



Raus aus dem Stress!

Wie wir in Stress geraten und aus dieser hilflosen Situation wieder herauskommen erklärt Sabine Nehring-Neumann, Heilpraktikerin für Psychotherapie, am Donnerstag, den 16.05.2019, von 10:00 bis 12:00 Uhr, im Mehrgenerationenhaus Burgdorf e.V., Bergstraße 4 in Burgdorf.

Denn noch nie war Stress so allgegenwärtig im Bewusstsein der Gesellschaft.

Die Menschen leiden unter Zeitmangel, Überforderung, Zukunftsängsten, Geldsorgen, Reizüberflutung und sogar unter Freizeitstress.

Viele Menschen werden durch vielfältige Anforderungen ihres Alltags überfordert und geraten ständig in Stress.

Dabei verlieren sie die Orientierung, ihr Gleichgewicht und vielleicht sogar ihre Gesundheit.

Wir sprechen heute immer häufiger von Stress. Ganz egal ob Manager, Hausfrau, Schüler, Arbeitslose, Arbeiter, oder Rentner alle fühlen sich dem Stress hilflos ausgeliefert.

Was jedoch bei einzelnen Personen Stress auslöst, ist sehr verschieden. Dabei spielen unterschiedliche Faktoren, wie Konstitution, Alter, Erziehung, Gesundheitszustand und Gewohnheit eine Rolle. Unsere Stressreaktionen folgen einem alten Muster und bereiten den Körper auf Kampf oder Flucht vor. Stressoren sind aber heute überwiegend psychischer Natur und nicht mehr körperlich bedrohlich. Somit befinden wir uns in einem Stressbewältigungskonflikt, dieser lässt uns wiederum hilflos zurück. Hinzu kommt, dass dauerhafter Stress krankmacht. Unser Organismus kommt aus dem Gleichgewicht. Schlafstörungen, Muskel- und Rückenschmerzen und Herz- Kreislauferkrankungen sind vorprogrammiert. Das Immunsystem spielt verrückt. Entzündungsprozesse werden nicht mehr effizient gestoppt, Depressionen sowie psychischen Problemen sind Tür und Tor geöffnet und auch die Sexualität kann davon betroffen sein.

Wenn wir erkennen, dass sich Stress über unsere individuelle Wahrnehmung und Bewertung in unserem Leben breitmacht, und wir lernen, die Verantwortung für das eigene Denken und Handeln zu übernehmen, können wir in Ohnmachtssituationen handlungsfähig bleiben.