

# STRESS – Kein Modewort



Gesundheits- und Ernährungsberatung  
Aus Liebe zu dir!

## STRESS -

Was das ist und wie man damit  
umgehen kann

## Ein Modewort?

Oder ist ein guter Umgang damit  
lernbar?



Gesundheits- und Ernährungsberatung  
Aus Liebe zu dir!

- Was Stress ist laut WHO (Weltgesundheits-Organisation)
- Wie es zu einer Überforderung und dadurch zu Stress kommt
- Wie Stress entsteht
- Das fehlende Gleichgewicht
- Stressauswirkungen
- Erkrankung bei negativem Stress
- Schutzfaktoren beim Menschen
- Der Zusammenhang von Körper und Seele

Methoden zur Unterstützung gegen Stress:

- Angewandte Gelotologie: Lachen und therapeutischer Humor  
(Fallbeispiel Norman Cousins)
- Die rosarote Brille
- Die Viererbande der Entspannung (konkrete Anwendung)
- Emotionale Klarheit
- Bewegung, Entspannung und Ernährung



## Gesundheits- und Ernährungsberatung Aus Liebe zu dir!

Laut einer Studie der Weltgesundheits-Organisation ([WHO](#)) kranken allein in Europa 25 Prozent aller Arbeitnehmer/innen an Burnout. In Deutschland gibt es laut offiziellen Stellen rund neun Millionen Burnout-Kranke. Tendenz: steigend! Experten sehen eine regelrechte Burnout-Welle auf Deutschland zurollen, die das ohnehin gebeutelte Gesundheitssystem nicht mehr bewältigen kann.

Mehr als zwei Millionen Deutsche nehmen sogenannte »Neuro-Enhancer« oder »Brain-Booster«, um mit den steigenden Arbeitsanforderungen und dem Leistungsdruck fertig zu werden. Dabei sind die Nebenwirkungen und das Suchtpotential erheblich, der Nutzen so fraglich wie bei vielen [Nahrungsergänzungsmitteln](#). Gezieltes und nebenwirkungsfreies »Hirn-Doping« ist nach wie vor mehr fiction als science.



## Gesundheits- und Ernährungsberatung Aus Liebe zu dir!

Gemäß [WHO](#) bringt eine Burnout-Erkrankung im Schnitt 30,4 Krankheitstage pro Jahr mit sich. Mehrmonatige Ausfallzeiten sind keine Seltenheit. Die direkten betriebswirtschaftlichen Kosten eines Burnout-Falls können z. B. bei einem IT-Leiter 50.000 Euro und mehr betragen. Dazu kommen Kosten für das Wiedereingliederungs-Management, Stellvertretung oder Stellen-Neubesetzung, ggf. Anwalts- oder Gerichtskosten.

Weitaus größerer Schaden entsteht den Unternehmen während der unproduktiven »Burnout-Inkubationszeit«, wenn die Krankheit noch nicht als solche erkannt und behandelt wird. Schätzungen der [Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin](#) (BAuA) zufolge liegen die betriebswirtschaftlichen Kosten, die durch unproduktiven Präsentismus (Präsenz – Anwesenheit) entstehen, ca. viermal so hoch wie die gerade erwähnten Absentismus-Kosten.



## Gesundheits- und Ernährungsberatung Aus Liebe zu dir!

Wenn ein Leistungsträger wegen Burnout länger ausfällt, sind oft auch die von ihm betreuten Kunden-Beziehungen gefährdet. Springt ein wichtiger Kunde ab, kann dem Unternehmen schnell ein Millionen-Verlust entstehen.

Burnout betrifft alle Branchen.



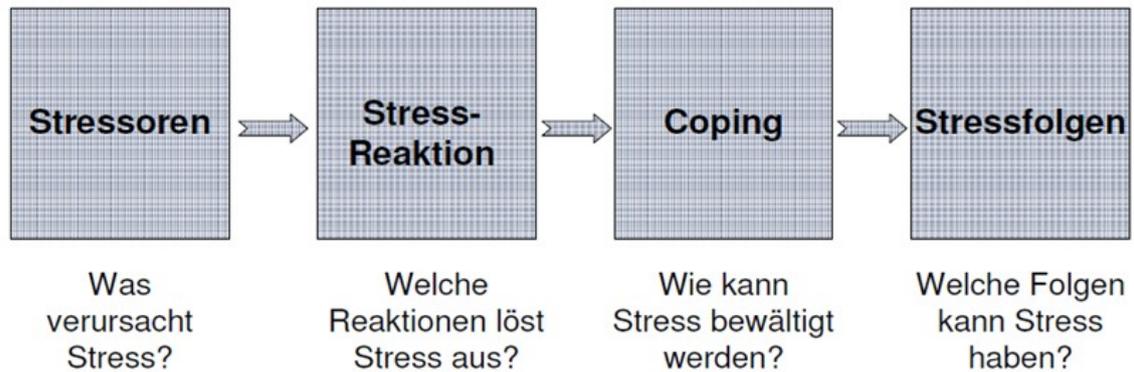
Gesundheits- und Ernährungsberatung  
Aus Liebe zu dir!

## Wie kommt es zu einer Überforderung und dadurch zu Stress?

- Großer Leistungsdruck (von Außen oder von Innen: Beruf, Freizeit, Sport usw.)
- Gesellschaftliche Verunsicherung
- Medialen (Über-) Informationsflut
- Überflussgesellschaft mit der Gefahr des Überkonsums
- Mobbing und Bossing



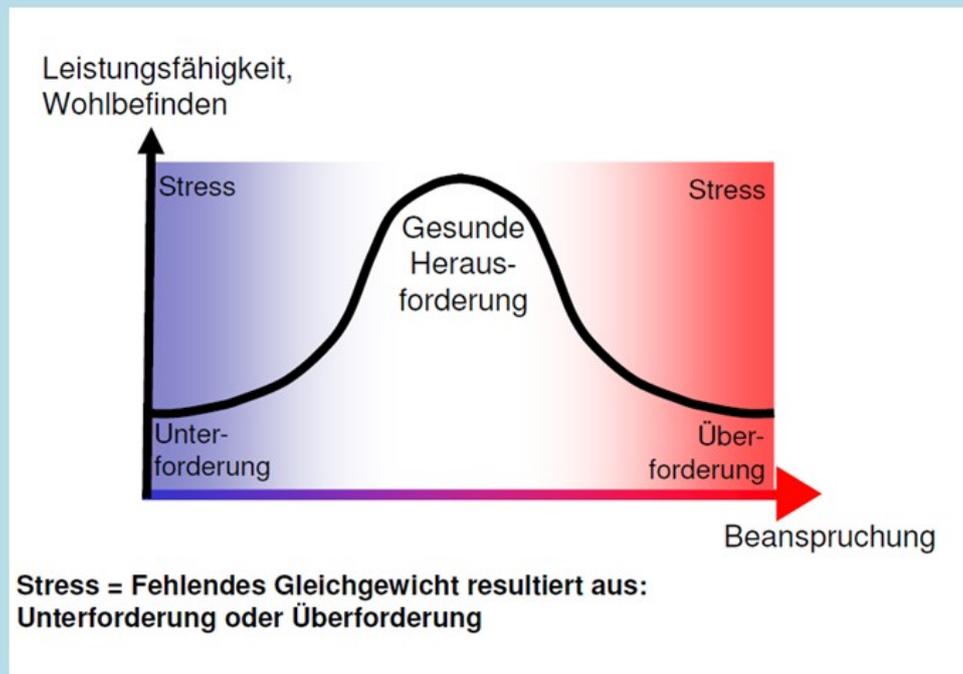
## Wie entsteht Stress?





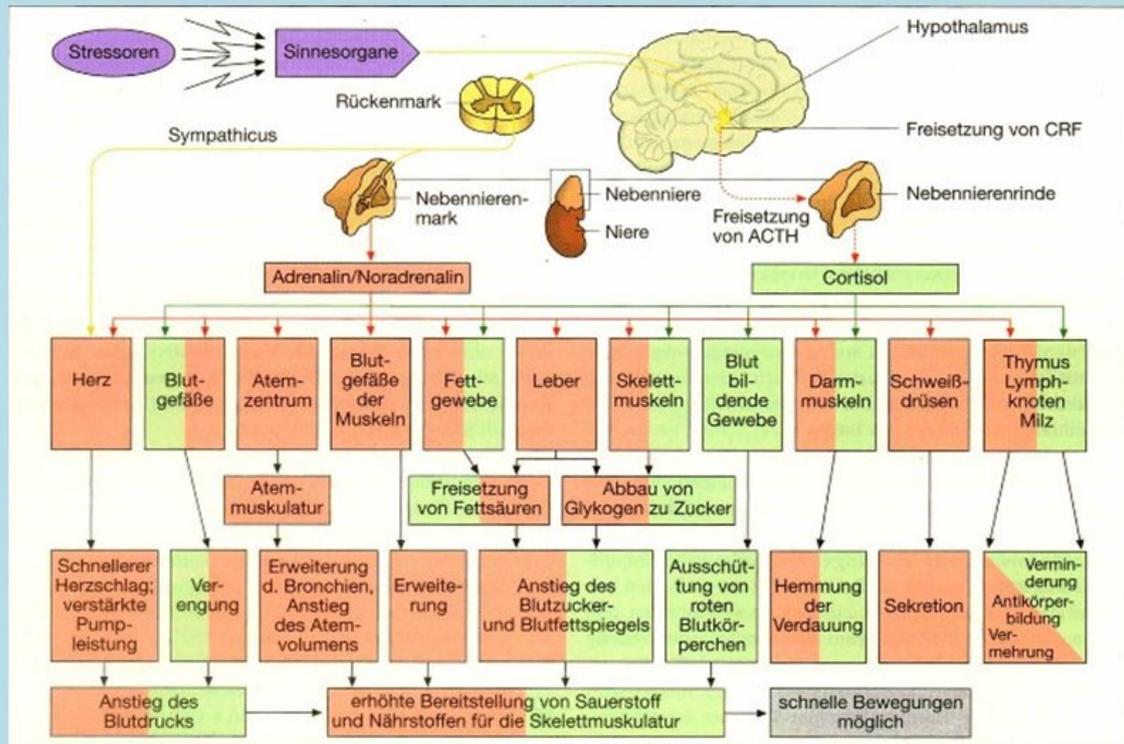
Gesundheits- und Ernährungsberatung  
Aus Liebe zu dir!

## Das fehlende Gleichgewicht....





## Stresssymptome - Auswirkungen



K. Schoefer, Dorfstr.4, 26345 Bockhorn, Tel.: 04456/899 58 45

[www.gesundheits-und-ernaehrungs-trainer.de](http://www.gesundheits-und-ernaehrungs-trainer.de), Mail: [gesundheits\\_und\\_ernaehrungs\\_trainer@arcor.de](mailto:gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de)



Gesundheits- und Ernährungsberatung  
Aus Liebe zu dir!

## Typische psychische Folgeerkrankung bei chronischem Stress

- Burnout
- Depressionen
- Angststörungen
- Missbrauch von Tabak, Alkohol und Medikamenten
- Schlafstörungen



Gesundheits- und Ernährungsberatung  
Aus Liebe zu dir!

## Typische somatische (körperliche) Folgeerkrankung bei chronischem Stress

- Herz- und Kreislauferkrankungen
- Kopfschmerzen
- Rückenschmerzen
- Magen- und Darmbeschwerden
- Erhöhte Infektionsgefahr
- Hauterkrankungen
- Bösartige Neubildungen



Gesundheits- und Ernährungsberatung  
Aus Liebe zu dir!

## Schutzfaktoren beim Menschen

### Das Gefühl der Verstehbarkeit

Nach der Theorie der Salutogenese unterteilt Antonovsky die Stimuli (Anreiz), die auf jeden Menschen einwirken in 'Information' und 'Rauschen'. Jemand, der die Stimuli aus der Umwelt als Information wahrnimmt, kann die Welt als verstehbar und vorhersagbar wahrnehmen, wer nur Rauschen wahrnimmt, wird dahinter unerklärliches, willkürliches Chaos vermuten.

Die erste Gemeinsamkeit solcher heilsamer Faktoren ist nach Antonovsky, dass sie den Menschen helfen, ihre Umwelt sinnvoll zu verstehen. Die Anforderungen und Belastungen werden von den betreffenden Menschen als **sinnvoll, geordnet und vorhersagbar** verstanden.

Menschen mit einem hohem Gefühl der Verstehbarkeit können sich fast alle Ereignisse erklären.



Gesundheits- und Ernährungsberatung  
Aus Liebe zu dir!

## Schutzfaktoren beim Menschen

### Das Gefühl der Machbarkeit

Das Machbarkeitsgefühl umschreibt die tiefgreifende Überzeugung, dass das Leben zu meistern ist. All die verschiedenen Anforderungen, die an den Menschen gestellt werden, machen Bewältigung notwendig.

Das Machbarkeitsgefühl ist das Gefühl, dass alle Ressourcen vorhanden sind, die dafür nötig sind, mit den vielen Stressoren des Lebens fertig zu werden. Zur Verfügung stehende Ressourcen können von einem selbst kontrolliert werden oder von anderen, die einem nahestehen, denen man vertraut: Partner, Eltern, Freunde u.s.w.

Das wird als "social support" (soziale Unterstützung) bezeichnet. "Die Dinge werden sich schon regeln" bzw. "Wir werden das Kind schon schaukeln" sind m.E. Redensarten, die den emotionalen Gehalt des Machbarkeitsgefühls gut umschreiben.



Gesundheits- und Ernährungsberatung  
Aus Liebe zu dir!

## Schutzfaktoren beim Menschen

### Das Gefühl der Bedeutsamkeit

Die Herausforderungen der Umwelt werden nicht als Belastung, sondern als Herausforderung verstanden.

Hier geht es um die Grundmotivation: Es reicht nicht, dass der Mensch die Herausforderung versteht und sich in der Lage fühlt, sie zu bewältigen, er muss es auch wollen. Das Bedeutsamkeitsgefühl hilft einem dabei, in schweren Situationen nicht zu verzweifeln, sondern frohen Mutes den Kampf wieder aufzunehmen. Diese dritte Komponente ist es, die motivierend wirkt.

Jemand, der diese Komponente nicht hat, gibt widerstrebend zu, dass es wichtige Dinge in seinem Leben gibt, aber nur, weil sie ihm ermüdende Lasten aufbürden, auf die er gerne verzichtet hätte.



Gesundheits- und Ernährungsberatung  
Aus Liebe zu dir!

## Schutzfaktoren beim Menschen

### Das Kohärenzgefühl

Antonovsky definiert das Kohärenzgefühl folgendermaßen:

*"Eine globale Orientierung, die das Ausmaß ausdrückt, in dem jemand ein durchdringendes, überdauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, dass erstens die Anforderungen aus der internalen oder externalen Umwelt im Verlauf des Lebens strukturiert, vorhersagbar und erklärbar sind, und dass zweitens die Ressourcen verfügbar sind, die nötig sind, um den Anforderungen gerecht zu werden. Und drittens, dass diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Investitionen und Engagement verdienen." (ANTONOVSKY, 1993 : 12)*

Das Kohärenzgefühl ist kein spezieller 'Coping-Stil, (Bewältigungsstil), es ist nicht das 'Antibiotikum der Sozialmedizin', sondern es befähigt eine Person, in einer speziellen Situation eine spezifische erfolgversprechende Art des Coping auszuwählen. Je stärker das Kohärenzgefühl ist, desto erfolgreicher wird eine Person die unendlich vielen inneren und äußeren Stressoren bewältigen können.



Gesundheits- und Ernährungsberatung  
Aus Liebe zu dir!

## Schutzfaktoren der Umwelt

- Soziale Unterstützung und Integration
- Tragfähige zwischenmenschliche Beziehungen
- Identifikationspersonen und positive Rollenmodelle
- Psychisch gesundes Umfeld (z.B. keine Überlastung od. Mobbing)
- Sozialer Frieden, Solidarität, Chancengleichheit
- Sinnstiftendes Arbeits- und Tätigkeitsfeld
- Handlungsspielräume in allen Lebensphasen und Lebensfeldern
- Stabile Gesellschaft mit guten Bildungs- und Gesundheitssystem

K. Schoefer, Dorfstr.4, 26345 Bockhorn, Tel.: 04456/899 58 45  
[www.gesundheits-und-ernaehrungs-trainer.de](http://www.gesundheits-und-ernaehrungs-trainer.de), Mail: [gesundheits\\_und\\_ernaehrungs\\_trainer@arcor.de](mailto:gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de)





Gesundheits- und Ernährungsberatung  
Aus Liebe zu dir!

## Methoden zur Unterstützung gegen Stress

Angewandte Gelotologie: Lachen und therapeutischer Humor (Fallbeispiel Norman Cousins)

Die rosarote Brille

Die Viererbande der Entspannung (konkrete Anwendung)

Emotionale Klarheit

Ernährung, Bewegung und Entspannung



Gesundheits- und Ernährungsberatung  
Aus Liebe zu dir!

## Methode I: Norman Cousins – Anwender der Gelotologie

Norman Cousins (1915-1990) Redakteur, Wissenschaftsjournalist, Autor,  
Friedensaktivist

Anfangs der Siebzigerjahre erkrankte er an einer Spondylarthritis (Morbus Bechterew)

Diese Erkrankung bewirkt sehr starken Schmerzen.

Seine ärztlich prognostizierte Überlebenschance war 1:500.

Er kannte Berichte aus wissenschaftlichen Zeitschriften, in denen der unheilvolle Einfluss von negativen Gemütszuständen auf das innersekretorische System des Menschen beschrieben wurde.

Umkehrschluss: Er bemühte sich systematisch, sich zum Lachen zu bringen. Nach ca. 10 Minuten intensivem Lachen, ließen die Schmerzen nach Cousins wollte aber nicht nur positiv denken, sondern eine Heiterkeit unmittelbar erleben, die »aus dein Bauch kommt« und die den gesamten Körper erfasst.

Von besonderer Bedeutung war aber, dass seine allmähliche Genesung auch durch Laborbefunde bestätigt werden konnte.

Er starb an Herzversagen am 30. November 1990 in Los Angeles und lebte somit 26 Jahre länger, als es die Ärzte prognostiziert hatten.

Politisch war Cousins ein unermüdlicher Fürsprecher einer liberalen Grundhaltung. So engagierte er sich für die Atomabrüstung und den Weltfrieden.



Gesundheits- und Ernährungsberatung  
Aus Liebe zu dir!

## Methode II

### Die rosarote Brille



K. Schoefer, Dorfstr.4, 26345 Bockhorn, Tel.: 04456/899 58 45  
[www.gesundheits-und-ernaehrungs-trainer.de](http://www.gesundheits-und-ernaehrungs-trainer.de), Mail: [gesundheits\\_und\\_ernaehrungs\\_trainer@arcor.de](mailto:gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de)



Gesundheits- und Ernährungsberatung  
Aus Liebe zu dir!

## Anleitung zur rosaroten Brille

„Wenn Sie sich gedanklich eine rosarote Brille aufsetzen und die Welt durch diese betrachten, dann werden Sie feststellen, wie viel Kraft dieses kleine Gedankenspiel hat. Hier geht es um (...) die Bewertung von Geschehnissen, sodass sie uns entweder Energie liefern oder uns die Energie rauben können – es sind dieselben Ereignisse, nur anders durch uns bewertet. Es ist eine bewährte Methode, um durch den Alltag zu gehen. Ich spreche in diesem Zusammenhang nicht von tragischen Ereignissen, die unser Leben auch bereit hält, die aber zum Glück nicht alltäglich sind. Beim Gedankenexperiment der rosaroten Brille geht es ausschließlich um simple Alltagssituationen und nicht um einschneidende Lebensereignisse. Das wäre sonst purer Zynismus.“



Gesundheits- und Ernährungsberatung  
Aus Liebe zu dir!

## Anleitung zur rosaroten Brille

Setzen Sie sich also in Gedanken eine rosarote Brille auf und bewerten Sie nun alles - und es ist tatsächlich alles gemeint -, was Ihnen während eines Tages geschieht, ausnahmslos positiv (...). Also, nehmen Sie`s locker und lächeln Sie! Sie tun damit sich selbst und Ihren Mitmenschen und weit darüber hinaus Gutes.

Denn das allermeiste, was uns tagtäglich zustößt, ist tatsächlich weder der Rede wert noch Anlass genug, um uns aufzuregen. Konservieren Sie Ihre Lebensenergie lieber für Sinnvolles und für Dinge, die Ihnen Freude machen und wichtig sind. Verschwenden Sie Ihre Energie nicht wegen eines vergessenen Schlüssels, eines zerschlagenen Eies am Boden, eines Autobahnstaus oder eines vergessenen Geburtstags.“



Gesundheits- und Ernährungsberatung  
Aus Liebe zu dir!

## Methode III: Die Viererbande der Entspannung

- **Fusssohlen spüren**
- **Schliessmuskel öffnen**
- **Bauchatmung**
- **Ein netter, freundlicher, lustiger Gedanke**

© Dr.phil. Heinz Bolliger-Salzmann, Bern



Gesundheits- und Ernährungsberatung  
Aus Liebe zu dir!

## **Methode IV: Die emotionale Klarheit**

**Wonach wir streben sollten ist  
angewandte bio-psycho-sozio-spirituelle  
Gesundheit:**

# **Emotionale Klarheit**

**Mentale Flexibilität und affektive Stabilität**

(Bolliger-Salzmann, 2014, S. 27)



Gesundheits- und Ernährungsberatung  
Aus Liebe zu dir!

## **Methode V: Ernährung, Bewegung, Entspannung**

- Eine ausgewogene Ernährung (saisonale, regionale und vollwertige Ernährung)
- Eine regelmäßige Bewegung
- Ausreichend Entspannung

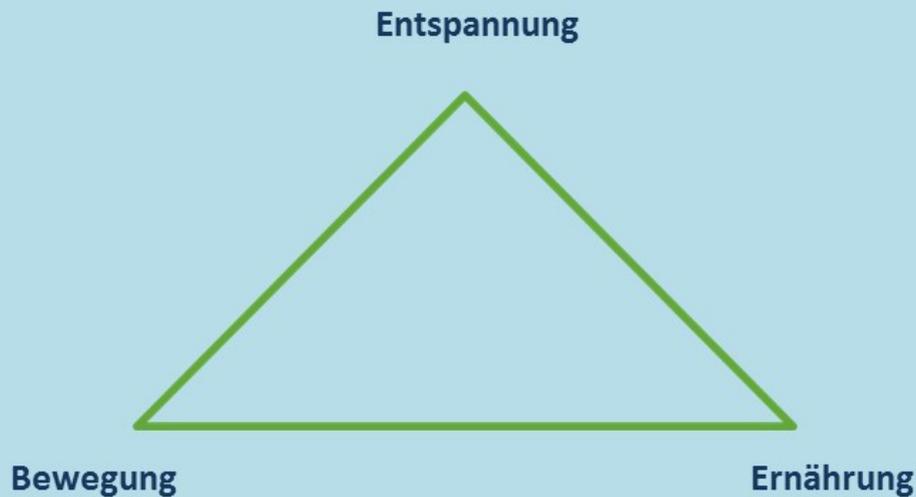
Unterstützung für die richtige Umsetzung der Methode V erhalten Sie durch eine zertifizierte Gesundheits- und Ernährungsberaterin Ihres Vertrauens! Dafür stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung!

K. Schoefer, Dorfstr.4, 26345 Bockhorn, Tel.: 04456/899 58 45  
[www.gesundheits-und-ernaehrungs-trainer.de](http://www.gesundheits-und-ernaehrungs-trainer.de), Mail: [gesundheits\\_und\\_ernaehrungs\\_trainer@arcor.de](mailto:gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de)



Gesundheits- und Ernährungsberatung  
Aus Liebe zu dir!

## Das Wellness-Dreieck



K. Schoefer, Dorfstr.4, 26345 Bockhorn, Tel.: 04456/899 58 45  
[www.gesundheits-und-ernaehrungs-trainer.de](http://www.gesundheits-und-ernaehrungs-trainer.de), Mail: [gesundheits\\_und\\_ernaehrungs\\_trainer@arcor.de](mailto:gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de)

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.

Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.

Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.

Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.

[gesundheits\\_und\\_ernaehrungs\\_trainer@arcor.de](mailto:gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de)

oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch  
Katrin

## **Meine Publikationen**

20.07.2016

Mein 3. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-3668-26341-3

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II  
Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016

Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-16742-1

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein  
Blog-Tagebuch

08.03.2016

Mein 2. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-668-16741-4

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-  
Tagebuch

04.12.2015

Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar  
habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!

ISBN: 978-3-668-08752-1

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und  
praktische Umsetzung

16.11.2015

Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht  
worden

ISBN: 978-3-668-08751-4

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und  
praktische Umsetzung