

WOCHE 9

Lebe in Balance



POSITIVER STRESS

Eigentlich ist Stress eine richtig gute Sache. Stress ist ein uraltes Programm unserer Gene. Für unsere Uhrzeitvorfahren war Stress überlebenswichtig.

In Sekundenschnelle machte uns unser Körper leistungsstark und „kampfbereit“.

So brauchten wir früher die Stressreaktionen, wenn wir zum Beispiel einem wilden Tier begegnet sind. Unser Körper aktivierte alle Kräfte um uns und unser Leben zu schützen. Er bereitete uns auf einen Überlebenskampf vor (angreifen oder fliehen). Hierfür fährt er sämtliche Systeme nach oben, die wir für die folgende Aktion – kämpfen oder fliehen – brauchen. Gleichzeitig werden alle Systeme, die wir hierfür nicht brauchen nach unten gefahren.

Damit unsere Chancen im Überlebenskampf steigen, passiert folgendes in unserem Körper:

- Der Muskeltonus also die Grundspannung in der Muskulatur steigt
- Die Muskulatur wird besser durchblutet
- Im Blut zirkuliert mehr Zucker, um die Muskeln zu versorgen
- Das Herz schlägt schneller, wir atmen schneller und flacher
- Unser Immunsystem wird hochgefahren, (falls bei einer Verletzung Keime oder Bakterien in den Körper eindringen sollten)
- Die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol durchfluten unseren Körper

Stress setzt somit große Energien frei, er versetzt uns in einen erhöhten Spannungszustand und verleiht uns für den Moment überdurchschnittliche Kräfte.

VERSUS NEGATIVER STRESS

Der große Unterschied zu heute ist: Egal wie der Kampf ausgegangen ist, es ging schnell. Entweder das Tier hat gewonnen oder wir. Zudem wurde durch die Bewegung (fliehen oder kämpfen) alle Stressreaktionen wieder auf natürliche Weise abgebaut und unser Körper wieder in den Normalzustand versetzt. Stehen wir nur kurz unter Stress sind wir besonders leistungsfähig. Stress unterstützt uns so dabei, Ziele mit Leidenschaft zu verfolgen und Kräfte zu mobilisieren. Er hilft uns Schwierigkeiten zu meistern und Herausforderungen zu bewältigen.

Das Problem an der Sache ist, nie zuvor in der Evolution hat Stress so lange angehalten wie es heute bei vielen Menschen der Fall ist. Wenn dann z.B. an einem Büroarbeitsplatz zudem noch die Bewegung fehlt, um die Stressreaktion unseres Körpers auf natürliche Weise abzubauen, befindet sich unser Körper permanent im Alarmzustand. Und dieser dauernde Alarmzustand ist es, der unsere Gesundheit beeinträchtigt und auf Dauer krank machen kann.

Dann wirken sich die vorher beschriebenen Reaktionen unseres Körpers negativ auf unsere Gesundheit und insbesondere auf deinen Rücken aus:

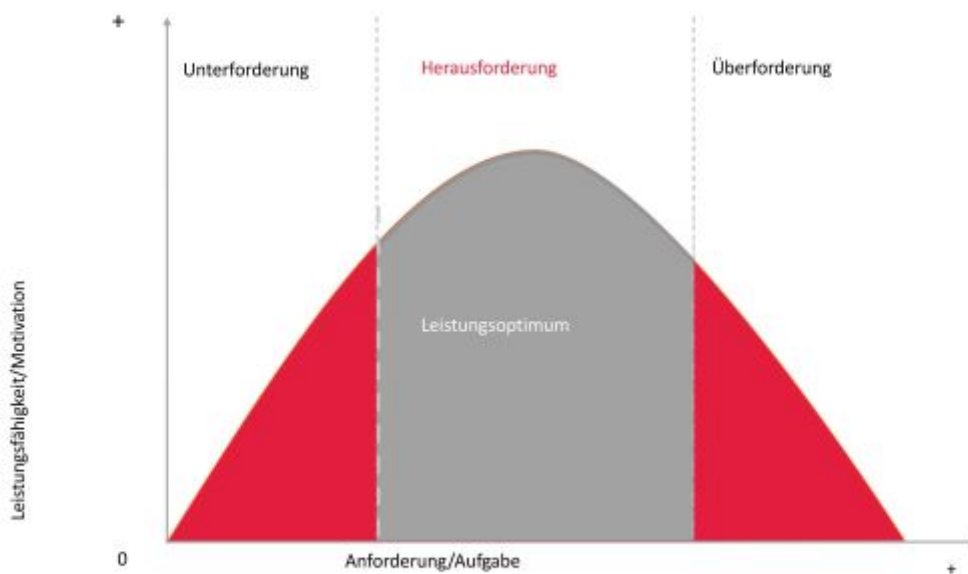
- Die Grundspannung in deinen Muskeln ist permanent erhöht, was zu Verspannungen und Schmerzen in der Muskulatur führt.
- Die Hormone Adrenalin und Noradrenalin verkleben unsere Faszien und die Faszien fangen an zu schmerzen
- Der Blutzuckerspiegel ist dauerhaft erhöht, was zu Ablagerung in den Gefäßen führen kann
- Das Immunsystem wird geschwächt
- Wir können uns schlechter konzentrieren und Lernprozesse werden langsamer
- Wir sind unruhig, nervös, wir kommen nicht zur Ruhe und schlafen schlechter
- Kopfschmerzen und Migräne werden begünstigt
- Regeneration von Haut, Nägeln und Haaren werden vernachlässigt und unreinere Haut kann die Folge sein

Stress kann also leider auch negative Konsequenzen für unseren Körper bedeuten. Dies ist vor allem dann der Fall, wenn der Stress entweder zu hoch ist (ungewöhnlich starke Belastung) oder zu lange anhält.

IN TOPFORM ODER IM STRESS

Woran erkennst Du jetzt die richtige Dosis an Stress?

Hier kann die Wissenschaft eine klare Antwort geben. Leistung und Stress verhalten sich wie eine umgekehrte U-Kurve.



Die X Achse beschreibt die Schwierigkeit der Aufgabe, die Y Achse unsere Leistungsfähigkeit

GELANGWEILT

Ist der Grad der Anforderung zu niedrig, also die Aufgabe zu einfach für Dich, fühlst Du dich unterfordert. Deine Fähigkeiten sind größer als die Schwierigkeit der Aufgabe. Die Folge ist, Deine Motivation sinkt, es entsteht leicht Langeweile und Deine Leistungsfähigkeit ist gering.

IM FLOW

Befindest Du Dich dagegen im Leistungsoptimum, empfindest Du die Aufgabe als Herausforderung. Deine Fähigkeiten und Ressourcen reichen gerade so aus, um die Aufgaben, die an Dich gestellt werden, bewältigen zu können. Hier bist Du höchstmotiviert und kannst daher Deine Bestleistung hervorrufen. Du befindest Dich im Flow.

ODER ÜBERFORDERT?

Steigen nun die Anforderungen noch weiter an, kann irgendwann der Punkt kommen, an dem Du Dich überfordert fühlst. Das Gefühl der Überforderung lässt Deine Motivation und entsprechend auch Deine Leistungsfähigkeit wieder senken. Die Schwierigkeit der Aufgabe ist höher als Deine Fähigkeiten sie zu lösen. Genauer gesagt, wenn Du glaubst, Deine Fähigkeiten reichen nicht aus, um die Aufgabe zu lösen, fühlst Du Dich überfordert und das Stresslevel steigt.

Stress hängt also sehr eng damit zusammen wie Du eine Belastung bewertest und ob Du dich in der Lage fühlst, diese zu bewältigen.



BEWEGUNG UND ERHOLUNG

Je mehr Du in deiner Mitte bist, je überzeugter Du von Deinen Fähigkeiten bist, desto besser kannst Du mit Belastungen umgehen und sie meistern. Je größer Dein Urvertrauen in dich selbst und Deine eigene Kraft sind, desto besser ist Deine Fähigkeit, Herausforderungen anzunehmen und zu bewältigen.

Aber auch wenn Du Deine Herausforderungen als angenehm empfindest, ist es wichtig, dass Du Dir Erholung und Regenerationsphasen gönnst, um Deine Leistungsfähigkeit, Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden langfristig zu erhalten und

Bewegung kann Dir hier prima helfen, dich zu erholen und runter zu kommen, Durch die Bewegung werden die oben beschriebenen Stressreaktionen auf natürliche Weise wieder abgebaut und die Systeme wieder in Balance gebracht.



Darüber hinaus gibt es unterschiedliche Entspannungstechniken, die Dir helfen, Dein Stresslevel zu sinken und Körper und Geist wieder zur Ruhe zu bringen. In dieser Woche möchte ich Dir die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson vorstellen. Hier gehen wir nacheinander alle Teile deines Körpers durch, spannen die Muskulatur an und lassen danach bewusst wieder los. Wenn Du Deine Muskeln anspannst, entspannt sich diese Muskelgruppe danach reflektorisch. Dier Muskeltonus also die Muskelspannung wird reflektorisch gesenkt und damit Verspannungen im Körper gelöst. Diesen Effekt nutzen wir bei der progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson aus, um Deinen Körper in einen tiefen entspannten Zustand zu bringen.