

Umgang mit Stress

Video (<https://www.youtube.com/embed/Tb0FDMPuz1l>)

Leistungsdruck in der Schule oder am Arbeitsplatz; Streit in der Familie; Ärger mit Kollegen. Das sind typische Stressfaktoren, wie wir sie kennen. Aber **Stress kann auch nützlich sein**. Äusserer Druck aktiviert nämlich eine natürliche Funktion des Körpers. In Ausnahmesituationen schüttet das Gehirn Hormone aus, die uns helfen, besondere Leistungen zu bringen. Es ist kein Zufall, dass Sportlerinnen und Sportler bei grossen Turnieren wie bei Olympischen Spielen ihre persönlichen Rekorde und manchmal sogar einen Weltrekord brechen. Hier sprechen wir von positivem Stress.



In den meisten Fällen ist Stress allerdings ein Problem für uns. Du kannst es an ein paar typischen Hinweisen feststellen: Wenn du nachts schlecht schlafen kannst; wenn du merkst, dass du oft unzufrieden bist und häufig krank wirst. Diese Anzeichen können ein Hinweis darauf sein, dass du unter akutem Stress leidest. Und es ist der erste Schritt, wenn du es selbst bewusst wahrnimmst.

Meistens hilft es, mit jemandem darüber zu sprechen, dem du vertrauen kannst. Stress entsteht durch Leistungserwartung. Das kann von aussen kommen, zum Beispiel von der Arbeit oder von der Schule oder auch von den zu hohen Erwartungen, die du an dich selbst hast.

Wie kannst du das ändern? Wenn du nur auf deine Ziele fokussiert bist, übersiehst du leicht die Dinge, die dir gut gelingen. Zum Beispiel wenn du am Anfang des Tages einen grossen Berg Arbeit vor dir gesehen hast und du am Abend feststellst, dass du alles geschafft hast. Helfen kann dir auch ein Kompliment von einer Kollegin oder einem Kollegen. Achte öfter mal bewusst auf Zuspruch und freu dich darüber – das motiviert. Wichtig ist immer, dass du dir einen guten Ausgleich zur Arbeit oder Schule suchst, der dir hilft, dich zu entspannen. Jede Art von Sport kann dich dabei unterstützen.

Weitere Informationen unter <https://www.coolandclean.ch>