



Familienschule Fulda

Wir machen die Familie stark.

Stand: 31.10.18

Umgang mit Stress

Die heutige Lebenssituation ist anstrengender als früher: Umwelt und Familienverhältnisse und Arbeitsverhältnisse haben sich verändert, daher ist es nötig, vorbeugend auf Stressvermeidung und Gesundheitsförderung zu achten! Der eine ist schneller gestresst, der andere nicht. Stresswahrnehmung und -verarbeitung sind individuell und abhängig von der eigenen Stressverarbeitung und dem Umgang mit Stress.

Stellt man über einen längeren Zeitraum über einige Wochen hinweg eine Verschlechterung des Wohlbefindens mit den u. g. Symptomen fest, sollte man seine Lebenssituation überdenken und nachsehen, was so stresst bzw. was einen entspannt!

Jede Situation, die in irgendeiner Weise als unangenehm und/oder bedrohlich erlebt wird kann Stressauslöser sein.

Woran bemerkt man Stress?

Gefühle: Ungeduld, schnell aufkommender Ärger, Nervosität, Unsicherheit, Weinerlichkeit, Ängstlichkeit, schnelle Enttäuschung, Bitterkeit, Resignation, Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit, Kraftlosigkeit

Körperlich äußert er sich in:

Muskel-Anspannung, Verspannungen, Herzklopfen, flachem Atem, Zittern der Hände, Schweißausbrüche, Kloß im Hals, Verspannungen, Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schlafprobleme

Gedanklich: Ich schaffe es nicht, ich bin ein Versager

Verhalten/Handlungen: Unüberlegtheit, Aggressivität, Unentschlossenheit, Rückzug, Vorwürfe, Inkonsequenz, unkontrollierte Nahrungsaufnahme, Rauchen, Alkohol, Drogen

Also:

- Gutes Zusammenspiel mit dem Partner, positive Partnerschaft
- ausreichend schlafen
- Sich eine feste Ruhepause einplanen (eine Tasse Tee trinken, ein Fußbad, kurz duschen etc.)
- Immunsystem stärken (gesund essen, Sport treiben, etc.)
- Für Struktur /Ordnung sorgen bzw. schaffen, denn äußere Ordnung fördert die innere Ordnung.
- Für Entspannung sorgen (Dinge tun die Spass machen, Musik hören, Spazieren gehen, Wellness, Entspannungstechniken anwenden)

Achte im Alltag zwischendurch darauf, ob Du Dich wohlfühlst.

Du musst nicht alles alleine machen, denke nach wer Dich unterstützen könnte! Hilfe annehmen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Intelligenz, denn dann weiß man, wann man es nicht mehr alleine schafft.