

SCHLUSS MIT SCHLAPP!

Füllen Sie Ihre Eisendepots auf!

Florabio®

Eisen trägt bei zur
Verringerung von
Müdigkeit und Ermüdung



Erhältlich in Apotheken,
Reformhäusern und
Drogeriemärkten.

www.florabio.at

INTERVIEW

„ES GIBT KEINE PATENT-REZEPTE!“



Business-Coach Mag. Monika Schermann erklärt, was bei der Stressbewältigung hilft. Info: www.schermann-coaching.at

Glaubt man aktuellen Publikationen, soll Stress gar nicht so schlimm sein. Ist er am Ende gar gesund?

Monika Schermann: Man weiß schon lange, dass es neben dem negativen auch positiven Stress gibt. Das hängt vor allem davon ab, wie wir die Stress-Situation bewerten. Kurzer Stress wirkt aktivierend und bringt uns voran. Gesundheitlich problematisch ist der schlechte Dauer-Stress.

Wie wirkt sich dieser aus?

Schermann: Jeder reagiert auf Stress anders. Die einen haben Schlafstörungen, andere sind extrem verspannt. Stress bedeutet immer auch Spannung. Manche fühlen sich durch Dauerstress auch demotiviert: Das schaffe ich nicht, alle sind gegen mich. Viele kapseln sich ab und beginnen, ihre sozialen Kontakte zu vernachlässigen. Das ist ein Teufelskreis.

Und endet nicht selten in einer Depression ...

Schermann: Auf dem Weg ins Burn-out gibt es mehrere Stufen. Es beginnt damit, dass man übermotiviert ist, nach dem Motto: Nur ich kann das! Man ist in der Folge völlig fokussiert auf die Arbeit, sagt alle anderen Sachen ab. Mit der Zeit beginnen die Leute, ihre Ziele zu verändern: Privates ist nicht mehr so wichtig. Es folgt die destruktive Phase: Man eckt an, schafft nicht mehr so viel, ist unruhig. Das Gefährliche daran ist: Man verbraucht seinen Energiespeicher. Man schafft es dann nicht mehr, die Batterien wieder aufzuladen und braucht Hilfe.

Oft ist es gar nicht die Arbeit, die uns stresst, sondern vielleicht das familiäre Umfeld oder ein Konflikt ...

Schermann: Besonders betroffen sind Frauen mit Mehrfachbelastungen. Insbesondere teilzeitbeschäftigte Frauen müssen in der Arbeit in kurzer Zeit sehr viel schaffen, machen weniger Pausen, dann hecheln sie zu den Kindern und dann ist da noch der Haushalt ... Hier muss man ganz klar sagen: Stopp! Auch mein Tag hat nur 24 Stunden und ich muss auch auf mich schauen. Eigenverantwortung und Selbstreflexion sind bei dem Thema ganz wichtig.

Was genau meinen Sie damit?

Schermann: Man muss schauen: Wo stehe ich? Wohin will ich? Welche Möglichkeiten stehen mir zur Verfügung? Muss wirklich immer alles perfekt sein? Achte ich genug auf mich und meine Gesundheit? Es gibt keine Patentrezepte, man muss sich immer die jeweilige Situation ansehen. Die äußeren Stressoren sind ganz unterschiedlich – sie reichen vom Stau in der Früh über Lärm bis zu Schicksalsschlägen. Es geht aber immer darum: Wie bewerte ich sie? Da spielen Erfahrungen und Glaubenssätze eine große Rolle. Etwa Sätze, die man schon von den Eltern gehört hat, wie „Du musst alles schaffen!“ Manche Menschen pusht das; andere empfinden das als erdrückend. Das Wichtigste ist, dass ich selbst die Zügel in der Hand behalte. In die aktive Rolle gehen, raus aus der Opferhaltung!

Allgemein wird Sport zum Stressabbau empfohlen ...

Schermann: Auch das ist individuell. Ich kenne gestresste Menschen, die sich mit Marathons zusätzlich stressen. Wenn aber für jemanden Yoga erdrückend langweilig ist, würde ich es auch nicht empfehlen. Schon alleine der Satz „Ich muss mehr Sport machen“ kann Stress bewirken. Man sollte vielmehr realistisch schauen: Was geht sich aus? Und was macht mir Spaß? Wird einem etwas aufgezwungen, ist es erst recht kontraproduktiv. Es gibt sicher für jeden eine geeignete Form der Aktivität. Wenn man sie findet, bleibt man auch eher dabei. Sonst gibt man rasch wieder auf und fühlt sich erst recht als Versager. ■



SICH GUT FÜHLEN. Das klappt, wenn man aktiv ist und das Ruder selbst in die Hand nimmt.