



30.10.2018 | von: Carolin Kirchhoff

## Von Anfang an: Was ist Stress?

Stressoren sind lebenswichtige Werkzeuge, die wir Menschen brauchen um Alltagssituationen bewältigen zu können. Zu viel Stress macht krank. Wie man den Unterschied zwischen Stress zur Steigerung der Leistungsfähigkeit und Stress als Krankheit erkennt, zeigen wir Ihnen hier.

Stress ist die Reaktion auf Überforderung. Symptome sind Überlastung, Gereiztheit, Hektik oder Nervosität. Schwierig ist es in Alltagssituationen seinen Blick für die Anzeichen dafür rechtzeitig zu schärfen. Das Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung, zwischen Aktivität und Ruhe ist bei einem Großteil der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer gestört. Statistiken zeigen, dass rund 280.000 Herzinfarkte jährlich verzeichnet werden, davon enden 60.000 tödlich. In langanhaltenden Stresssituationen tendieren Menschen dazu zu rauchen, sich schlecht zu ernähren und zum Alkohol zu greifen. Zusätzlich steigt das Unfallrisiko.

Im leistungsbezogenen Alltag benötigen die Beschäftigten ihre gesamte Energie, um den Herausforderungen gewachsen zu sein. Viele haben in ihrer Ausbildung oder ihrem Studium nicht gelernt mit ihrer Energie optimal zu haushalten. Die Aufgabe von systemischen Coaches im Bereich der Stressprävention ist es, sie in Hinblick auf Stressoren zu sensibilisieren, um vorbeugend eingreifen zu können. Negativer Stress kann somit in positiven, energiebringenden Stress umgewandelt werden.

Strategisch wird während eines Coachings die persönliche Situation analysiert. Anschließend werden Spannungs- und Entspannungszustände identifiziert, um diese in ein ausgewogenes Verhältnis zu bringen. Dabei gibt es verschiedene alltagstaugliche Methoden, die jeder Mensch einfach erlernen kann. Der Coach arbeitet ein auf den Coachee zugeschnittenes Antistressprogramm aus und hilft diesem es in seinen Alltag zu integrieren. Damit gelingt es wieder in eine Balance zu gelangen und Schritt für Schritt die Work-Life-Balance neu zu organisieren.

Kerstin B. Reile  
Diplom Ökonomin  
Systemischer Coach

[T] 0211 / 8 28 29 00  
[M] 0172 / 2 03 65 03  
[E] reile@reile-consulting

Gutenbergstraße 39  
40235 Düsseldorf

[www.reile-consulting.de](http://www.reile-consulting.de)  
[www.reile-personal.de](http://www.reile-personal.de)

