Copyright - Hinweis: Die Texte sind urheberrechtlich geschützt! © www.mensch-individuell.de - Deva Dagmar Keßlau - MENSCH individuell

Ich habe Stress. Ich bin im Stress.

Diese Sätze kennen Sie sicherlich, oder?
Benutzen sie vielleicht auch schon mal selbst?

Was genau meinen wir jedoch mit ... Stress?

Ich höre von Menschen, mit denen ich zum Thema Stress arbeite, zum Beispiel solche Sätze:

- Ich habe **immer mehr Aufgaben,** als ich am Tag schaffen kann.
- **Immer** ist irgendwas zu tun.
- Ich habe **keine** ruhige Minute.
- **Nicht** mal zum Essen habe ich **Zeit.**
- Ich kann **nicht mehr** richtig schlafen.
- Mein Blutdruck ist seit einiger Zeit **immer zu hoch.**
- Meine Freund:innen habe ich **schon länger nicht** mehr getroffen.
- Entweder habe ich **Durchfall** oder **Verstopfung** oder beides.
- Ich wache morgens **total gerädert** auf.
- **Ständig** diese **Kopf- und Rückenschmerzen.**
- Wenn ich abends heimkomme, bin ich **zu kaputt**, um noch irgendwas zu machen.
- Vier Wochen Urlaub - das wäre jetzt schön.
- Abends komme ich ohne ein **Glas Wein** gar **nicht mehr runter.**
- In der Firma wird mein Arbeitsberg **immer größer.**
- Mein Mobiltelefon ist **immer an** - ich will nichts verpassen.
- Ich esse einfach **irgendwas.**

- Und noch einiges mehr ...

Wichtiger Hinweis:
Alle oben exemplarisch beschriebenen Wahrnehmungen können (!) auf zu viel Stress hindeuten, sie können (!) jedoch auch eine andere Ursache haben. ***Deshalb ist immer eine genaue Abklärung erforderlich.***

Für diesen Blog-Beitrag nehmen wir jedoch an, dass zu viel Stress tatsächlich der Auslöser ist.

Ich fasse solche Aussagen unter:

"Alles zu viel"

Das Gefühl oder das Erleben von Stress ist einerseits sehr subjektiv (= Jede:r hat seine individuellen Wahrnehmungen), andererseits beschreiben Menschen, mit denen ich arbeite, oft auch Gefühle von:

"Alles zu wenig"

Zu wenig Zeit für:

- die **schönen** Dinge des Lebens
- **Bewegung** und Sport
- **Gesundes** Essen und Trinken
- **Stärkende** soziale Kontakte
- Fröhlichkeit, Heiterkeit, **Lachen**
- ein **gutes** Buch
- **unbeschwerten** Urlaub
- **Unerreichbarkeit** via Telefon und Email
- **Müßiggang** und - positive - Langeweile
- **einfach** mal **frei** haben.

Zu viel, zu wenig? Ist das Erleben von Stress also eine gestörte Balance?

Und wenn ja - was ist Balance? Und zwischen was findet Balance statt?

Mehr dazu im zweiten Teil in der kommenden Woche.

Weitere Infos Stress

Sie haben Fragen zum Thema Stress?

Reden wir doch darüber im unverbindlichen, telefonischen,

kostenfreien Kennenlerngespräch.

Online-Buchung Kennenlerngespräch

"Liebe ist die Antwort"

Deva Dagmar Keßlau | Dortmund
Heilpraktikerin | Mediale Mentorin
mensch-individuell.de
Impressum
Datenschutzerklärung

Wichtiger Hinweis:
Alle meine Blogartikel dienen der Information, der Aufklärung, der Wissensvermittlung. Sie sind nicht geeignet um Selbstbehandlungen oder Selbstdiagnosen durchzuführen oder Behandlungen oder Diagnosen bei anderen Menschen vorzunehmen. Meine Blogbeiträge ersetzen auch nicht eine ärztliche, heilpraktische oder anderweitige therapeutische Beratung, Begleitung oder Behandlung.