

Stressoren und Reaktionen sind immer individuell, darum sind Lösungen auch immer nur auf die Einzelperson zugeschnitten.

Erster Ansatz ist, herausfinden des oder der Stressoren um einen angemessenen Einsatz von Bewältigungsstrategien zu erlangen (coping) mit Berücksichtigung des gesamten Umfeldes.

Wichtig ist zu wissen, es gibt nicht den Stressor und die Reaktion sondern persönlichkeitsabhängige Reaktionen und Gegenreaktionen.

Die eigene Wahrnehmung ernst nehmen um den Ursachen von Stress auf die Spur zu kommen.

Wird Stress deutlich wahrgenommen, ist oft schon einmal der Erste Schritt auf dem Wege der Bewältigung getan. Solange Stress nur als diffuses körperliches Gefühl erlebt wird, welches einen in den unpassendsten Momenten heimsucht kann nichts geändert werden, da die Überforderung nicht benannt wird.

Wahrhaben der Symptome weckt den Wunsch nach Abhilfe. Dieser Wunsch kann die Motivation sein, der oder auch den Ursache (n) auf den Grund zu gehen. Nun liegt es sehr an der inneren Einstellung des Einzelnen, wie er den nächsten Schritt macht.

Vorsicht bei vermeintlichen Lösungen wie Alkohol und Medikamente.

Manch einer lügt sich leider in die eigene Tasche, indem er der Reaktion des Körpers, statt auf konstruktive Weise zu begegnen, mit kurzfristigen "Helfern" wie Medikamenten, Alkohol oder Drogen zu Leibe rückt. Daraus entstehen dann oftmals ungewollte Kreisläufe, welche den Druck noch viel größer werden lassen, denn der Druck ist damit nicht behoben sondern nur verschoben. Es entsteht kurzfristig eine Entspannung, die den trügerischen Eindruck erwecken kann, die Lösung gefunden zu haben.



Nicht immer sind Medikamente negativ zu betrachten, da die geschaffene Entspannung ja durchaus den Effekt haben kann, das man die Kraftreserven mobilisieren kann, die man braucht um die eigentlichen Ursachen zu bekämpfen.

Ist jedoch der Gebrauch von Medikamenten oder Alkohol häufig oder regelmäßig, begibt man sich in ein hohes Suchtrisiko, mit nachfolgend starkem Leidensdruck.

Wege zum Erkennen

Die Ursachenfindung ist oft Detektivarbeit.

Den eigentlichen Ursachen auf den Grund zu gehen, ist oftmals Detektivarbeit. Nicht immer ist das, was vordergründig stresst auch wirklich die eigentliche Ursache. So besteht die Gefahr, bei falscher Ursachenannahme, ineffektive Bewältigungsstrategien anzuwenden.

Entsteht beispielsweise eine kriselnde Partnerschaft durch ungewollte Kinderlosigkeit, ist vielleicht Stress in der Arbeit die Ursache der Unfruchtbarkeit. Somit muss erst ein Umdenken bei der Arbeit geschaffen werden, bevor die Unfruchtbarkeit und auch die Partnerschaftskrise behoben werden können

Oder in der Kindererziehung entsteht häufig das Gefühl völlig überfordert zu sein, dann muss das nicht ursächlich an der Beziehung zu den Kindern liegen, es können durchaus auch ein schwelender Partnerschaftskonflikt oder reale Existenzängste für die Überreizung sorgen, die sich dann an den Kindern entlädt.

Gespräche mit objektiven Personen können die Situation erhellen. Hier sind Gespräche sehr wichtig. Seine Situation zu reflektieren, d.h. in Gesprächen mit wohlmeinenden oder neutralen Personen die eigene Lebenssituation zu spiegeln und somit ein besseres Bild des gesamten Umfeldes und den eigenen Verhaltensweisen zu erhalten kann den Impuls in die richtige Richtung geben. Durch ausgiebige Gespräche sind am ehesten andere Denkansätze zu erwarten.

Alte Gewohnheiten umstrukturieren schafft Freiräume.

So kann die Erkenntnis entstehen, dass die Arbeit ständig überfordert.

Eine mögliche Lösung ist, Verantwortung abzutreten. Was nicht bedeuten muss, sich völlig der Verantwortung zu entziehen, doch oft können Teilarbeiten zur eigenen Entlastung delegiert werden.

Eine weitere Lösung könnte sein, gezieltes Zeitmanagement zu erlernen, mit klaren Zeit- und Arbeitseinheiten und Freiräumen für unerwartete Situationen.

Offene Gespräche können entlasten.

Sind diese Möglichkeiten nicht gegeben hilft oft ein offenes Gespräch mit dem Vorgesetzten. Dem Chef ist häufig gar nicht bekannt wie überlastet ein Mitarbeiter ist, weil sich selten jemand dort beklagt. Es zeugt von Verantwortungsbewusstsein, wenn nicht mehr Aufgaben übernommen werden, als tatsächlich mit der nötigen Sorgfalt bewältigt werden können.

Ärzte, Psychotherapeuten oder Selbsthilfegruppen sind eine große Hilfe.

Wer ständig stark unter Stress steht, kann sich selten ganz allein helfen. Da ist es kein Zeichen von Schwäche, sondern zeigt Selbstverantwortung und Mut, wenn die Hilfe eines erfahrenen Arztes, Psychotherapeuten oder auch eine Selbsthilfegruppe in Anspruch genommen werden. Doch ist dieser Weg erst einmal eingeschlagen, läuft es sich mit jedem Schritt leichter, da der Druck geringer wird.

Radikale Wechsel der äußeren Umstände geben oft starke neue Impulse.

Sind starke Schulden oder Arbeitslosigkeit das Problem, gibt es auch dort Möglichkeiten. Es gibt Schuldenberatungsstellen die oftmals Ordnung in verfahrenere Situationen bringen können. Ist man von Arbeitslosigkeit betroffen schafft man manchmal den Sprung zurück ins Berufsleben durch einen Ortswechsel oder Umschulungen. Andere Wege suchen erfordern hin und wieder radikale Wechsel schaffen dadurch aber meist starke positive neue Impulse für die eigene Befindlichkeit.

Ein positives Umfeld stärkt das Selbstvertrauen.

Durch starke Schüchternheit und dadurch Verzicht auf ein großes Quantum an Lebensfreude, ergibt sich zwangsläufig ein sehr starker Druck. Hier können Selbsthilfegruppen, Gesprächstherapien und gute Freunde helfen. Auch das Erlernen von Techniken, die die eigene Wahrnehmung steigern und das Abbauen von Berührungsängsten fördern sind wichtige Werkzeuge.

Aber auch Alltagstricks, wie z. B. sich nur mit positiven Freunden - die einen auch mal loben-umgeben, sich selbst belohnen für überwundene Ängste und Herausforderungen, sich einem Hobby in einer Gruppe zuwenden oder Rhetorikkurse u. ä., bringen einen große Schritte weiter.

Auch im Vorwege ist einiges möglich.

Vieles kann schon im Vorwege getan werden, indem auf ausreichend Schlaf und Bewegung geachtet und eine ausgewogene Ernährung in "stressfreier" Umgebung eingenommen wird. Auch Strukturierung des Tages und Schaffung von Freiräumen für Unvorhergesehenes mindern Stress. Entspannungsübungen oder Atemtherapie geben einem notwendige Kraftreserven zurück. Es ist auch sehr hilfreich zu lernen "Nein" zu sagen, das zeugt von Respekt sich selbst gegenüber.