

Stress

Stress ist in unserer heutigen Gesellschaft omnipräsent und gehört schon fast zum Statussymbol. Die Vorstellung entsteht, dass wenn jemand nicht gestresst ist, er/sie nicht wichtig zu sein scheint. Unser Verhalten, der soziale Leistungsdruck, die oft schlechte Nahrungsqualität und gehetzte Nahrungszufuhr, das immer mehr entfremden mit der Natur (mit unserer Natur), die vermehrte sitzende Tätigkeit mit und vor elektronischen Geräten, weniger Bewegung und weniger frische Luft... und unsere fordernde Erwartungshaltung führen zu Stress.

Stress sind innere und äussere Einflüsse, die das Wohlbefinden einer Person stören. Diese Einflüsse können die Gesundheit im physischen, wie auch im psychischen negativ beeinflussen (Bluthochdruck, erhöhte Herzfrequenz, Depression, Angstzustände, Schlafstörungen, Verdauungsbeschwerden, Erschöpfung...).

Einige Punkte, die Ihnen helfen können, Ihren Stress zu mindern:

- Haben Sie Freude an dem was Sie tun und machen Sie es aus ganzem Herzen, ohne eine Gegenleistung zu erwarten!
- Achtsamkeits- und Atemübungen wie im Qi Gong, Tai Chi oder Yoga können helfen zur Ruhe zu kommen, fördern die Selbstwahrnehmung und somit auch das Selbstvertrauen und führen zu besserer Fähigkeit der Stressbewältigung.
- Gönnen Sie sich genügend Schlaf!
- Delegieren Sie Aufgaben sinnvoll und beweisen so auch Ihre Führungsqualitäten. Durch sinnvolles Delegieren haben Sie Zeit für das, was Sie wirklich erledigen müssen und können.
- Gönnen Sie sich genügend Pausen, damit Sie danach wieder voller Kraft weiterarbeiten können.
- Auch in der Freizeit braucht es Faulenzer-Pausen und nicht einen weiteren gestressten und voll gepackten Terminkalender.
- Ziehen Sie Grenzen mit ihrer Erreichbarkeit (beantworten Sie abends vor dem Schlafen keine (geschäftlichen) Anfragen via Telefon, SMS, E-Mail, Facebook...).
- Reduzieren Sie die Tätigkeiten mit elektronischen Geräten wie TV, PC, Smartphones...
- Hören sie ruhige, entspannende Musik (Klassische Musik, meditative Musik...).
- Vergleichen Sie sich nicht immer mit den anderen. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken und tun Sie das, was Sie auch wirklich wollen und gut können.
- Planen Sie ihr Freiräume (Sportaktivitäten, Qi Gong/Tai Chi Stunden...) und sorgen so für eine angemessene Work-Life Balance.
- Genügend sportliche Tätigkeiten und Bewegung (Fahrrad fahren, Joggen, Spazieren) an der frischen Luft sind wertvolle Erholungsphasen und Energiequellen.
- Achten Sie auf eine regelmässige und ausgewogene Ernährung mit genügend vollwertigen, frischen, saisonalen Produkten.
- Lernen Sie los zu lassen und streben nicht immer nur nach dem absolut perfekten.
- Vermeiden Sie Streit und Aggressionen. Sprechen Sie aber Konflikte offen an und klären diese in offenen und konstruktiven Diskussionen. Das klärt die Luft und sorgt für Fortschritte. Achten Sie immer auf gegenseitigen Respekt.
- Fordern Sie selbstbewusst ein, was Ihnen an Lohn und Anerkennung zusteht. Seien Sie aber auch Bescheiden und Dankbar für das, was Sie haben.
- Seien Sie nicht fixiert auf Ihre Routine (immer am Freitagabend einkaufen, am Montag über den Mittag ins Fitness...). Prüfen Sie mit etwas Abstand was man evt. auch mal ändern müsste.