



**Siegrid Bachmann**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Am Hang 21,  
63872 Heimbuchenthal  
Tel. 06092/821487  
[www.psycho-heilkunde.de](http://www.psycho-heilkunde.de)

## **Stress – wenn Vieles zu viel wird!**

Bekanntlich gehört Stress zu den häufigsten Belastungen unserer Zeit. Für einen gewissen Zeitraum lässt sich Stress kompensieren. Doch irgendwann treten Symptome und Beeinträchtigungen auf, wie beispielsweise Schlaflosigkeit, Migräne, Erschöpfungs- und Angstzustände oder gar Burnout Reaktionen. Körper und Seele wehren sich! Wie kann man versuchen, die lauernden Stressfallen zu vermeiden und das Stresspotential zu reduzieren?

**\*Stress ist ursprünglich eine Überlebensstrategie.** Diese Reaktion war früher unser Lebensretter. Stress ist grundsätzlich nicht negativ, doch Dauerstress ist dagegen eine gefährliche Komponente. Positiver Stress hat seine Grenzen, spätestens dann, wenn körperliche oder psychische Symptome empfunden werden.

### **\*Stresssymptome**

**\*Sehr viel psychosomatische Forschung ist in Wirklichkeit Stressforschung.**

**\*Stressprofile als Anhaltspunkte für Stresstoleranz.**

**\*Stressverausgabung lauert in allen Lebensbereichen,** wie beispielsweise in unseren Beziehungen, in Vereins- und ehrenamtlichen Engagements und insbesondere im Berufsleben.

**\*Es gibt überall Energieeinsparpotential.**

Wenn wir bedenken, wie viel Energie, Zeit und Nerven wir im Kampf um „Nichtigkeiten“ vergeuden?

### **\*Stresskausalität**

Bedingt durch stressauslösende Erwartungshaltungen, häufig übereifriger Perfektionismus oder begleitende Gefühle der Wut und Hilflosigkeit, fördern unsere Stressanfälligkeit.

### **\*Entgegensteuern als Prävention**

Ein sinnvoller Weg ist, an sich selbst zu arbeiten. Vor der Grenzwertigkeit schon die Grenze zu ziehen.

**\*Angst ist das Gefühl, welches das Stresssyndrom ins Chaos treibt.**

Symptome bei Stress sind ähnlich wie bei Angstzuständen.

**\*Behandlungsmethoden, Motivation und Anregungen**