



ENTSPANN DICH

Die Aufforderung „Entspann dich!“ begegnet uns in verschiedenen Kontexten. Mal bringt sie vielleicht unser Partner mit genervt nach oben

sein, der feststellt, dass wir weit mehr unter Druck stehen, als uns guttut. Oder wir fordern uns selbst dazu auf, unsere Drehzahl herunterzufahren, weil wir nach einem anstrengenden Tag mit Ärger am Arbeitsplatz,

ÜBER STRESS UND DIE SEHNSUCHT, EINFACH MAL RUNTERZUKOMMEN

Misstimmung in der Familie oder Kleinkrieg mit Behörden endlich abschalten wollen, uns die alltäglichen Sorgen und Aufregungen aber nicht zur Ruhe kommen lassen.

geröllten Augen hervor, weil wir uns seiner Meinung nach grundlos über seine Unordnung aufregen. Sie kann aber auch ein gut gemeinter Rat eines Freundes

In all diesen Situationen stehen wir unter Stress. Stress bedeutet, dass wir uns Aufgaben gegenübersehen, denen wir uns nicht gewachsen fühlen. Unser

Körper versucht, Ressourcen zu mobilisieren, um auf die gefühlte Bedrohung zu reagieren. Ein ansehnlicher Hormoncocktail aus Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin und anderen wird freigesetzt, die Herzfrequenz steigt, die Verdauungstätigkeit wird heruntergefahren – so bereitet sich der Körper auf Flucht oder Kampf vor, was ihn zu Höchstleistungen befähigt. Deshalb muss Stress nichts Negatives sein, wenn mit den freigesetzten Ressourcen bevorstehende Herausforderungen besser bewältigt werden können. Ist das am Ende geschehen und die stressauslösende Situation wurde bewältigt, können die Stresshormone wieder abgebaut werden.

Meistens wird Stress jedoch negativ erlebt, und zwar besonders dann, wenn er zu einem dauerhaften Begleiter wird.

Dann konnten die auslösenden Ereignisse nicht erfolgreich bewältigt und damit auch nicht abgehakt werden. Stattdessen fühlen wir uns einer ständigen Bedrohung ausgesetzt und können zwischen einzelnen Stressphasen nicht mehr entspannen. Spätestens jetzt stellt Stress sogar ein Gesundheitsrisiko dar!

Was Stress verursacht, ist individuell verschieden und hängt auch von der jeweiligen Lebenssituation ab. Äußere Faktoren wie Lärm, unangenehme Gerüche und Hitze

können genauso stressen wie Ängste oder Anforderungen, denen wir uns nicht gewachsen fühlen. Natürlich gibt es auch innere Einflüsse, die stressauslösend sein können: zum Beispiel hohe Erwartungen an uns selbst, der ständige Druck, immer schneller, besser, perfekter zu sein und immer mehr schaffen zu müssen, verbunden mit Schuldgefühlen, wenn das nicht gelingt.

Verschiedene Studien und die Auswertung von Arbeitsunfähigkeitsdaten der Krankenkassen belegen, dass die Zahl derjenigen, die ungesundem Stress ausgesetzt sind, steigt. Zunehmender Lärm in unserer Umwelt, wachsende Angst vor dem Arbeitsplatzverlust, steigender Druck, ständig erreichbar sein zu müssen, machen sich bemerkbar. Selbstgemachte Optimierungszwänge und der Hang zum Perfektionismus verschlimmern die Situation. Wenn darüber hinaus wesentliche Ressourcen fehlen oder wegbrechen, die einst halfen, dem täglichen Druck standzuhalten – der Rückhalt von Familie, Freunden und Kollegen, die Gesundheit, die zu schwächeln beginnt, oder wenn finanzielle Engpässe drohen – kann Stress schnell den Alltag bestimmen und chronisch werden.

Spätestens jetzt ist es notwendig, das richtige Maß zu finden. Für denjenigen, der viel Lärm und Hektik ausgesetzt ist, kann die Ruhe des Waldes heilend sein. Jemand, der immer verfügbar ist, muss lernen, dem Zwang zu widerstehen, ständig aufs Smartphone zu schauen. Wer sich zu hohen Anforderungen anderer ausgesetzt sieht, braucht vielleicht ein Selbstbehauptungstraining. Und wer sich selbst zu sehr unter Druck setzt, könnte mit einem Coaching gut beraten sein.

WAS TUN, WENN ALLES ZU VIEL WIRD?

SO KANN MAN ABSCHALTEN

Den Kopf frei machen:

Ob Kurzurlaub, Spaziergang oder einfach nur ein Theaterbesuch – alles kann helfen, was Abstand zum Alltag schafft.

Ein entspannter Körper lässt auch den Geist zur Ruhe kommen: *autogenes Training, Meditation oder Massagen.*

Bewegung hilft, Stresshormone abzubauen: *Sportlich aktive Menschen sind stressresistenter als Couch-Potatoes.*

Erste Hilfe bei akuten Konflikten: *ein Boxsack oder eine Dartscheibe.*





ENTSPANNUNG PUR IN DER NATUR

Bewegung, frische Luft, Ruhe und die Chance, sich einmal dem Zugriff seiner Mitmenschen zu entziehen: All diese Entspannungshelfer finden Wolfsburger fast direkt vor ihrer Haustür! Denn die Stadt ist grün und die Umgebung bietet reizvolle Ziele zur Naherholung. Ob innerstädtisch im Schlosspark, rund um Allersee und Schillerteich, am Stadtrand beim Klieversberg, an der Tommyquelle, im Tal der Mühlenriede oder gleich vor den Toren der Stadt in den Naturschutzgebieten Barnstorfer Wald, Barnbruch, dem Drömling und vielen weiteren grünen Idyllen. Einfach die Laufschuhe anziehen oder das Fahrrad aus dem Keller holen und los geht's!

ADRESSEN ZUM RUNTERKOMMEN

in Wolfsburg

Baanthai

Traditionelle Thaimassage zur Tiefenentspannung und Lockerung des Bewegungsapparats.

Telefon: 0 53 61.2 72 50 80

www.baanthai-wolfsburg.de

The Ritz-Carlton

Der Spa-Bereich lädt zur Entspannung ein und hilft, die inneren Energiereserven wieder aufzuladen.

Telefon: 0 53 61.60 60 59

www.ritzcarlton.com/de/hotels/germany/wolfsburg

Pädagogisch Therapeutische Einrichtung in Wolfsburg

Anti-Stress-Training (AST) für Kinder und Jugendliche von 6 bis 15 Jahren und Stresspräventionstraining für Kinder im Vorschulalter.

Telefon: 0 53 61.2 75 13 24

www.ptw-wolfsburg.de

Volkshochschule Wolfsburg

Diverse Kurse von Lachyoga über Qigong und Achtsamkeitstraining helfen bei der Entspannung und wirken gegen Stress.

Telefon: 0 53 61.8 93 90-40

www.vhs-wolfsburg.de

YOGA MOBIL Wolfsburg

Diverse Yogakurse nach dem Motto: runterkommen, Körper und Geist beruhigen, neue Energie aufbauen.

Telefon: 0 53 62.6 68 31 60

www.yoga-mobil-wolfsburg.de

Badeland Wolfsburg

Sauna, Massage, Wellness, Unterwasserliegen, Whirlpool:

Erholung für die ganze Familie.

Telefon: 0 53 61.8 90 00

www.badeland-wolfsburg.de





MYTHOS MULTITASKING

teil für Frauen in einer Männerwelt! Sogar einige Herren der Schöpfung versuchten, es den Damen gleichzutun, um noch erfolgreicher in Beruf und Privatleben zu werden.

Doch längst haben diverse Studien bewiesen: Mehr als zwei Aufgaben gleichzeitig können wir nicht bewältigen. Wenn man dennoch versucht, mehrere komplexe Dinge gleichzeitig zu tun, führt das zu einem erheblichen Leistungsverlust. Die volle Aufmerksamkeit ist eben nicht teilbar!

In einigen Lebensbereichen ist diese Erkenntnis längst angekommen. Erst vor Kurzem hat die Polizei bei einem bundesweiten Aktionstag gegen Ablenkung im Straßenverkehr darauf aufmerksam gemacht, wie gefährlich Nebentätigkeiten beim Autofahren sind: Ob SMS schreiben, die

Frauen sind angeblich multitaskingfähig. Dieses bis heute hartnäckig verbreitete Gerücht hört sich erst einmal gut an: Endlich ein Karrierevor-

Zigarette anzünden oder der besorgte Blick zum Kleinkind auf dem Rücksitz – all das lenkt ab und führt dazu, dass wir lange Strecken im Blindflug zurücklegen: Bei einer Sekunde Unaufmerksamkeit bei Tempo 50 km/h sind das immerhin 14 Meter im praktisch fahrerlosen Auto! Von den Kontrollen an diesem Tag und den verhängten Strafen blieben vernünftigerweise auch Frauen nicht verschont.

Was passiert, wenn wir versuchen, alles gleichzeitig zu tun? Wir unterbrechen uns ständig selbst, weil wir zwischen den einzelnen Aufgaben hin und her springen. Es kommt zu einer permanenten Überforderung und die führt unweigerlich zu Stress. Davon ist nicht nur das Gehirn betroffen, sondern mit ihm der gesamte Organismus.

Irgendwann stellt jeder fest: Erstens dauert mit Multitasking alles länger und zweitens macht man Fehler. Doch das Schlimmste ist, dass wir dadurch verlernen, uns zu konzentrieren. Damit lässt unsere Leistungsfähigkeit sogar dauerhaft nach!

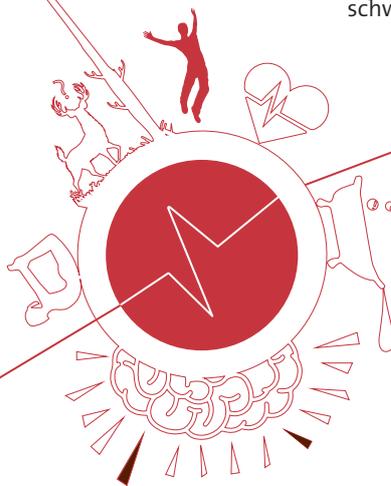
Merke: Multitasking-Fähigkeit ist ein Mythos. Ihn als solchen zu akzeptieren und nicht von sich zu erwarten, alles gleichzeitig tun zu können, führt mit einem Schlag zu erheblich weniger Stress!

WALDBADEN

Dieser Trend zur Entschleunigung stammt aus Japan. Der Aufenthalt im Wald soll Angstzustände, Depressionen und Wut verringern sowie Stresshormone abbauen und die Vitalität steigern.

NACKT-YOGA ENTSPANNT

Weil keine Kleidung am Hintern zwickt, konzentrieren sich Nackt-Yogis stärker auf die Figuren und kommen zu tieferer Entspannung.



KAKAO GEGEN STRESS

Schweizer Forscher bewiesen, was viele bereits wussten: Schokolade senkt den Stresspegel und beugt damit Herzleiden vor! Allerdings erzielt vor allem die bittere schwarze Schokolade diese Wirkung.

ORIGINAL BIERBAD

Es soll Körper und Seele beruhigen, die Kohlensäure fördert außerdem die Hautdurchblutung und die Bierhefe pflegt Haut und Haare.

NIEMALS IM STRESS

Wer sagt „Ich bin im Stress!“, gibt unbewusst einen Auftrag an sein Gehirn, Stresshormone zu produzieren. Besser ist, einfach nur zu sagen, dass man viel zu tun hat. Dann kann man sich den Stress mit zusätzlichen Stresshormonen sparen!