

Mail an die Expertin

Grüezi Frau Giannakopoulos

Verena F. Birkenbihl hat mal ein Buch mit dem Titel «Freude durch Stress» geschrieben. Gibt es den positiven Stress, der Freude macht, überhaupt?

Ja. Es gibt den guten (Eustress), der uns mobilisiert und fordert, sowie auch den schlechten Stress (Distress), der in sich den Keim des Unbewältigbaren trägt. Der Stress kann sowohl Triebfeder als auch Bremse sein. Wir bewegen uns das ganze Leben über mehr oder weniger gefährlich in einem Balanceakt zwischen Reizen; die Umwelt verändert den Menschen, der Mensch verändert die Umwelt usw. Die geglückte Reaktion auf Stress besteht in der Anpassung. Durch geistiges und körperliches Training können wir den schlechten in guten Stress umwandeln.

Was sind nach Ihrer Erfahrung die schlimmsten, verbreitetsten Stressquellen?

Ängste, Selbstzweifel und Grübeln - sie sind Selbstmord in Raten. Dabei schüttet man ständig Stresshormone aus wie auf der Flucht, ohne sie wieder abzubauen: Denn dafür braucht unser Körper Bewegung. Stattdessen liegen wir lieber auf dem Sofa und grübeln weiter, bis wir dann, voll mit Stresshormonen, nicht einschlafen können. Am nächsten Morgen geht der Stress weiter wegen Müdigkeit, Unkonzentriertheit und neuen Zweifeln. Ein Teufelskreis. Diese inneren Stressoren sind viel stärker als die äusseren wie ständige Erreichbarkeit, Lärmimmissionen usw.

Welches sind aus Ihrer Sicht die hilfreichsten Methoden, um Belastungen durch Stress wieder loszuwerden?

Pauschalrezepte gibt es nicht, da das Stressgeschehen auf drei Ebenen wirkt: 1. Äussere Stressoren wie Lärm, Termindruck, launischer Chef; 2. Persönliche Stressverstärker wie negative Denkmuster, Ängste, Perfektionismus usw.; 3. Stressreaktionen wie Kopf-, Magen-, Herzschmerzen, Einschlafprobleme, nervöses Verhalten, Depression usw. Wenn Sie gezielt die entsprechende Ebene mit einer Übung oder Strategie trainieren, kommen Sie gleich wieder ins Gleichgewicht.

Wieso sind einige Menschen stressresistenter als andere?

Das hängt zusammen mit der subjektiven Wahrnehmung, den eigenen Ressourcen und Kompetenzen, individuellen Werten und persönlicher Haltung, auch von Täter- oder Opferrollen. Leute, die mit positiver Einstellung, bewusster Lebensweise und Dankbarkeit durchs Leben gehen, sind meist stressresistenter. Sie sind selbstbestimmt statt fremdbestimmt und veränderungsbereit.

Kann jeder lernen, wie er seine persönliche Stressresistenz erhöhen kann?

Ja. Stressregulationstrainern stehen Techniken zur Verfügung, die Berufsleute mühelos und ohne viel Zeitaufwand in ihren Alltag einbauen können. Diese Techniken helfen Ihnen, den Alltag stressresistenter und mit mehr Lebensfreude zu erleben.



EVI GIANNAKOPOULOS ist Inhaberin von «stress away» in Zürich. Die dipl. Stressregulationstrainerin SZS und Ausbilderin mit eidg. Fachausweis hält Vorträge, Workshops sowie Einzelcoachings zur Stressbewältigung. An der EB Zürich unterrichtet sie seit 2008.

2-TÄGIGER KURS: «ERFOLGREICHES STRESSMANAGEMENT»

Mit dem selbst erstellten Trainingsprogramm können Sie das Gelernte nach dem Kurs weiterüben und Ihre Lebensgewohnheiten langfristig verändern:

Samstag, 22. und 29. Januar 2011

Samstag, 19. und 26. März 2011

Jeweils 9 bis 17 Uhr.