

Informationsblatt Stressbewältigung



Stand: 01/2014

Was ist Stress?

Stress bezeichnet die körperlichen und psychischen Antworten des Organismus auf Belastungen. Die auslösenden Ursachen nennt man Stressoren. Stress wird oft als von außen kommend angesehen, und der Einzelne fühlt sich den Belastungen hilflos ausgeliefert.

Wie wirkt Stress?

Stress ist heute allgegenwärtig. Fast alle Menschen kennen aus Erfahrung Situationen, in denen sie sich beruflich oder privat überfordert fühlen und überlastet, gereizt, hektisch oder nervös sind. Man ärgert sich, ist wütend oder fühlt sich ohnmächtig, niedergeschlagen und wahnsinnig angespannt. Das Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung, Aktivität und Ruhe, Stress und

Erholung ist heute allzu oft gestört und entspricht nicht mehr dem naturgegebenen Harmonieprinzip. Stress gehört zum Leben, er vermag sogar die Leistungsfähigkeit zu steigern. Aber zu viel Stress kann krank machen. Viele Statistiken zeigen, dass die ursprünglichen biologischen Abwehrkräfte oft nicht mehr ausreichen oder manchmal sogar ungeeignet sind, den Organismus vor Dauerschäden zu bewahren.

Ihr persönliches Antistressprogramm

Wie man mit Belastungen besser fertigwird, kann man erlernen. Allgemeingültige und einfache Formeln zur Lösung von Stressbelastungen gibt es allerdings nicht. Es geht also darum, gemeinsam ein auf Sie und Ihr Anliegen zugeschnittenes Stressbewältigungsprogramm zu entwickeln. Die einzelnen Elemente und die Abfolge des Programms stimmen wir ab.

Dazu gehört u.a.

- Die Analyse Ihrer persönlichen Situation (Stressoren, Stresserleben, Stressfolgen)
- Eigene Gesundheitsressourcen nutzen bzw. reaktivieren (Erleben von mehr innerer Freiheit, Ruhe, Distanziertheit, Selbstwertgefühl, Kompetenz, Selbstwirksamkeit durch Hypnose- oder Achtsamkeitsübungen)
- Ansatzpunkte zur Stressbewältigung im eigenen Denken, in Einstellungen und Verhalten finden und umsetzen
- Neue Bewältigungskompetenzen entwickeln
- Spannungs- und Entspannungszustände in ein richtiges Verhältnis (z.B. Bodyscan, Atemübungen) bringen
- Verschiedene alltagstaugliche Methoden zur aktiven Entspannung und
- Stressbewältigung kennen lernen

CHANGE

Welche Methoden und Verfahren kommen zum Einsatz?

In Abhängigkeit der individuellen Situation kommen Ansätze aus der kognitiven Verhaltenstherapie, hypnotherapeutische Methoden und achtsamkeitsbasierte Ansätze zum Einsatz.

Das Programm kann in Abhängigkeit von Ihrem individuellen Anliegen und Ihrer Vorlieben folgende Elemente haben:

- Hypnosystemische Anwendungen
- Tiefenentspannung
- Bodyscan
- Achtsamkeits-Meditationen
- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Verhaltenstherapeutische Übungen

Wie wirksam sind die Methoden?

Die Wirksamkeit und Effektivität der eingesetzten Methoden wurde in Untersuchungen bei einer Fülle von psychischen und somatischen Erkrankungen bestätigt.

