

# Stress Trias

## 2 Woran erkennt der Kopfmensch, dass er gestresst ist?

Ist doch ganz einfach....., oder?

Häufig wird Stress an äußeren Faktoren festgemacht.... Arbeitslast, viel tun, viele Termine, Emails, Multitasking etc.

Menschen gehen ganz unterschiedlich mit den äußeren Rahmenbedingungen um und bewerten sie anders. Manche fühlen sich schon durch eine geringe Last überfordert; andere fühlen sich stimuliert und kommen dann erst richtig ins Tun.

Allerdings haben Stressforscher festgestellt, dass **der Körper nicht zwischen positiv oder negativ empfundenen Stress unterscheidet.**

Das Hochfahren des Körpers in einen Extremzustand bleibt nur dann ohne Folgen, wenn die Dauer kurz ist und im Anschluss die Regenerationsphase erfolgt. Denn Dauerstress macht krank.

Schauen wir uns noch einmal die Körperreaktionen an, die durch Reize von außen über unsere Sinnesorgane oder von innen durch Gedanken ausgelöst werden.

Die Stressreize aktivieren aufgrund der Erfahrungen der Vergangenheit das Emotionszentrum und bewirken die Ausschüttung von Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol.

Das vegetative Nervensystem mit seinen beiden Nervensträngen Sympathikus und Parasympathikus bereitet währenddessen den Körper auf Kampf- oder Flucht vor und initiiert zahlreiche Körperreaktionen in kürzester Zeit:

Dabei veranlasst der **Sympathikus** folgende Körperreaktionen:

- ❖ schnellere Atmung
- ❖ erhöhter Puls
- ❖ steigender Blutdruck
- ❖ stärkere Durchblutung und Anspannen der Muskulatur
- ❖ beschleunigter Stoffwechsel
- ❖ steigende Körpertemperatur
- ❖ kalter Schweiß
- ❖ kalte Hände
- ❖ Wachheit und gerichtete Aufmerksamkeit
- ❖ Nervosität, Unruhe, Erregung

Der Parasympathikus ist dafür zuständig den Körper wieder in die Regeneration zu bringen, wobei der Körper noch solange erregt ist, bis die Hormone Adrenalin und Noradrenalin abgebaut sind.

Der **Parasympathikus** aktiviert folgende Körperreaktion:

- 🌀 langsamere Atmung
- 🌀 Runterfahren des Herzschlages
- 🌀 sinkender Blutdruck
- 🌀 Erweitern der Blutgefäße
- 🌀 Entspannen der Muskulatur
- 🌀 Aktivierung der Insulinproduktion

## Warum erkennt der Kopfmensch diese Signale so schlecht

Viele Menschen können ihre Körpergefühle und Reaktionen gut wahrnehmen, wenn sie gestresst sind. Dies ist bei vielen erfolgreichen Kopfmenschen nicht der Fall. Ihre Sensoren sind üblicherweise nach außen und nicht nach innen gerichtet. So bleibt für sie unbemerkt, wenn der emotional- mentale Zustand aus der Balance gerät. Sie spüren den Stress daher erst, wenn er schon extrem hoch ist.

Darüber hinaus hat der Kopfmensch seine analytischen Fähigkeiten über viele Jahre ausgebaut und häufig starke innere Antreiber (Ich muss das machen, ich muss mich durchbeißen, es muss perfekt sein, ich kann das alleine, ich will gewinnen...) entwickelt.

Stressforscher haben in Studien mit Ärzten und Managern festgestellt, dass ihnen oft **nicht bewusst ist, welche Situationen und Gedanken sie besonders unter Stress setzen**. Sie sind blind für eigene Körperwahrnehmungen oder unterliegen Fehlinterpretationen.

Es gibt auch Thesen, die diese Gefühlsblindheit als Folge traumatischer Erlebnisse sehen und die das Erlernen oder Zulassen von Körperwahrnehmungen erschwert haben.

## Was erkennt der Kopfmensch?

### Golfer merken es früher

Sollten Kopfmenschen jedoch beispielsweise Golf spielen, zeigt sich der Stressanstieg häufig sofort in der Schwungausführung. Ungünstiger Punktestand, Zuschauer, Bunkerschläge, Spielpartner, Wetter etc sind Umstände, die das nervliche Erregungsniveau (auch Arousal genannt) erhöhen können. Dieses führt dann zu kleinsten Veränderungen des Muskeltonus und beeinflusst dadurch eingeübte Bewegungsabläufe wie Schlaglänge, Richtung und Präzision.

Häufig nehmen Kopfmenschen aber erst die Folgen von lang andauerndem Stress wahr und müssen aufgrund von körperlichen Beschwerden den Arzt aufsuchen.

- 🌀 Magenprobleme
- 🌀 Bluthochdruck
- 🌀 Herzerkrankungen
- 🌀 Bandscheibenvorfall
- 🌀 Zähneknirschen
- 🌀 ...

## Feedback von außen durch Mensch oder Maschine

Der Kopfmensch hat daher häufig nur die Möglichkeit, seiner eingeschränkten Sensorik für Veränderungen, durch Feedback von Anderen auf die Spur zu kommen. PartnerInnen, Familienangehörige und enge Freunde könnten ihn auf Veränderungen hinweisen, da sie diese in der Regel viel eher wahrnehmen.

Erste Anzeichen könnten sein, dass der Kopfmensch

- 🌀 nicht mehr richtig abschalten kann,
- 🌀 ständig gereizt ist,
- 🌀 Schlafprobleme hat,
- 🌀 mit Konzentrationsstörungen kämpft
- 🌀 oder eine sinkende Leistungsfähigkeit zeigt.

Das Feedback anzunehmen, fällt dem Kopfmenschen allerdings häufig schwer. Durch das eingeschränkte Wahrnehmen der Stressoren weigert sich der Verstand, Zusammenhänge anzuerkennen. Auch werden körperliche Vorboten wie schmerzende Verspannungen in Nacken und Rücken oft ignoriert.

Als objektive Feedbackgeber haben sich Biofeedbackgeräte bewährt, die die Erregung und deren Regulierung über Puls, Herz,- und Atemfrequenz messen und transparent darstellen. So lassen sich schnell Maßnahmen zur Regeneration des Körpers erlernen und auf deren Wirksamkeit überprüfen- und dies ist nicht nur bei Kopfmenschen erfolgreich ;-).

In der letzten Folge der Stress Trias gehe ich darauf ein, was der Kopfmensch bei Stress tun kann.

Bis dahin eine gute Zeit

Ihre Jill Doppelfeld

Jill Doppelfeld

[www.emotionslotse.de](http://www.emotionslotse.de)

Training• Coaching• Therapie **EINFACH.GELÖST.**