



*Herzlich Willkommen!*

## Stress und seine Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele

Ja, unser Organismus braucht eine gewisse Dosis Stress um konzentriert und motiviert zu bleiben. Diese Dosis ist sehr individuell, was für den einen grad richtig ist, ist für den anderen schon zu viel. Die positive Form von Stress nennt sich **Eu-Stress**.

Wenn wir zum Beispiel eine Urlaubsreise gebucht haben und die Reiseunterlagen bekommen, könnte das genau dieser **positive** Stress sein.

Wir wissen, es ist noch viel zu organisieren, zu packen und zu erledigen, bevor die Reise losgeht aber es warten dafür großartige, neue Eindrücke. Körperlich lässt sich ein kribbelndes, lebendiges Gefühl wahrnehmen.

Der **negative** Stress nennt sich **Di-Stress**. Er überfordert uns. Gibt uns das Gefühl, der Situation nicht gewachsen zu sein. Wir fühlen uns **fremdbestimmt**. Man unterscheidet bei dieser Form von Stress noch: den der **von innen-** also **von uns selbst** kommt: zum Beispiel durch **Perfektionismus** und Stress, der **von außen** kommt. Beispiele dafür finden sich im Berufsleben, im sozialen Umfeld, aber auch durch Krankheit.

Durch diese **Stressoren** sinkt die Lebensqualität enorm. Wir sind weniger belastbar, das Immunsystem kann seine Abwehrfunktion nicht mehr voll erfüllen. Es entsteht das Gefühl, gelebt zu werden und nicht mehr Gestalter des eigenen Lebens zu sein.

Langfristig droht bei dieser Lebensweise **Burn-out**. – das Gefühl von Innerer Leere.

Körperliche Symptome sind am Anfang **Schlafstörungen** und Schläppheit, bei einem ausgeprägten Burn-Out geht fast gar nichts mehr – der Körper nimmt sich eine extreme Form der Auszeit.

Wichtig ist also, eine **gesunde** Stress-Balance zu finden, was zugegeben, im Alltag nicht ganz leicht, aber machbar ist.

Deshalb freut es mich besonders, dass sich immer wieder Menschen von mir ganz bewusst durch das Berufsjahr/Schuljahr begleiten lassen. Vorbeugen statt heilen sozusagen.

Die **Regelmäßigkeit** bringt in dem Fall wirklich viel, weil eine ungesunde Balance so sehr rasch erkannt wird und sich gar nicht erst auswächst.

**Klangmassagen** lassen das Körper-Geist-System zur Ruhe kommen – es regeneriert.

Wenn Themen oder Situationen auftauchen, begleite ich gern über das **Gespräch**. Klärung und die Aussicht auf Veränderung bringen Energie zurück und **Ruhe** kommt ins System.

Die eigene **Selbstwirksamkeit** wird wieder spürbar und lebbar.

Einen schönen, möglichst stressfreien Start in den Herbst wünscht

Margot