

Kneipp-Kur für die Seele - Abwehrkräfte gegen Stress entwickeln

Gestresst sein gehört für viele zum Leben dazu, für manche gar zum guten Ton. Wie ungesund Dauerstress ist, haben die meisten Menschen auch erkannt und sind bereit, etwas dagegen zu tun. Sie können aus einer Fülle an Anti-Stress-Angeboten wählen. Allerdings: Das Dilemma mit dem Stress ist, dass er sich nicht dauerhaft von außen reduzieren lässt. Die meisten Maßnahmen wie Massagen und Wellnessanwendungen streicheln zwar die Seele und tun gut, greifen aber dennoch zu kurz. Das ist der Grund, warum wir uns manchmal nach einem Urlaub nach kurzer Zeit wieder gestresst fühlen. Wer gelassener mit Stress umgehen und auch widerstandsfähiger gegen Stress sein möchte, kommt nicht umhin, bei sich selber anzufangen.

Ursache von Stress ist der (meist nicht sehr wohlwollende) Umgang mit uns selbst. Faktoren wie Arbeitsbelastung oder Konflikte spielen zwar auch eine Rolle, sie sind aber Auslöser und nicht Ursache. Wer dagegen gut für sich selber sorgt, seine Bedürfnisse und Grenzen kennt und respektiert, der entwickelt Widerstandskraft gegen Stress. Die wichtige Frage ist, ob und wie wir uns selber wertschätzen, annehmen, achtsam mit uns umgehen. Das wirkt wie eine Kneipp-Kur für die Seele und ist ein wirksamer Ansatzpunkt für Stressbewältigung und burn-out-Prävention.

Dabei geht es zum einen um Techniken wie Achtsamkeitsübungen zum anderen aber auch um die innere Entscheidung, sich selbst endlich wichtig zu nehmen. Nach dem Motto: Und jetzt komm ich. Ein erster kleiner aber wirksamer Schritt ist ein tägliches Ritual: Nehmen Sie sich jeden Abend vor dem Schlafengehen 5 Minuten Zeit. Fragen Sie sich „Was war schön an diesem Tag? Was hat mir gut getan“. Damit machen Sie sich die kleinen, oft vernachlässigten positiven Momente im Alltag bewusst. Und ganz nebenbei schärfen Sie Ihre Wahrnehmung dafür, was Ihnen gut tut.

Nicole Detambel, Forum Auszeit, Heilpraktikerin für Psychotherapie in München, unterstützt Menschen, ihren individuellen Weg zur Stressbewältigung zu finden.

www.forum-auszeit.de

Tel. 089/99 75 85 44

n.detambel@forum-auszeit.de