

LASS DICH NICHT STRESSEN!

Was nach einer einfachen Aussage klingt, ist dann im Alltag doch nicht ganz einfach umzusetzen! Doch wieviel Stress ist noch vertretbar und wann ist es wichtig, den Stress aktiv zu reduzieren?

Eustress: Die meisten verstehen unter dem Eustress, den sogenannten „positiven Stress“. Wenn wir uns also freudig und euphorisch auf z.B. einen Anlass vorbereiten, viele Dinge gleichzeitig erledigen müssen und trotzdem voller Energie und Freude darauf hinarbeiten, dann befinden wir uns im Eustress. Dank Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin wachsen wir über uns hinaus und können alle Aufgaben erfüllen.

Distress: Dieser Stress setzt und körperlich, wie auch mental zu. Distress empfinden wir als „negativen Stress“, da wir hier bereits erschöpft sind, körperlich wie auch mental. Das vorherrschende Stresshormon ist in diesem Fall das Cortisol. Bei langanhaltendem Distress reagieren unterschiedliche Organsysteme und das bemerken die Betroffenen meist dann, wenn sie die entsprechenden Symptome aufweisen wie z.B. Verdauungsstörungen, Schlafstörungen, starke Verspannungszustände am ganzen Körper, Hautausschläge, Spannungskopfschmerzen und viele mehr.



Wie kann Stress im Körper gemessen werden?

Mit Hilfe der HRV-Messung (Herzratenvariabilität) von HeartMath® können wir verschiedene Faktoren auswerten. Bei Stress und negativen Emotionen ist das Herzrhythmusmuster unregelmäßig und ungeordnet, in diesen Fällen hemmt das entsprechende Muster der neuronalen Signale, die vom Herzen zum Gehirn gelangen, höhere kognitive Funktionen. Dies schränkt unsere Fähigkeit ein, klar zu denken, sich zu erinnern, zu lernen, nachzudenken und effektive Entscheidungen zu treffen.

Einfache Atemübungen zeigen bei laufender Messung, wie schnell und effizient der Körper lernen kann, eine Kohärenz zwischen Herz und Gehirn herzustellen. Diese erhöhte Herzrhythmuskohärenz wirkt sich nicht nur auf den Körper positiv aus, sondern auch mentale Fähigkeiten und emotionale Resilienz wird dadurch gestärkt und gefördert.

Damit auch im Alltag der Stress aktiv reduziert werden kann, begleiten wir unsere Patienten in unseren Coachings ganz gezielt mit den Methoden von HeartMath®. Dabei werden wir regelmässig die HRV-Messung durchführen, damit wir die Reaktion des Körpers auf die angewandten Techniken auswerten können. So wird deutlich, wie schnell und effizient Veränderungen stattfinden können.

Möchtest auch du deinen Stress-Level feststellen lassen?

Melde dich zu deinem persönlichen Stress-Check bei uns an unter passiflora-gmbh@bluewin.ch