

1) Stress wegen jede Beanspruchung ?!

Stress ist nicht die Reaktion auf irgendeine toxische oder sonstige schädigende Noxe, sondern er ist einfach die Reaktion des Organismus auf jede Beanspruchung, auch auf seelische.

Wenn jemand unter "Stress" steht, dann betrifft das einen lebens-immanenter Vorgang und hat eine neutrale biologische Wertigkeit..

Auch im Schlaf stehen wir unter Stress. Ohne Stress ist nur der Tod.

Unter irgendeiner körperlichen oder seelischen Belastung werden Hormone wie z. B. das Adrenalin und die Kortikoide, in großen Mengen ausgeschüttet, Dabei ist es gleichgültig, ob es sich um angenehme oder unangenehme Erlebnisse handelt.

Der biologische Stressmechanismus läuft immer dann ab, wenn der Körper gefordert wird.

Für die Extreme des Stressmechanismus wird von EuStress und DiStress gesprochen..

- **EuStress** wird als guter, positiver Stress erlebt, wenn wir eine große Freude empfinden, etwas Angenehmes erfahren..

- **DiStress**. als negativer Stress wird erlebt, wenn wir unter einer Krankheit leiden, eine große Enttäuschung, ein Unglück, eine Frustration erleben.

Stress ist also zunächst nichts Schlimmes oder Krankes, sondern eine vollkommen unspezifische, biologische Reaktion des Organismus. auf jede Beanspruchung.

Egal, wie die Beanspruchung ist, ob es sich um eine große Freude, eine Ekstase oder um einen großen Schaden, einen großen Schmerz handelt: Die Reaktionen sind immer dieselben - Stress

2) Verstehen von Stress

Selbst-Erkenntnis ist der erste Schritt zur besseren Meisterung von Belastungen jeglicher Art..

Erkenne Dich selbst, indem Du Dich befragst::

- Was löst bei mir positive Re-Aktionen (EuStress) aus?

- Was löst bei mir negative Re-Aktion (DiStress) aus?

3) Mittel und Methoden zur Meisterung von Stress

Übung: Sammle täglich 10 positive Erlebnisse

Wenn Du am Abend im Bett liegst, dann zähle mindestens 10 Dinge oder Situationen auf, die Dir heute gutgetan, Freude geschenkt haben, einfach Positives bei Dir (also EuStress) bewirkt haben.

Damit trainierst Du Dich, nach den positiven Stress-Erlebnissen zu suchen.

Du richtest damit Deinen Fokus immer wieder auf die guten und schönen Begebenheiten in Deinem Leben.

"Es gibt nichts Gutes, außer man tut es." (Erich Kästner)

Ja, einfach etwas Gutes TUN, etwas machen und immer mehr das tun, was Dir Freude bringt, positiven Stress / EuStres.

Eine stressfreie Zeit wünscht

Wolf

Webseiten:

- [Stress](#)
- [Gesundheit](#)
- [Lebens-Kompetenz](#)
- [Erwachen und Aufstieg](#)