

03. Die Ursache aller Stressgefühle

Die Umwelt ist verantwortlich für den Stress!?

Aber was geschieht, wenn das Leben nur noch von dem inneren Druck und Zwang begleitet ist, alles möglichst perfekt zu machen? Sollten wir jetzt unserer Gesellschaft die Schuld in die Schuhe schieben? Wäre uns damit geholfen? In unserer sogenannten Technologie-Gesellschaft, in der sich dank Internet und Medien täglich eine wahre Informationsflut breitmacht – haben wir da noch eine Chance, überhaupt ohne das Gefühl von Druck und Stress existieren zu können?

Natürlich hört sich meine Einleitung so an, als wäre unsere Außenwelt komplett dafür verantwortlich, wie wir uns fühlen, was wir über Situationen denken und wie wir handeln. Dem ist aber nicht so!

• Was ist überhaupt Stress?

Stress ist kein Gefühl an sich. Sich gestresst zu fühlen, bringt es eher auf den Punkt. Es gibt also keinen Stress, sondern nur ein Gefühl, das wir so benennen. Es kann sich äußern durch:

- beschleunigte Atmung
- beschleunigten Herzschlag (Herzrasen)
- Kurzatmigkeit
- Angst
- Schweißausbrüche
- Einschlaf- und Durchschlafprobleme.
- zitterige , schwitzige Hände
- Gedanken, die sich überschlagen
- ein Gefühl der Ohnmacht
- schnellere Gangart und allgemein schnellere Körperbewegungen
- Hektik u.v.m.

Dauerhafter, anhaltender Stress kann in der Folge zu einer oder mehreren dieser Erkrankungen führen:

- Bluthochdruck
- Übergewicht
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Rückenschmerzen
- Magengeschwüre
- Reizmagen/Reizdarm
- Schlafstörungen
- Asthma
- Chronische Kopfschmerzen, Migräne
- Burnout-Syndrom
- Depressionen.



Wir sind die Ursache!

Dies waren jetzt einige Beispiele. Wenn wir uns gestresst fühlen, kann nur ein Punkt aus meiner Liste auf uns persönlich zutreffen, es können jedoch aber auch mehrere Punkte zusammenkommen.

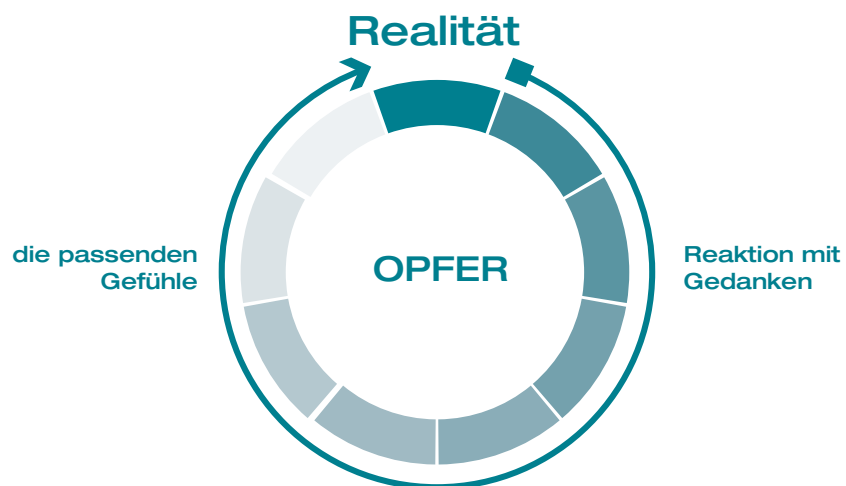
Alles beginnt bei uns: wie wir über eine Situation denken und dann fühlen.

Wir können niemals sagen, dass eine Situation oder ein Ereignis schuld daran sei, wenn wir in uns Stress fühlen. Ein äußeres Ereignis ist niemals allein verantwortlich für das, was wir fühlen!



Solange wir einem äußeren Ereignis die Schuld dafür geben, dass wir uns gestresst fühlen, so lange werden wir nichts an unserer Situation ändern können, da wir hier die Opferrolle (Opfer der Situation, die dann den Stress in uns auslöst) innehaben.

Ein Opfer fühlt sich nie verantwortlich für das, was geschieht, und kann auch nur in seltensten Fällen eine Lösung finden.



Das ist das Entscheidende!

Wir sind jedoch (auch wenn wir es nicht wahrhaben möchten oder können) in keinem einzigen Fall ein Stress-Opfer eines äußeren Ereignisses oder einer Situation, sondern Stress entsteht immer nur in uns, niemals außerhalb unseres Körpers.

Doch nun der Reihe nach ...

04. Die versteckte Ursache der Stress-Gefühle

Stress ist für viele so normal wie der Alltag.



Für die meisten Menschen ist Stress im Leben so wichtig wie das tägliche Essen und Trinken. Dies ist den meisten Menschen natürlich nicht bewusst. Schauen wir uns hier diese Beispiele an:

Eine gute Freundin erzählt uns ihren Alltag:

Sie erwähnt, dass sie zwischen Tür und Angel die Kinder verabschieden musste. Dass das Duschen sie aufgehalten hat, sie nebenbei noch den ganzen Haushalt managen muss und auch noch auf dem Weg zur Arbeit im Stau stand. Tagsüber hätte sie etliche Projekte betreuen müssen, ein zusätzliches Projekt noch angenommen und sich für den Posten der Abteilungsleiterin beworben. Abends hätte sie noch schnell einkaufen müssen (und das, obwohl sie mal wieder Überstunden gemacht hatte) und sei schließlich nach dem Kochen todmüde auf die Couch gefallen – wohl wissend, dass eigentlich immer noch die Bügelwäsche auf sie warte. Die hat sie aber dann auch noch schnell weggebügelt – was für ein Stress sie doch hätte!

In diesem Fall neigen wir dazu, über unsere Freundin zu denken:

- Unglaublich, was sie alles leistet. Wie macht sie das nur bloß?
- Wahnsinn, dass sie sich noch aufraffen kann, abends die Bügelwäsche zu erledigen. So eine Kraft hätte ich auch gerne mal!
- Meine Güte, die Frau ist ja echt gefragt ... und ist sogar noch beruflich auf einem aufstrebenden Posten. Das kommt mit Sicherheit daher, dass sie immer so viele Dinge gleichzeitig erledigen kann!

Kurz: Wir denken nur das Beste über eine solche Person. In unseren Augen ist sie einfach gefragt, erfolgreich und wohl auch intelligent, weil sie alles so perfekt geregelt bekommt.

Und nun das gegenteilige Beispiel:

Kann das wahr sein?

Unsere Freundin erzählt, dass ihr, obwohl sie Beruf und Kinder hat, sie das Gefühl habe, als hätte sie zu viel Zeit. Sie erledige alles, was halt zu tun sei, aber sie hätte trotzdem einfach immer für alles genug Zeit.

In so einem Fall denken wir wahrscheinlich eher:

- Mein Gott, was für ein Mensch. Wer weiß, ob sie wirklich alles geregelt bekommt. Garantiert liegt bei ihr irgendwo die Bügelwäsche und stapelt sich. Und wer weiß, wie sauber es bei ihr zu Hause überhaupt ist!
- Die Frau hat Langeweile? Einfach nicht zu fassen. Wer weiß, was die so den ganzen Tag treibt. Mit Sicherheit tut sie auf der Arbeit auch nichts Richtiges und surft die ganze Zeit nur im Internet. Wer weiß, ob sie es mal weit bringen wird mit dieser Einstellung ...!

Meine Beispiele und die dazugehörigen Gedanken sind mit Sicherheit nicht weit hergeholt. Wenn wir das hier lesen, werden wir bestimmt schnell bemerken, dass solche Gedanken über die verschiedenen Handlungsweisen unserer Bekannten und Freunde doch eigentlich gang und gäbe sind.

Was ich nun im Folgenden beschreibe, läuft alles auf der **unbewussten** Ebene ab. Das bedeutet: Es ist uns nicht bewusst, dass wir so denken, fühlen und handeln. Wir merken davon überhaupt nichts; sämtliche Gedanken und Gefühle entstehen **automatisch** ...

Was können wir nun aus ...

Ein Irrglaube und die Folgen
- unglaublich!

Sie wollen frei von Stress sein? Hier Infos und weiterlesen:

www.richtig-erfolgreich-abnehmen.com/endlich-stressfrei.php

