



SARA WYSS

HINTERGRUNDINFOS STRESS

WAS IST STRESS?

STRESS, NERVEN-
UND HORMON-
SYSTEM

STRESSSYMPTOME
& BURNOUT

GEGENPOLE
ZU STRESS

EIN ÜBERMASS AN STRESS BRINGT DIE BALANCE VON ANSPANNUNG UND ENTSPANNUNG INS WANKEN.

Stress ist an sich etwas Positives! Er entsteht dann, wenn wir physischen oder psychischen Herausforderungen ausgesetzt sind. Stress erhöht unsere Leistungsfähigkeit und erlaubt uns, die an uns gestellten Anforderungen zu bewältigen (Eustress).

Zu viel Stress führt zu körperlichem, emotionalem und geistigem Ungleichgewicht: Stress wird dann als negativ empfunden, wenn die Anforderungen so hoch sind, dass ein Mensch nicht mehr darauf reagieren kann (Distress). Dies können beispielsweise Herausforderungen am Arbeitsplatz oder in der Familie oder auch überhöhte Erwartungen an sich selber sein. Was als zu viel und überfordernd empfunden wird, ist dabei sehr individuell.

Wenn Stress nicht mehr bewältigt werden kann, geraten Anspannung und Entspannung aus der Balance. Der Körper verlernt buchstäblich zu entspannen und kann sich nicht mehr ressourcieren. Auf die Dauer nehmen körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sowie die emotionale Stabilität spürbar ab.

Weltgesundheitsorganisation (WHO): Stress als Gesundheitsgefährdung des 21. Jahrhunderts. Stress ist oft mitverantwortlich für physische oder psychische Erkrankungen wie etwa erhöhten Blutdruck, Herzinfarkt, Schlafstörungen, Verdauungsstörungen, Depression oder Alkoholsucht.



SARA WYSS

HINTERGRUNDINFOS STRESS

WAS IST STRESS?

STRESS, NERVEN-
UND HORMON-
SYSTEM

STRESSSYMPTOME
& BURNOUT

GEGENPOLE
ZU STRESS

ZU VIEL STRESS ÜBERFORDERT DAS AUTONOME NERVEN- UND HORMONSYSTEM.

Leistungsfähigkeit dank automatischen Abläufen im Nerven- und Hormonsystem: Stressige Situationen mobilisieren innert Sekunden Leistungsreserven, sodass wir Herausforderungen bewältigen können. Diese Mobilisierung verdanken wir Abläufen im Autonomen Nerven- und Hormonsystem.

Leistungssteigerung und Energiebereitstellung: Ist ein Mensch Stress ausgesetzt, wird automatisch das sympathische Nervensystem aktiviert. Dieses Teilsystem des Autonomen Nervensystems erlaubt uns nach aussen gerichtete Aktivitäten. Es löst unter anderem die Freisetzung der Hormone Adrenalin und Noradrenalin aus. Diese bewirken eine Leistungssteigerung im gesamten Organismus (z.B. Herz, Lungen, Muskeln). Ebenso wird über andere Hirnzentren (u.a. Hypothalamus) das Hormon Cortisol freigesetzt. Dies führt zur Bereitstellung von Energie in Form von Glucose, sodass der Blutzucker erhöht wird. Gleichzeitig wird das Immunsystem unterdrückt.

Entspannung und Regeneration: Ist die Stress-Situation vorbei, nimmt die Aktivierung des Sympathikus ab und im Gegenzug übernimmt sein Gegenspieler – der Parasympathikus. Dieses Teilsystem des Autonomen Nervensystems ermöglicht Entspannung. Die Stress-Hormone werden abgebaut. Puls und Atmung werden verlangsamt, die Muskeln entspannen sich. Die Verdauung wird unterstützt.

Fehlende Balance zwischen Anspannung und Entspannung führt zu Folgeschäden: Bei Dauerstress wird das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung empfindlich gestört. Der Sympathikus bleibt geladen und die Stress-Hormone werden nicht abgebaut. Dadurch ist der Körper permanent auf Höchstleistung eingestellt. Da nun der Parasympathikus nicht aktiv werden kann, ist Entspannung kaum mehr möglich. Dies führt zu Symptomen wie Schlaflosigkeit, Verdauungsstörungen, Konzentrationsmangel und zur Schwächung des Immunsystems. Auf die Dauer kann es zu Erschöpfungszuständen, Burnout und Depression kommen.



SARA WYSS

HINTERGRUNDINFOS STRESS

WAS IST STRESS?

STRESS, NERVEN-
UND HORMON-
SYSTEM

STRESSSYMPTOME
& BURNOUT

GEGENPOLE
ZU STRESS

DAUER-STRESS FÜHRT ZU KÖRPER-
LICHEN, EMOTIONALEN UND GEIS-
TIGEN BESCHWERDEN.

**Die Auswirkungen von Dauer-Stress können alle Lebens-
bereiche betreffen:**



Burnout als chronische Überlastung: Wenn Dauer-Stress nicht mehr bewältigt werden kann, besteht das Risiko eines Burnouts. Dabei kommt es zu ausgesprochener geistiger, emotionaler und körperlicher Erschöpfung. Mit einem Burnout gehen oft psychosomatische Erkrankungen, Depression und Suizidgedanken einher.



SARA WYSS

HINTERGRUNDINFOS STRESS

WAS IST STRESS?

STRESS, NERVEN-
UND HORMON-
SYSTEM

STRESSSYMPTOME
& BURNOUT

GEGENPOLE
ZU STRESS

GEGENPOLE ZU STRESS: ÄUSSERE LEBENSBLANCE UND INNERE STRESSRESISTENZ VERBESSERN.

Persönliche Gegenpole zu Stress schaffen: Was die Auslöser für Stress sind und inwiefern dadurch die Lebensbalance ins Wanken gerät, ist sehr individuell. Entsprechend gilt es, die persönlichen Gegenpole zu finden und zu stärken.

Den Ausgleich von Anspannung und Entspannung suchen: Einerseits geht es darum, dass Phasen der Aktivität und Erholung in Balance stehen. Je nach persönlicher Situation mag es hier um die Reduktion von fordernden Tätigkeiten gehen. So entsteht im Gegenzug mehr Raum für Regeneration.

Die innere Stressresistenz verbessern: Nebst dieser Veränderung im Äusseren trägt auch die Lösung körperlicher Spannungszustände sowie emotionaler oder geistiger Blockaden zur Reduktion von innerem Stress bei. Dies ermöglicht mehr Stabilität, Widerstandskraft und Belastbarkeit (Resilienz) von innen her.

Ganzheitliche Stärkung von Körper, Geist und Seele anstreben: Gedanken, Emotionen und körperliches Befinden stehen in ständigem Wechselspiel. Nachhaltiges Stressmanagement involviert deshalb alle Aspekte. So entfaltet der Veränderungsprozess eine umfassende Wirkung.

Gerne unterstütze ich Sie beim Entdecken und Stärken Ihrer persönlichen Gegenpole zu Stress. Mein Behandlungsangebot hilft Ihnen, in der Entspannung ganzheitlich Kraft zu tanken, belastbarer und gelassener zu werden so wie Ihr Potenzial noch besser zu entfalten.