

## Das hilft gegen Stress

### Sport und Entspannung gegen Belastung und Burn-out

**Karsbach im September 2020.** Stress im Job, in der Schule, mit dem Partner oder Familienangehörigen und sogar Stress in der Freizeit – egal ob Topmanager, berufstätige Eltern oder Schüler: Heutzutage erleben die meisten Menschen immer wieder belastende Situationen. War es früher noch überlebenswichtig, dass der Körper bei Gefahr blitzschnell zusätzliche Energie zur Verfügung stellte, müssen Menschen in der modernen Welt selten mit Kampf und Flucht reagieren. Bei Stress schärfen sich nämlich alle Sinne, die Atmung wird schneller, Blutdruck und Puls steigen, Muskeln spannen sich an und der Körper schüttet Stresshormone aus. Nun fehlt aber meist ein Ventil, um den inneren Druck wieder abzubauen. „Deshalb fühlen sich immer mehr Menschen körperlich sowie emotional erschöpft, leiden unter Konzentrationsschwierigkeiten, erhöhter Reizbarkeit, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Angst- und Panikanfällen oder Burn-out“, sagt Andreas Kolos, Keynote-Speaker, Unternehmer und Buchautor.

### Entlastung schaffen

Grundsätzlich lassen sich zwei Arten von Stress unterscheiden: positiver Stress, Eustress, und negativer Stress, Distress. Durch positiven Stress erhöht sich die Aufmerksamkeit, lässt sich die Leistungssteigerung fördern und somit die Produktivität steigern. Erleben Menschen jedoch häufig anstrengende und belastende Situationen ohne einen stattfindenden Ausgleich, wirkt sich dies negativ auf den Körper aus. „Es gilt immer, erst einmal zu erkennen, ob es sich tatsächlich um belastenden Stress handelt und falls ja, was diesen auslöst. Bei manchen Sorgen und Problemen handelt es sich vielleicht nur um eine kurzzeitige Überreaktion. In anderen Fällen liegt es an einer zu hohen Erwartungshaltung. Auch ist es wichtig, zu wissen, ob beispielsweise die Schwiegermutter oder der Kollege tatsächlich eine Belastung oder nur einen zusätzlichen Faktor darstellen“, weiß Andreas Kolos und ergänzt: „Handelt es sich wirklich um Stress, dann fühlen sich Betroffene überfordert, zunehmend kraftlos und kommen nicht mehr zur

Ruhe. Wird Stress chronisch, kann er schließlich physisch und psychisch krank machen.“ Er gibt vier Tipps, um Stress abzubauen:

### **1. Für Bewegung sorgen**

Studien belegen, dass Bewegung die Stimmung verbessert und Stress abbaut. Beim Sport werden Reize gesetzt und der Körper spannt sich an. Statt angestauter Stresshormone werden Glückshormone ausgeschüttet und nach der Bewegungseinheit folgt Entspannung. Dabei zählt nicht die Sportart, sondern die Intensität und Dosierung. Auch die Regelmäßigkeit und positive Einstellung spielen eine wichtige Rolle – beim Sport sollte Freude empfunden werden.

### **2. Entspannungstechniken nutzen**

Neben dem Auspowern beim Sport empfiehlt es sich, auch immer mal wieder Pausen einzulegen und sich zu entspannen. Dabei helfen zum Beispiel Yoga oder Meditationen. Es gilt als erwiesen, dass regelmäßiges Meditieren unter anderem den Stress reduziert, den Herzschlag und die Atmung verlangsamt sowie den Blutdruck senkt. Um innerlich zur Ruhe zu kommen, bedarf es dabei nicht unbedingt einer 30-minütigen Meditation. Kurze Übungen lassen sich über den Tag verteilt gut in den Alltag integrieren. Auch autogenes Training oder Atemübungen wirken in stressigen Situationen beruhigend und gegen Verspannungen.

### **3. Tief durchatmen, kurz die Luft anhalten**

In stressigen Situationen empfiehlt es sich auch, einmal kräftig durchzuatmen. Aber auch die Luft anzuhalten, bis es nicht mehr geht, kann in sehr belastenden Momenten helfen, da es den Körper ablenkt.

### **4. Lebensumstände anpassen**

Letztlich geht es darum, die Verhaltensweisen und Umstände, die zu der Überlastung und Überforderung geführt haben, zu ändern. Man muss sich darüber im Klaren sein, dass sich gewisse Dinge oder auch Personen nicht ändern und diese immer wieder zu belastenden Situationen führen werden.

Dann hilft es, sich an den Spruch „Love it, change it or leave it“ zu halten. Lässt sich Stress nicht durch Maßnahmen wie klärende Gespräche, Unterstützung durch Partner, Freunde und Familie oder auch ausgewogene Ernährung, feste Schlafenszeiten und ausreichend Sport ändern, gilt es konkrete Änderungen wie Jobwechsel oder Kontaktabbruch durchzuführen.

Weitere Informationen unter [www.cutumi.com](http://www.cutumi.com)

Textlänge: 4.276 Zeichen mit Leerzeichen

#### **Kurzporträt**

Seit über 25 Jahren ist Andreas Kolos Experte für Charisma. Der erfolgreiche Unternehmer, Keynote-Speaker und Buchautor weiß, worauf es ankommt, um die eigene Persönlichkeit zu entwickeln und zu festigen. Dabei zieht er die direkte Verbindung zwischen Ausstrahlung und Business-Skills. Mit der cutumi GmbH bietet er Führungskräften, Managern und Unternehmern ein breites Angebot an Seminaren und Coachings an, so auch das einzigartige Seminar zum Thema „Business meets Metaphysik“. Kolos vermittelt das Zusammenspiel von Körper, Geist, Seele und Business-Skills, um so berufliche sowie private Erfolge zu fördern. In seinem Buch „Charisma 4.0 – Die Aura des Erfolgs“ erklärt er den strukturierten Weg zum Erfolg und inwiefern die Ausstrahlung des Unterbewusstseins und charismatische Eigenschaften dabei eine erhebliche Rolle spielen. Er ist ebenfalls Initiator des einzigartigen Charisma- und Lifestyle-Online-Kongresses, bei dem Coaches, Unternehmer, Prominente, Sportler und Persönlichkeiten aus Film und Fernsehen in Online-Beträgen die Teilnehmer zu Charisma und Lifestyle coachen.