

## Alte Bekannte und neue Freunde

---

Schon seit vielen Jahren wohnt überall auf der Welt die Familie Stress. Sie ist bei der Bevölkerung sehr unbeliebt und alle versuchen, den Kontakt zu dieser Familie zu vermeiden. Man sagt, dass der Kontakt mit Familie Stress krank macht und langfristig für Körper, Geist und Seele böse Folgen haben kann.

Der amerikanische Stressforscher Cary L. Cooper bezeichnet die Familie Stress als „Die Pest des zwanzigsten Jahrhunderts“ und die Weltgesundheitsorganisation (WHO) erklärt Stress zur größten Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts. Doch nicht nur Fachleute und Organisationen sprechen über die schlechten Seiten der Familie Stress, auch die Bevölkerung reagiert. Familie Missmut sagt, dass Familie Stress ihnen das Herz bricht; Familie Trauer behauptet, dass die Familie Stress ihnen auf den Magen schlägt und Familie Neid geht die Familie Stress an die Nieren.



Dabei ist dem doch gar nicht immer so: Die Familie Stress hat neben der negativen Seite – auch Distress genannt – auch eine sehr positive Seite. Die positive Seite nennen wir Eustress.

Die Familie Stress wundert sich seit langem, warum ihr Ruf so schlecht ist. Sie wollen es nicht akzeptieren und versuchen den Menschen in verschiedenen Seminaren oder auch Fachbeiträge ihre guten Absichten näher zu bringen.

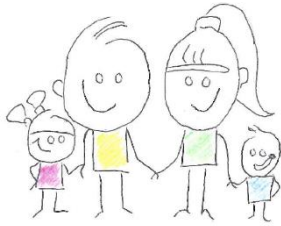
Die Familie Stress sorgt sich seit der Steinzeit um das Überleben der Bevölkerung. Durch einen reflexartig ablaufenden Prozess in unserem Körper können wir in Stresssituationen angemessen reagieren. Der Forscher Cannon spricht in diesem Zusammenhang von einem Fight-or-Flight-Mechanismus.

Die Nebenniere setzt die Hormone Adrenalin und Noradrenalin frei und bereitet unseren Körper auf die Stress-Situation vor. Unser Blutdruck steigt und die Atmung beschleunigt sich, dadurch werden die für den Kampf wichtigen Körperteile mit ausreichend Sauerstoff versorgt. Die Leber produziert mehr Blutzucker und setzt damit zusätzliche Energie frei und auch der Muskeltonus erhöht sich und sorgt damit für ausreichend Spannung im Körper, um sich vor dem Säbelzahn tiger zu retten.

Heute gibt es sicherlich keine Säbelzahn tiger mehr, aber der berufliche und private Alltag fordert uns immer mehr und wir Menschen fühlen uns häufiger genervt von der Familie Stress. Dabei sorgt sie mit den oben genannten Prozessen dafür, dass wir konzentriert, wach und fokussiert sind. Warum findet die Bevölkerung die Familie Stress nur so doof?

Vielleicht hätte die Familie Stress den Menschen sagen sollen, dass sie ebenfalls einen guten Kontakt zur Familie Erholung pflegen müssen. Außerdem können die Menschen der Familie Stress unterschiedlich begegnen. Für den Umgang mit der Familie Stress gibt es verschiedenen Strategien. Man spricht hierbei vom instrumentellen, kognitiven und palliativ-regenerativen Coping. Das instrumentelle Coping bedeutet, dass die Menschen Familie Stress gar nicht so sehr an sich heranlassen – sie verändern ihr Verhalten und können mit den Stressoren besser umgehen. Beim kognitiven Coping, auch mentales Coping genannt, versuchen die Menschen, ihre Einstellung zu Familie Stress zu verändern. Sie nehmen die Familie Stress gar nicht mehr als böse wahr, sondern erkennen auch die guten Seiten. Der Distress macht uns wachsam und konzentriert und sichert uns dadurch das Überleben – das sind also sehr wertvolle Eigenschaften des Stresses. Der positive Stress – Eustress – entsteht,

wenn besonders schöne Ereignisse bevorstehen. Beim kognitiven Coping geht es also um das Mindset und die Einstellungen der Menschen. Das palliativ-regenerative Coping sorgt dafür, dass die Menschen ihren Stress abbauen und Anspannungen lösen. Hier gibt es wiederum eine Reihe von Techniken, die man erlernen kann. Uns begeistern die Techniken Progressive Muskelentspannung und auch Autogenes Training. Wir haben diese beiden Familienmitglieder der Familie Erholung schon häufiger erfolgreich besucht und können davon nur Positives berichten.



Sehr gut zum Lösen von Anspannung ist ein Besuch bei Familie Erholung. Die Familie Erholung ist sehr viel beliebter als Familie Stress. Sie sorgt dafür, dass der Akku wieder aufgeladen wird und man neue Energie schöpfen kann. Allerdings ist es für die Bevölkerung auch nicht gut, permanent mit Familie Erholung in Kontakt zu sein. Das sorgt dafür, dass wir Menschen müde, antriebslos und gelangweilt sind.

Das Geheimnis liegt also in der Ausgewogenheit der Freunde und Bekannte. Gerne stellen wir Ihnen die Familie Stress und Erholung näher vor. Lassen Sie uns gemeinsam neue Familienmitglieder kennenlernen und alte Bekannte besser verstehen.

**In diesem Sinne: Passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund. Wir freuen uns, wenn Sie die beiden Familien näher kennenlernen wollen und wir den Kontakt für Sie vermitteln können.**

**Ihr Team der Hamburger Training & Consulting oHG**