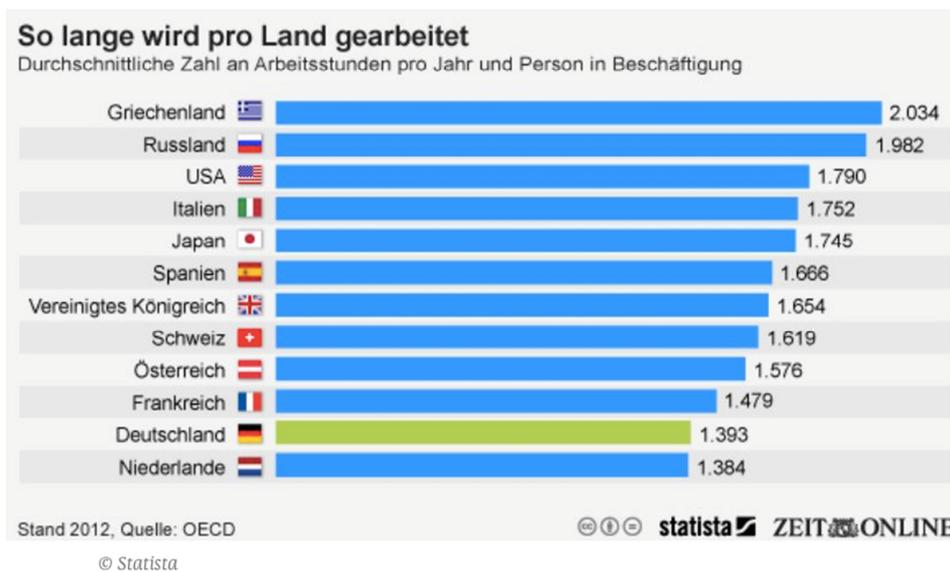




1. Was und wie werden Sie gestresst?



Internationaler Vergleich der Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD), den das Statistikportal Statista in einer Infografik für ZEIT ONLINE

Stress, was ist das genau? Wie differenziert sich Stress in der Gesellschaft? Positiv wie negativ. Wo ist hier der Unterschied. Was stresst uns so? So oder so, eines ist klar, die Deutschen arbeiten laut Statistik zu viel und sind somit größtenteils zu gestresst. In diesem Fall ungünstig behaftet. Denkt man.

Laut Umfrage geht aber auch hervor, das Arbeitspensum der deutschen Bevölkerung liefert lediglich den vorletzten Platz.

Die Deutschen arbeiten im Jahr ca. 1.300 Stunden. Im Vergleich zu Griechenland (~2000h), Russland (~1.900) und den USA mit ~1.800h liegen wir deutlich weniger.

Die Frage hier, warum haben wir alle so viel Stress? Ist alles hausgemacht oder tatsächlich so belastend?

Laut dem Münchner Institut MILD leidet **jeder fünfte Deutsche** an Stress. Folgen wie Schlafstörungen, Unruhe bis zu dem tragischen Herzinfarkt gehen hier einher. Krankenkassen vermuten, dass bis zu **13 Millionen** Arbeitnehmer in Deutschland von Burnout betroffen sind.



BEWEGUNGSDIMENSION

Was ist nun eigentlich Stress? Was stresst überhaupt, wenn nicht die viele Arbeit?

Die Antwort scheint simpel zu sein. Stress selbst ist die Wahrnehmung von Situationen, von Problemen. Genau genommen der Umgang damit. Stress kann beruflicher und/oder privater Natur sein. Meist machen wir uns den Stress selbst. Stress ist weder für Ihre psychische noch für Ihre physische Gesundheit gut. Das alles ist nichts Neues.

Fragen Sie sich selbst, was stresst Sie? Die Antwort ist sehr erschreckend, denn die meisten wissen es gar nicht. Stress ist nicht immer laut. Oft ist er still und einfach, der „Kampf“ im Alltag.

Ein großer Anteil unseres alltäglichen Lebens wird von unserem **Unterbewusstsein** gesteuert. Auch unsere Empfindungen (wie z. B. negativer Stress) und Wahrnehmungen. Auch wenn Sie sich nicht mehr daran erinnern, ist vieles während der ersten Lebensjahre entstanden, was Sie maßgeblich geprägt hat.

V. a. die ersten sechs Jahre entscheiden anscheinend über unser späteres Verhalten. Diese Zeit prägt Sie im Umgang mit Ihrem Leben, welche Dinge Ihnen sehr leicht fallen werden oder was Sie immer wieder stressen wird.

Kindern, die z. B. früh lernen, erfolgreich und sicher vor Gruppen zu sprechen, wird es leichter fallen, im Erwachsenenalter Reden zu halten. Haben Sie dabei einmal eine schlechte Erfahrung gemacht, wurden Sie beispielsweise von anderen Kindern, Schülern etc. ausgelacht, werden Sie solche Aufgaben eher meiden. Oder es löst jedes Mal bei einem Vortrag massiv negativen Stress für Sie aus.

Tipp: Hören Sie auf, gegen Situationen, Probleme oder andere Menschen zu kämpfen. Es geht im Leben darum, Balance zu finden, nur dies wird Sie von negativem Druck befreien.

Nehmen Sie bewusst Anspannungen wahr, laut oder leise. Es kann Sie pushen, weiterbringen und motivieren, etwas zu ändern.

Dabei ist es wichtig, sich Emotionen wie Angst, Unwohlsein, Wut oder Trauer zu stellen. Diese dürfen Sie nicht davon abhalten, das zu tun, was Sie glücklich macht! Keine Angst haben, sondern Respekt vor dem Leben, ist langfristig die nähendere Energie.