

WOCHE 3 | STRESS

Was ist Stress wirklich und wo kommt er her?

Rein biologisch gesehen ist Stress eine Schutzreaktion von deinem Körper. Damit unser Körper überlebt, hat er ein paar Mechanismen, die wir selbst nur bedingt steuern können. Dafür haben wir drei Hirnbereiche, die das für uns übernehmen:

- Stammhirn
 - Blutkreislauf, Herzpumpe
 - Körperwärme
 - Atmung
- Reptiliengehirn
 - Kampf- oder Fluchtmodus
 - Nahrungsaufnahme
 - Fortpflanzung
- Menschliches Hirn
 - Bewusste Entscheidungen
 - Nachdenken

Das Reptiliengehirn sorgt dafür, dass bei einem Angriff Adrenalin ausgeschüttet wird, um genug Power zu haben, um entweder zu kämpfen oder wegzurennen. Dieser Kampf- oder Fluchtmodus läuft instinktiv ab, denn früher war er überlebenswichtig. In dieser Situation benötigen wir die körperliche Muskelanspannung, um in dieser Situation zu überleben.

Heutzutage ist er uns jedoch oft im Weg, denn wenn dein Chef dich anbrüllt und dir noch mehr Arbeit aufhalsst, dann führt auch das häufig zu Stress, weil wir uns angegriffen fühlen, obwohl wir uns körperlich total sicher fühlen.

Wir teilweise den gesamten Tag in diesem Modus und merken es gar nicht mehr. Dies fängt evtl. nur mit einer kleinen Situation an: Du kommst zu einem Termin zu spät, dein Parkplatz wird dir weggenommen und dein Ausdruck, welchen du für das Meeting benötigst, muss auch noch gemacht werden, zudem bist du aufgeregt, weil es bei diesem Termin und deine eigene Jobsicherheit geht.

Damit du diese Stresssituation überstehst mobilisiert dein Körper Zucker damit deine Muskeln genügend Energie haben, denn du befindest dich nun im „Kampf- oder Fluchtmodus“, obwohl du nicht wirklich rennen oder kämpfen musst. In dieser Situation oder manchmal erst, wenn sie überstanden ist, verlangt dein Körper nach mehr Zucker und du bekommst Gelüste. Das ist das klassische Stressessen und dein Insulinspiegel steigt wieder stark an, du kommst wieder in Unterzucker, möchtest noch mehr Süßes und bist dabei noch schwer beschäftigt alles rechtzeitig zu erledigen.

Kommst du zu häufig in diesen Modus, wirkt das Adrenalin nicht mehr und der Körper greift auf das Hormon Cortisol zurück, was die Zuckerreserven mobilisiert, damit du auch genug Kraft und Energie hast, um diese Stressphase durchzustehen.

Einige Menschen kommen aus diesem Stresskreislauf nicht mehr heraus, nicht einmal, wenn sie zuhause sind und hält dieser Zustand zu lange an, oder du kommst ständig wieder in diesen Stresszustand fühlst du dich bald ausgebrannt und total unmotiviert.

Das klassische Burnout.

Damit du dieser Stressfalle entfliehen kannst musst du verstehen:

Stress machst du dir immer selbst!

Niemand kann dich stressen, wenn du dich nicht stressen lässt. Wenn du deiner Prioritäten sicher bist, kommst du kaum in Stress, zumindest nicht dauerhaft.

Damit du richtig mit Stress umgehen kannst, ist es wichtig für dich herauszufinden wie du reagierst, wenn du Stress hast.

Schreibe hierfür die 3-5 wichtigsten Punkte auf, die dir über die letzten Tage aufgefallen sind: wie du in stressigen Situationen selbst reagierst. Verändert sich dein Körper? Dein Verhalten? Dein Essen?

Wie kannst du langfristig Stressresistenter werden:

- Regelmäßiger Sport
- Gehe täglich in die Natur/ Wald
- Wim Hof Atmung
- Earthing Pads oder Matten
- Nutze Meditation oder Meditationsapps
- Werde dir deiner Prioritäten bewusst
 - Was sind deine Top Prioritäten?
 - 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.

Suche dir einen der folgenden Punkte aus und führe diese ab sofort täglich bis zum Ende des Seminars durch.

Hierbei geht um die Gewohnheit, um die langfristige Routine, die du dir und deinem Körper gibst. Hierbei reichen zu Beginn auch 5 Minuten.

1. Täglich min. 5 Minuten meditieren
2. Täglich min. 5 Minuten spazieren gehen (Ohne Handy, reden, Musik)
3. Täglich min. 3 Dinge aufschreiben, wofür du sehr dankbar bist.

Links Meditation:

- 7 Min <https://7mind.de/>
- Calm <https://www.calm.com/>
- Headspace <https://www.headspace.com/>
- 5 min Medi App Apple <https://itunes.apple.com/de/app/5-minuten-meditation/id871705586?mt=8>
- 5 min Medi App Android <https://play.google.com/store/apps/details?id=uk.co.olsonapps.fiveminutemeditation&hl=de>
- Oak Meditation <https://www.oakmeditation.com/>

Links Atmung:

- Wim Hof Atmung <https://www.flowgrade.de/blog/hole-dir-energie-mit-der-wim-hof-power-atmung/>
- Box breathing Anleitung <https://www.flowgrade.de/blog/box-breathing/>
- Box breathing App <http://boxbreathing.org/>

Links Earthing:

- Forest bathing http://www.paradisi.de/Wellness/Kuren_und_Anwendungen/Wellnesstrends/Artikel/24676.php
- <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/waldspaziergang-ia.html>
- Earthing <https://amzn.to/2DnkX3f>



