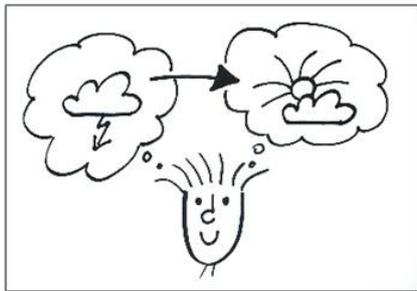


Wie Sie erfolgreich Ihren Stress managen

Wir leben im „Stress-Zeitalter“ Das Phänomen „Stress“ ist unser täglicher Begleiter und es ist allgemein bekannt, dass zu viel Stress negative Folgen hat.

Was ist überhaupt Stress? Ursprünglich ein Überlebensmechanismus und eine chemische Reaktion unseres Körpers. Wir schätzen eine Situation als gefährlich ein und in Millisekunden werden in unserem Körper Hormone ausgeschüttet. Unser Organismus macht mobil und rüstet den Körper zu Kampf oder Flucht – fight, flight, freeze.

Unser Körper unterscheidet dabei nicht, ob ein Säbelzahniger vor dem Höhleneingang steht oder ob die Druckerpatrone klemmt, wir im Stau stehen oder der Kunde reklamiert. Sobald wir eine Situation als unangenehm oder lästig ansehen läuft im Körper der gleiche Mechanismus ab wie vor Jahrtausenden. Da wir in unserer modernen Gesellschaft auf diese Situationen nicht mit Kampf oder Flucht reagieren können, bekommen wir Stress-Symptome: Rückenschmerzen, Migräne, Herzprobleme, Depressionen, Burnout ...



Aber was löst Stress aus? So ziemlich alles kann als Stress-Auslöser (Stressor) fungieren. Vom Autounfall bis hin zur Fliege an der Wand. Was als Stress empfunden wird, ist so individuell wie wir Menschen. Jeder Mensch reagiert anders, weil jeder eine andere Einschätzung der Situation vornimmt.

Zwischen dem Stress-Auslöser und der Stress-Reaktion findet eine **innere Bewertung** statt. Der gleiche Stressor ruft unterschiedliche Reaktionen hervor – je nachdem, wie unser Gehirn ihn bewertet.

Das heißt also: „**Stress beginnt im Kopf**“. Sehr oft machen wir uns selbst Stress.

Und genau hier liegt der Schlüssel zur Stress-Bewältigung: Mentaler Stress entsteht im Kopf! Und genau dort kann er auch bewältigt werden.

Fazit: Ein **persönliches Stress-Management** ist wichtig, um den Stress-Level dauerhaft zu senken. Das Ergebnis ist ein **engagiertes und selbstbestimmtes Leben sowie ein kreatives, konzentriertes und teamorientiertes Arbeiten mit Erfolg und Freude.**

Beim Stress-Management gibt es 3 wesentliche Punkte:

1. **Minimierung von Stressoren** (Stressoren identifizieren und reduzieren)
2. **Mind-Management** (Bewusster Umgang mit den eigenen Gedanken und Gefühlen)
3. **Abbau von Stress-Reaktionen** (Entspannung und Aufbau von Energie)

Wie können Sie Ihr persönliches Stress-Management entwickeln? Besuchen Sie meinen 1-tägigen Workshop am 9. September 2011 in München.

Dieses Seminar zeigt die unterschiedlichen Facetten der Entstehung von Stress sowie effektive Möglichkeiten eines konstruktiven Umgangs mit Stress.

Sie erfahren, lernen und trainieren zahlreiche Methoden zur unkomplizierten und alltagstauglichen Stressbewältigung, die an verschiedenen Hebeln ansetzen und damit individuellen Bedürfnissen gerecht werden.

**„Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen,
sondern die Meinungen, die wir von den Dingen haben.“**

Epiktet, griechischer Philosoph (um 50 - um 138)

Weitere Informationen finden Sie unter: http://www.shift-thinking.de/stress_management.php

*Dynamik im Denken.
Dynamik im Leben.*