

# LASS' DICH NICHT STRESSEN!

verfasst von  
Viola Förster  
[www.viola-foerster.de](http://www.viola-foerster.de)

Jeder kennt ihn und jeder hat ihn auf eine bestimmte und doch unterschiedliche Art und Weise. Die einen haben mehr davon, die anderen weniger.

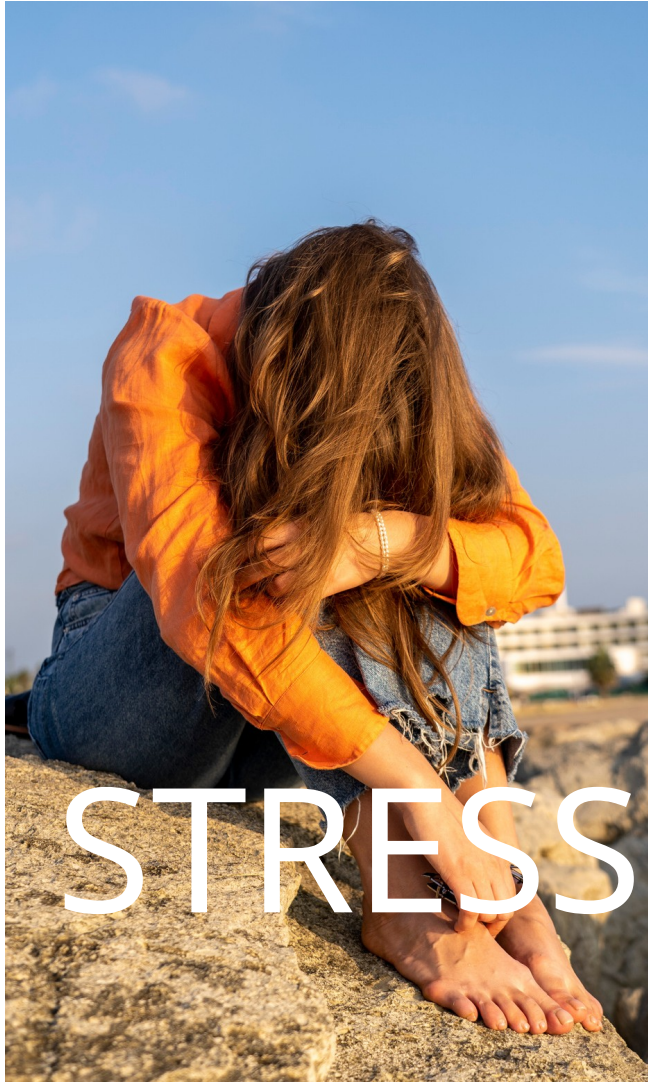
Ich spreche von Stress!

Und auch wenn wir alle den Dingen ausgesetzt sind, die uns stressen, so bestimmt die Art und Weise, wie wir ihm begegnen und wie wir damit umgehen, ob er uns auf Dauer belastet.

Stress ist also etwas sehr Persönliches. Deshalb ist es wichtig, dass jeder Mensch seinen eigenen Weg findet, um mit seinem persönlichen Stress umzugehen.

Es gibt leider nicht das Patentrezept.





Eines aber wissen wir .... Anhaltender Stress macht krank und kann sogar unser Gehirn schädigen.

Wie gehen wir also am besten damit um? Es ist immer gut, den Feind zu kennen.

Daher ... Nimm' Dir einige Minuten Zeit und entlarve den Stressor? Schreibe alles auf, was Dich belastet und erstelle eine Liste.

Was stresst Dich?

Ist es die Angst um den Arbeitsplatz, Mobbing in der Schule, sind es finanzielle Sorgen, vielleicht ärgert Dich Dein Nachbar oder vielleicht auch Lärm in Deinem Umfeld. Unterscheide dabei auch nach Themen, die Dich aktuell stressen und Punkten, die Dich schon seit langem belasten.

Vergebe für jeden Stressor Punkte zwischen 1 und 10 und sortiere sie danach nach Wichtigkeit.

So entlarvst Du Deinen individuellen Feind und kannst Dir für Dich passende Lösungen überlegen. Gerne unterstütze ich Dich auf diesem Weg.

Gönne Dir regelmäßige Auszeiten. Zeiten für Dich.

Ein Spaziergang in der Natur, gute Musik, eine kleine Meditation, langsames und tiefes Atmen und auch die warme Dusche helfen, akuten Stress zu reduzieren. Auch einige Tropfen Lavendelöl können hier unterstützend wirken.

Setze Dir Prioritäten und achte auch auf Deine Ernährung. Warum?

Ganz einfach, ersten kann auch die Ernährung Stress im Körper verursachen, und zweitens raubt Stress dem Körper Nährstoffe.

Nährstoffe, die er braucht, um alle wichtigen Funktionen aufrechtzuerhalten. Insbesondere B-Vitamine, Magnesium und Vitamin C braucht er, um diesen Herausforderungen Stand zu halten.

So helfen B-Vitamine und Magnesium direkt dabei, Stress abzubauen und das Nervensystem zu beruhigen.

Und ... auch Deine Darmgesundheit spielt im Umgang mit Stress eine große Rolle.

Wusstest Du, dass unser Darm und unser Gehirn miteinander kommunizieren? Ja, das ist so. Sie sind über die Darm-Hirn Achse eng miteinander verbunden.

Der Darm enthält ein eigenes Nervensystem, das sogenannte enterische Nervensystem, das mit dem Gehirn kommuniziert. Bei chronischem Stress kann dieses System gestört werden. Die Folgen sind vielfältig.

Chronischer Stress schwächt aber auch Dein Immunsystem, was Dich auch anfälliger für Krankheiten macht.

Es belastet Dein Hormonsystem und bringt Dich langfristig in die Erschöpfung. Es kann mentale Durchhänger zur Folge haben und bis hin zur Depression führen.

Daher passt gut auf Dich auf. Vielleicht magst Du Dir in dieser Woche einige Minuten Zeit für Dich nehmen und wirklich schauen, wie Dein Stresslevel aussieht und was genau Dich stresst.

Vor allem aber, denke immer daran, alles, was Dich belastet, kannst Du Jesus übergeben. Wir müssen die Last des Lebens nicht alleine tragen. Er ist da um sie uns abzunehmen.

In Philipper 4,6-7 werden wir aufgefordert uns nicht zu sorgen, sondern all unsere Anliegen durch Gebet vor Gott zu bringen. Der Friede Gottes, der allen Verstand übersteigt, wird Dein Herz und Deinen Sinn bewahren in Christus Jesus.

Studien haben inzwischen gezeigt, dass beim Gebet Bereiche im Gehirn aktiviert werden, die für die Konzentration, Planung und für die emotionale Regulation zuständig sind. Das kann helfen, Stress und negative Gedanken zu reduzieren und positive Gefühle zu fördern.

Melde Dich gerne, wenn ich Dir dabei helfen darf, Ballast abzuwerfen.

### ***Philipper 4,6-7***

Sorgt euch um nichts; sondern in allem lasst durch Gebet und Flehen mit Danksagung eure Anliegen vor Gott kundwerden. Und der Friede Gottes, der allen Verstand übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken bewahren in Christus Jesus!