

Ich habe Stress. Ich bin im Stress. | Teil 2

[Rückblick auf Teil 1](#)

Ist das Erleben von Stress also eine gestörte Balance?

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

Mit diesen beiden Fragen endete [Teil 1](#).

Wenn wir uns umschauen, so sind wir überall von Rhythmus und damit von Balance umgeben.

Einige sind uns wohlvertraut, z.B.:

- Tag und Nacht
- die Jahreszeiten
- Musik.

Andere fallen uns vielleicht nicht spontan ein, wenn wir an Rhythmus und Balance denken, z.B.:

- Herzschlag
- Atmung
- Hormonausschüttungen.

Zu "Rhythmus" finden sich - je nach Thema - verschiedene Definitionen. Für diesen Artikel passt

- Periodische Wechsel und
- Regelmäßige Wiederkehr

ganz gut.

Tatsächlich ist auch

"Anspannung" und "Entspannung"

ein

natürlicher Rhythmus.

Auf aktive Phasen (wir arbeiten, erledigen Aufgaben) sollte eine entspannte Phase folgen (wir erholen uns, gehen spazieren in der Natur ...).

Haben Sie schon einmal beobachtet, wie lange Sie voll konzentriert, wirklich aufmerksam und mit Fokus einer Aufgabe folgen können?

Nach meinen Beobachtungen und Erfahrungen liegt diese Spanne bei

ungefähr 90 - 120 Minuten.

An "guten Tagen" kann diese Phase länger sein, an "schlechten Tagen" verkürzt sie sich. Nach dieser Zeit - die nur ein Rahmenwert ist - der vollen Konzentration kann exemplarisch

folgendes passieren. Wir:

- stehen auf und holen uns einen Kaffee oder Tee.
- schauen aus dem Fenster oder auf das Mobiltelefon.
- trinken oder essen etwas.
- gehen auf die Toilette.
- lesen die gleiche Zeile in einem Text mehrere Male, ohne sie zu verstehen.
- bekommen kleinere oder größere Konzentrationslücken.
- möchten was anderes machen.
- ...

All das ist "normal" und zeigt an, dass wir, unser Gehirn, unser Nervensystem eine Pause brauchen.

Ich bin ein großer Fan von

"qualitativen Pausen".

Was das genau ist und was die mit Stressbewältigung zu tun haben, erfahren Sie im dritten Teil.

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.