

## Stressgesellschaft: „In der Ruhe liegt die Kraft“

Stress reduzieren + Energie tanken = Kraft zum Bäume ausreißen!



**Stress – das „Modewort“ der heutigen schnelllebigen Zeit! Stress gehört zum Leben dazu und ist daher auch in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Dabei trifft es alle Bevölkerungsschichten und Altersgruppen – quer durch die Bank! Waren es einst nur Manager von großen Konzernen sind heutzutage auch Kinder von Stress geplagt.**

Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf Druck, Spannung oder Veränderung. Eine gewisse Dosis an „Stress“ kann das Leben interessanter und weniger langweilig machen. Dieser Stress entsteht oft bei neuen Herausforderungen und wird Eustress genannt.

Zu viel Stress jedoch kann schädlich sein und Krankheiten verursachen. Es ist wichtig, Stresssymptome zu erkennen um nötige Schritte gegen diesen so genannten Distress zu unternehmen.

### **Ich schaff' das schon – wie lange noch?**

Sie sind erfolgreich im Beruf und engagieren sich stark für Ihr Unternehmen. Genau das wollten Sie immer schon. Die Karriereleiter zu steigen oder den eigenen Betrieb zu führen macht Spass, bringt Bestätigung und Sie ernten Anerkennung. Ein tolles Gefühl. Angespornt

von diesen Emotionen setzen Sie immer mehr Energie in Ihren Berufsalltag. Schneller, höher, weiter – irgendwann bemerken Sie, dass die Arbeit immer mehr zur Belastung wird. Was einst mit Spass und Leichtigkeit von der Hand ging, ist heute mühsam und nur mit viel Energieaufwand zu bewältigen. Die ersten Symptome des übermäßigen Stress' sind zu

### **„Stress – die Plage der Erfolgreichen! Ist das Erfolg?“**

erkennen! Nein, nicht für Sie – meist ist es Ihr persönliches Umfeld, welche diese Veränderungen an Ihnen wahrnehmen!

#### **Auswirkungen von Stress**

Negative Wirkungen von Stress treten vor allen Dingen dann auf, wenn der Stress nicht zeitnah abgebaut wird. Die Folgen machen sich vor allem in 3 Bereichen bemerkbar:

1. Verschlechterung der Gesundheit durch Magengeschwüre, Herz- und Gefäßkrankheiten, einem schwachen Immunsystem, Hauterkrankungen und Allergien
2. Ein langfristig niedriges Leistungsniveau mit verminderter Konzentrationsfähigkeit, erhöhter Vergesslich-

keit, reduziertem Urteilsvermögen sowie einem anhaltenden Gefühl von Mattheit, Müdigkeit und Schwäche.

3. Veränderte Verhaltensmuster. Menschen die unter Dauerstress leiden, entwickeln in vielen Fällen ungesunde Ess- und Trinkgewohnheiten, rauchen zu viel, machen mehr Fehler, sind weniger flexibel, mitunter aggressiv und legen somit bestimmte Verhaltensmuster an den Tag, die man auch als „Verliererverhalten“ bezeichnet.

Denken Sie an Metaphern wie: „ich habe die Nase voll“; „das schlägt mir auf den Magen“; usw. Diese Sprichwörter tragen viel Wahrheit in sich!

#### **Stress als Statussymbol?**

So lange Stress als etwas Positives oder Notwendiges gesehen wird, um von anderen Respekt und Anerkennung zu bekommen, wird der Stress sich für diese individuelle Person kaum reduzieren lassen. **Wichtig zu erkennen ist, dass übermäßiger Stress rein gar nichts mit Status zu tun hat, sondern eine Gefahr für die physische und psychische Gesundheit ist!** Erst dann sind eine Reduktion des Stressvolumens und eine Veränderung des persönlichen Blickwinkels überhaupt möglich.

### Praxiserprobte Sofort-Tipps

#### > Prioritäten überdenken

Vielleicht waren es einst Karriere und Geld, was Ihre vordergründigsten Ziele/Werte waren. Mittlerweile haben Sie den beruflichen und finanziellen Erfolg. Möglicherweise steht jetzt Familie und Freizeit an oberster Stelle, doch Sie sind sich dem noch nicht bewusst?

#### > Ein verlängertes Wochenende

Mehrere Kurzurlaube unterm Jahr sind erholsamer, wie ein langer Sommer-Urlaub pro Jahr. Gönnen Sie sich immer wieder freie Tage zwischendurch. Ohne Handy und Notebook!



#### > Nein sagen

Ein häufiger Grund für Stress: Sie sind zu gütig und können schwer Nein sagen. Sie bekommen immer mehr Aufgaben zugeteilt, für die Sie meist gar nicht zuständig sind. Auf der Strecke bleiben aber Sie selbst, und nur Sie! Deshalb: Lernen Sie Nein zu sagen.

#### > Lachen, auch wenn es nichts zu lachen gibt

Beim Lachen oder auch nur beim Lächeln drückt der Gesichtsmuskel zwischen Wange und Auge genau auf den Nerv, der unserem Gehirn eine fröhliche Stimmung signalisiert ☺!

#### > Sorgen teilen

Versuchen Sie nicht, mit allem alleine klarzukommen. Es tut gut, wenn Sie Ihren Ärger und Frust von der Seele reden können.

#### Achten Sie auf Ihre Gesundheit

Was denken Sie? Sind Sie stabiler und stressresistenter bei guter oder schlechter körperlicher Verfassung? Agieren Sie oder reagieren Sie nur noch? Im Kampf gegen den Alltagsstress geht das Management für die eigene Gesundheit oft unter! Dem Zeitdruck weicht Ihr Essen

„Stress mit Anerkennung und Status gleich zusetzen, hat fatale Folgen!“

Schlafen Sie ausreichend! Oft sind Schlafstörungen ein Zeichen, dass Sie überfordert sind. Ihr Schlaf ist Ihre wichtigste Regenerationsquelle. Gönnen Sie sich täglich ausreichend davon – nicht erst am Wochenende!

#### Premium Lösung – Personal Fitness Training

Natürlich wissen Sie bereits, was Sie tun sollten! Doch der innere Schweinhund verteidigt auch sein Revier. In Phasen maximaler Anspannung ist es oft unumgänglich, Unterstützung von Aussen in Anspruch zu nehmen. Regelmässige Termine mit Ihrem Personal Trainer sorgen für die notwendigen Auszeiten. Ein umfassendes Konzept aus Ernährung, Bewegung und Motivation ladet rasch Ihre Lebensbatterie auf! Mit Spass und freien Gedanken zu mehr Lebensenergie und Freude.

Hier der praktische Ablauf für gestresste Menschen mit wenig Zeit:  
**Infogespräch – Körpercheck – Planung – Start – Erfolg ☺**



#### Fazit

Personal Fitness Training ist ein gezieltes 1-zu-1 coaching zur Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit und Ihrer Lebensfreude. Mit Hilfe eines praxisorientierten Konzeptes für Sport, Ernährung und Motivation finden Sie zu neuen Kräften!

#### Kontakt

Bösch Fitness  
In der Bündt 4  
6800 Feldkirch  
T +43 (0) 664 4643611  
[www.boesch-fitness.com](http://www.boesch-fitness.com)

und für Sport bleibt eh´ keine Zeit! Wenn Sie sich jetzt keine Zeit für Ihre Gesundheit nehmen, werden Sie später Zeit haben müssen, um krank zu sein! Erheblich mehr Zeit!

Treiben Sie Sport – aber bitte kein Leistungssport! Oft sind es genau diese Stress geplagten Menschen, welche auch in Ihrer Freizeit leistungsorientiert trainieren. Sie brauchen Ausgleich, nicht noch mehr Energieverlust!

Ernähren Sie sich bewusst! Gesunde und energiereiche Nahrung sind zeitlich nicht aufwendiger als fast food! Sie müssen Sich nur einmal Gedanken im Voraus machen!