

REDUZIERE DEINEN STRESS

UM DICH BESSER ZU FÜHLEN

25

SELBSTHILFE-

Tipps

von
Sabine Hofele



**Ganzheitlich
gesund**

STRESS

Vielleicht kennst du das Gefühl, deine Gedanken überschlagen sich und dein ganzer Körper ist angespannt. In solchen Momenten fällt es schwer zu entspannen oder gar zu schlafen. Wir wissen alle, dass sich Stress nicht gut anfühlt und natürlich wissen wir alle, dass sich ein hohes Stressaufkommen negativ auf unsere Gesundheit auswirken kann.

ABER DIE WENIGSTEN WISSEN, WIE MAN IHN ABBAUT

Wir können Stress adressieren, indem wir unseren Körper oder unsere Gedanken positiv unterstützen.



Bevor wir wirklich verstehen können, wie wir Stress reduzieren können, müssen wir erst einmal wissen, was Stress genau ist.

Stress ist eine Ganzkörperreaktion, die auf einen sogenannten Stressor auftritt. Ein Stressor ist ein Ereignis, das wir als bedrohlich empfinden [1]. Der Stressor kann etwas sein, das in unserem täglichen Leben auftritt oder es kann etwas sein, das in unserem Kopf und Gedanken stattfindet. Auch unsere Gesundheit kann ein Stressor sein, z. B. wenn wir uns Sorgen um eine Krankheit

machen. Auch körperliche Reaktionen bewertet der Körper als Stress, z. B. wenn er Lebensmittelunverträglichkeiten ausbildet oder hohe Entzündungsreaktionen durch pathogene Erreger entwickelt.

Die Reaktion auf einen Stressor wird als „**Stress**“ bezeichnet. Stress löst eine Kaskade von körperlichen Veränderungen aus, einschließlich der Aktivierung der HPA-Achse, der Aktivierung des sympathischen Nervensystems, der Ausschüttung von Cortisol und der Ausschüttung der Katecholamine Noradrenalin und Adrenalin (Neurobotenstoffe). Die Nebennieren produzieren dann Cortisol, um dem Stressor entgegenzuwirken und Glukokortikoide helfen die HPA-Achse auszugleichen, nachdem der Stressor nicht mehr vorhanden ist [1].

Ein bisschen Stress kann nützlich sein, denn er hilft uns wach und konzentriert zu bleiben und gleichzeitig den Energieverbrauch unseres Körpers für Dinge wie Appetit und Verdauung zu senken. Selbst mäßige Stressoren können nützlich sein, uns wachsen lassen und die Belastbarkeit erhöhen. [2].

„Krankmachender Stress“ bezieht sich darauf, wenn wir mit einem Stressor einfach nicht umgehen können. Wir können aus einer Vielzahl von Gründen Schwierigkeiten haben mit Stress umzugehen. Zum Beispiel können unsere Gene oder unsere Erziehung uns mehr oder weniger widerstandsfähig gegenüber Stress machen. Es kann uns auch schwerer fallen mit Stress umzugehen, wenn die aktuelle Stressbelastung unseres Körpers bereits hoch ist oder wenn unsere Stressreaktionssysteme das hohe Stressaufkommen nicht mehr kompensieren können.

Je länger Stress andauert desto mehr kann er unserem Körper schaden, insbesondere unserer Verdauungsfunktion, unseren Fortpflanzungssystemen und unserem Immunsystem [1].

Wenn wir nur wenig Stress erleben, bekommt unser Immunsystem einen Schub. Unser Körper versucht uns zu helfen, indem er Krankheiten abwehrt und Wunden repariert. Aber wenn wir über einen längeren Zeitraum anhaltendem Stress ausgesetzt sind, wird unser Immunsystem müde und wird unterdrückt [2]. Deshalb ist es so wichtig, dass wir lernen, wie wir Stress stoppen und unseren Körper so schnell wie möglich wieder ins Gleichgewicht bringen können.

Was genau können wir also tun, um unseren Stress zu reduzieren? Die gute Nachricht ist, dass es viele forschungsgestützte Möglichkeiten gibt, um Stress zu reduzieren.

ZUSAMMENFASSUNG

25 Lebenshilfetipps zur *Stressreduktion*

1. PRAKTIZIERE YOGA 5
2. ÜBE PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSON 5
3. GÖNNE DIR EINE MASSAGE 6
4. VERSTÄRKE SOZIALE EMOTIONEN & KONTAKTE ZU POSITIVEN MENSCHEN 6
5. HÖR DIR BERUHIGENDE MUSIK AN 7
6. SCHAU DIR POSITIVE ODER HUMORVOLLE FILME/VIDEOS AN 7
7. FÜHRE UNTER STRESS KEINE NAHRUNGSREDUZIERUNG/DIÄT EIN 7
8. NUTZE STRESSABBAUENDE NAHRUNGSMITTEL 8
9. FÜHRE EINE KATECHOLAMIN-ENTGIFTUNG DURCH 8
10. ARBEITE AN DEINER ATMUNG 9
11. BEWEGE DICH REGELMÄßIG 9
12. PROFITIERE VON ANWENDUNGEN MIT KALTEM WASSER 10
13. ENTWICKEL EINE GUTE SCHLAFROUTINE 10

14. MACHE EINE PAUSE VON DEINEM HANDY	10
15. ENTWICKEL EINE DENKWEISE DER HERAUSFORDERUNG	11
16. ÜBE DEINE EMOTIONEN ZU BENENNEN	12
17. ÜBE DICH IN ACHTSAMKEIT	12
18. MACH DICH MIT DEINEN STRESSOREN BESSER VERTRAUT	12
19. VERSUCHE GEDANKENSPIRALEN ZU STOPPEN	13
20. UNTERSUCHE NEGATIVE SELBSTGESPRÄCHE	13
21. IDENTIFIZIERE DEINE STRESSFAKTOREN	14
22. VERMEIDE BESTÄTIGUNGSVOREINGENOMMENHEIT	15
23. ERZEUGE POSITIVE EMOTIONEN	16
24. ERWARTE DAS BESTE	16
25. ÜBE AKZEPTANZ	17



Sabine Hofele

LERNE 25 STRESSREDUZIERENDE STRATEGIEN KENNEN, UM NOCH HEUTE MIT DER STRESSREDUKTION ZU BEGINNEN

1. PRAKTIZIERE YOGA



Cortisol ist der primäre Aktivator der Stressreaktion. Um unseren Stress zu verringern, können wir also mit Aktivitäten beginnen, die in der Lage sind hohe Cortisolspiegel auszugleichen. Eine dieser Aktivitäten ist Yoga.

In einer dreimonatigen Studie wurden Menschen gebeten täglich Yogaübungen zu machen. Die Forscher fanden heraus, dass diejenigen, die in diesem Zeitraum 50

oder mehr Yoga-Sitzungen machten, einen signifikanten Abfall des Cortisols zeigten, während diejenigen, die kein Yoga praktizierten nicht den gleichen Abfall des Cortisols erreichen konnten. [3]. Das bedeutet, dass die Yogasitzungen zu einer bedeutenden Verringerung des Stresses führten. Ziehe also in Erwägung einen Yogakurs in deiner Nähe oder online zu besuchen.

2. ÜBE PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSON



Eine Möglichkeit wie dein Körper auf Stressoren reagiert ist Muskelanspannung. Die progressive **Muskelentspannung** ist eine Methode, die helfen kann diese Anspannung abzubauen. Dabei wird eine Gruppe von Muskeln beim Einatmen angespannt und beim Ausatmen wieder entspannt. Gehe eine Muskelgruppe nach der anderen durch. Beginne zum Beispiel mit den Händen, dann mit den Unterarmen, mit dem Bizeps, mit den Schultern und so weiter.

Die Forschung hat gezeigt, dass die progressive Muskelentspannung das Cortisol sowohl kurzfristig als auch längerfristig senken kann [5, 6]. In einer Studie wurden zum Beispiel

Angestellte gebeten, während der täglichen Mittagspause 20 Minuten lang in einem ruhigen Raum progressive Muskelentspannung zu praktizieren. Nach sechs Monaten hatten diese Personen sowohl beim Aufwachen am Morgen als auch zur Mittagszeit einen niedrigeren Cortisolspiegel [6]. Dies deutet darauf hin, dass die progressive Muskelentspannung hilfreich sein kann, um akuten Stress zu reduzieren, aber auch um chronischen oder anhaltenden Stress zu bewältigen.

3. GÖNNE DIR EINE MASSAGE



Eine Massage kann sich nicht nur gut und entspannend anfühlen. Die Forschung hat gezeigt, dass Massagen auch das Cortisol im Körper senken kann. In einer Studie wurde festgestellt, dass 10 bis 30-minütige Massagetherapien über einen Zeitraum von fünf Wochen zu einem niedrigeren Cortisolspiegel im Speichel und im Urin beitrugen. [7].

4. VERSTÄRKE SOZIALE EMOTIONEN & KONTAKTE ZU POSITIVEN MENSCHEN

Verstärke positive Emotionen gegenüber anderen, wie zum Beispiel Mitgefühl, Dankbarkeit und liebevolle Güte. In einer dreimonatigen Studie nahmen Menschen an einem Experiment teil, das an fünf Tagen pro Woche 30 Minuten lang positive soziale Gespräche und eine Mediation über liebevolle Güte beinhaltete.

Diese Treffen verringerten die Cortisolspiegel um bis zu 51 % [4]. Dies deutet darauf hin, dass das Erleben von positiven sozialen Emotionen helfen kann, Stress zu reduzieren.



5. HÖR DIR BERUHIGENDE MUSIK AN



Beruhigende Musik ist sehr hilfreich um Stress abzubauen [9]. Eine Studie hat gezeigt, dass beruhigende Musik nach einem stressigen Ereignis hilft, den Cortisolspiegel schneller zu senken [10]. Ohne diese beruhigende Methode steigt Cortisol weiter an, auch nachdem das stressige Ereignis beendet ist. Wenn dich das nächste Mal etwas wirklich stark aufregt, lege etwas beruhigende Musik auf und schalte damit deine Stressreaktion ab.

6. SCHAU DIR POSITIVE ODER HUMORVOLLE FILME/VIDEOS AN

Wenn wir gestresst sind, wollen wir manchmal einfach nur auf der Couch vor dem Fernseher liegen und uns ausruhen. Dies bestätigen nun auch verschiedene Forschungen und legen nahe, dass das gar keine so schlechte Idee ist - vorausgesetzt, wir schauen etwas Positives oder Humorvolles. Eine Studie hat gezeigt, dass das Anschauen einiger Videoclips, die positive Emotionen hervorrufen, den Cortisolspiegel senkt [8]. Wenn du dich also gestresst fühlst, mach einfach eine kurze Pause und schau dir ein paar süße Katzenvideos oder etwas anderes an, das du lustig oder unterhaltsam findest.



7. FÜHRE UNTER STRESS KEINE NAHRUNGSREDUZIERUNG/DIÄT EIN

Viele von uns machen von Zeit zu Zeit eine Diät oder beginnen zu Fasten, um die Gesundheit zu verbessern. Tatsächlich versuchen etwa 47 % der Erwachsenen in Deutschland Gewicht zu verlieren [11]. Wenn du Stress reduzieren willst, solltest du damit vorsichtig sein, denn kalorienarme Diäten führen zu erhöhten Cortisolwerten. Eine Studie zeigte, dass eine dreiwöchige Diät mit einer Zufuhr von 1200 Kalorien tägl. zu einem erhöhten Cortisolspiegel führte [11]. Wenn du



dich dazu entschieden hast eine Diät zu beginnen, achte deshalb darauf, dass du die Kalorien nicht zu sehr oder zu lange einschränkst. Bei einer Nebennierenschwäche rate ich dir gänzlich davon ab, da es hier oftmals zu regelrechten Blutzucker-Crashes kommen kann. Auch ein längeres Fasten tut den Nebennieren unter Stress nicht gut und sollte vermieden werden. Dies gilt auch für eine fettreduzierte Ernährungsweise, da Fett zur Aufrechterhaltung einer gesunden Nebennierenfunktion benötigt wird.

8. NUTZE STRESSABBAUENDE NAHRUNGSMITTEL

Wenn wir gestresst sind, werden zu viele wichtige stressabbauende Nährstoffe verbraucht und wir können dadurch empfindlicher für stressauslösende Lebensmittel werden. Um also Stress zu reduzieren, ist es wichtig, dass wir die richtigen Lebensmittel zu uns nehmen.

Es wird beispielsweise angenommen, dass Lebensmittel, die von Natur aus reich an Magnesium und Zink sind, helfen können uns ruhiger zu fühlen [12-14]. Lebensmittel wie Lachs, die einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren haben [15] und Lebensmittel wie Sauerkraut oder Kefir, die einen hohen Anteil an Probiotika haben, können sogar helfen Angstzustände zu reduzieren [16]. Im Gegensatz dazu kann der Konsum von Koffein zu größeren negativen Emotionen und stärkeren Paniksymptomen führen [17]. Indem wir uns bewusst machen, wie Lebensmittel unseren Stress erhöhen oder verringern können, können wir durch eine achtsame Ernährungsweise besser mit Stress umgehen.

9. FÜHRE EINE KATECHOLAMIN-ENTGIFTUNG DURCH

Ein weiterer Teil der Stressreaktion ist die Ausschüttung der Katecholamine (Neurotransmitter) Noradrenalin und Adrenalin [1, 23]. Das Gen Katechol-O-Methyltransferase (COMT) ist weitgehend dafür verantwortlich, dass der Körper diese Katecholamine entgiftet, nachdem der Stressor verschwunden ist und sie nicht mehr benötigt werden [24].

Wenn wir oft und viel gestresst sind, kann das Katecholamin-Entgiftungssystem ins Stocken geraten und sich verlangsamen. Das ist der Grund warum du dann häufig oder chronisch gestresst bist. Ein langsames COMT-Gen in der Met Variante kann ebenfalls dazu beitragen das du schlechter mit Stress umgehen kannst, weil sich die Stresshormone dann nur langsam

abbauen. Dann kann es hilfreich sein eine kurze Katecholamin-Entgiftung durchzuführen, indem du katecholaminreiche Nahrungsmittel, Getränke und Nahrungsergänzungsmittel meidest. Zu den Nahrungsmitteln, die reich an Katecholaminen sind, gehören grüner und schwarzer Tee, Kaffee, Schokolade, Koffein und alle Lebensmittel die Quercetin enthalten (wie z. B. Kapern, Zwiebeln, Äpfel) [25]. Darüber hinaus enthalten eiweißreiche Lebensmittel Tyrosin, das zu mehr Katecholaminen im Körper beiträgt [26]. Wenn du eine Katecholamin-Entgiftung durchführen möchtest, achte darauf, dass du keinen Tee, keine quercetinreichen Lebensmittel und nicht zu viel Protein zu dir nimmst.

10. ARBEITE AN DEINER ATMUNG



Zusätzlich zu den Dingen, die unseren Cortisolspiegel ausgleichen oder reduzieren, können wir Stress auch verringern, indem wir Dinge tun, die das parasympathische Nervensystem aktivieren. Das parasympathische Nervensystem ist größtenteils dafür verantwortlich unsere Kampf- oder Fluchtreaktionen zu stoppen und uns zu helfen zu entspannen [18]. Eine der

einfachsten Möglichkeiten den Parasympathikus zu aktivieren ist die tiefe Atmung. Die sogenannte SKY-Atmung zum Beispiel reduziert nachweislich Angstzustände. Bei der SKY-Atmung werden zunächst 2-4 Atemzüge pro Minute langsam geatmet und dann 30 Atemzüge pro Minute schnell geatmet, gefolgt von drei langen "Oms " oder einem langen vibrierenden Ausatmen [19]. Atemtechniken wie diese können dir helfen dein parasympathisches Nervensystem zu aktivieren und deine Stressreaktion abzuschalten.

11. BEWEGE DICH REGELMÄßIG

Eine weitere gute Möglichkeit zur Steigerung der parasympathischen Aktivität ist regelmäßiges Herz-Kreislauf- und Krafttraining. [20, 21]. Sport erhöht zwar die momentane Sympathikus-aktivität während der Übung, aber durch regelmäßiges Training erhöhen wir



insgesamt die Parasympathikusaktivität. Dies kann uns helfen Stress vorzubeugen und effektiver mit Stress in der Zukunft umzugehen.

12. PROFITIERE VON ANWENDUNGEN MIT KALTEM WASSER

Eine der vielleicht überraschendsten Möglichkeiten das parasympathische Nervensystem zu aktivieren, ist Baden in kaltem Wasser. Forschungen haben gezeigt, dass eine 20-minütige Anwendung mit etwa 26 Grad kaltem Wasser die parasympathische Aktivität signifikant erhöht [22]. Wenn du dich also gestresst fühlst, kann ein Sprung in kaltes Wasser (z. B. in einen kalten .Pool, Badewanne oder eine kalte Dusche) eine schnelle Möglichkeit sein, deine Stressreaktion zu stoppen und ein Gefühl der Ruhe zu erzeugen.

13. ENTWICKEL EINE GUTE SCHLAFROUTINE



Natürlich wissen wir bereits, dass es wichtig ist gut zu schlafen, weil der Körper viele Regenerations- und Heilprozesse sowie die Entgiftung im Schlaf vornimmt. Aber wenn es um den Abbau von Stress geht, ist Schlaf geradezu essentiell. Untersuchungen haben gezeigt, dass Schlafmangel zu Angstzuständen

beitragen kann [27] und schlechter Schlaf wird mit einem erhöhten Spiegel der Stresshormone Noradrenalin und Adrenalin in Verbindung gebracht [28]. Deshalb ist es bei der Arbeit am Stressabbau wichtig, so viel Schlaf wie nötig zu bekommen. Versuche vor dem Schlafengehen keine schweren Mahlzeiten einzunehmen, dein Schlafzimmer auf ca. 18 Grad zu halten, kein blaues Licht am Abend zu benutzen, keine störenden und blinkenden Lichter oder Funkwecker neben deinem Bett zu haben.

14. MACHE EINE PAUSE VON DEINEM HANDY

Die Forschung deutet darauf hin, dass die Smartphone-Nutzung insgesamt mit einem höheren Stressniveau verbunden ist [42]. Vielleicht weil wir immer mehr Zeit mit unseren Handys verbringen und ständig



erreichbar sein müssen, tragen sie zu mehr und mehr Stress bei. Zusätzlich behindert der Blaulichtanteil von Handys und Computern die Bildung des Schlafhormons Melatonin, was zu Ein- und Durchschlafproblemen führen kann. Unabhängig vom Grund können wir davon profitieren, weniger Zeit am Handy und Computer zu verbringen. Wir können damit beginnen, indem wir „handyfreie Orte oder Zeiten“ einrichten [43]. Indem wir unsere elektronischen Geräte weniger benutzen, reduzieren wir nicht nur unseren Stress, sondern wir gewinnen auch mehr Zeit, um noch mehr Dinge zu tun, die unseren Stress weiter reduzieren.

15. ENTWICKEL EINE DENKWEISE DER HERAUSFORDERUNG

Stress ist definiert als eine Reaktion auf etwas, das als bedrohlich empfunden wird. Das bedeutet, dass vieles was wir als Stress empfinden, durch unsere inneren Bewertung als Bedrohung wahrgenommen wird. Aber das ist eine gute Nachricht, denn an unseren Bewertungen kann man arbeiten. Wenn also ein schwieriges Ereignis auf uns zukommt, haben wir tatsächlich eine gewisse Kontrolle darüber, wie wir darauf reagieren. Wir können es entweder als eine Herausforderung betrachten, die wir bewältigen können oder als eine Bedrohung, die uns überwältigt.

Es kann sein, dass diese beiden Reaktionstypen Herausforderung vs. Bedrohung eine Parallele zu unserer Entscheidung von Kampf vs. Flucht darstellen. Wenn wir einen Stressor als Bedrohung ansehen, neigen wir dazu, ihn eher vermeiden zu wollen. Wenn wir einen Stressor jedoch als Herausforderung ansehen, haben wir ein stärkeres Bedürfnis uns ihm zu nähern und ihn zu bewältigen. Dies stärkt das Selbstbewusstsein und macht uns resistenter gegen spätere Stressfaktoren[29].

Die Forschung legt nahe, dass die Änderung der Sichtweise auf einen Stressor die Reaktion unseres Körpers darauf verändert [30] und dass eine Denkweise der Herausforderung die bessere Wahl zu sein scheint [29]. Wenn du also auf einen Stressor stößt, halte einen Moment inne und spreche dir selbst aufmunternd zu. Sag dir so etwas wie: "Du schaffst das! Du bist stärker als du denkst!" Dies kann dazu beitragen, dass sich dein Geist und dein Körper auf eine Art und Weise verändern, die dir hilft, effektiver mit Stress umzugehen.



16. ÜBE DEINE EMOTIONEN ZU BENENNEN

Wenn wir gestresst sind, werden wir oft von unseren Emotionen überwältigt. Aber wenn wir uns darin üben unsere Emotionen zu identifizieren, zu benennen und zu unterscheiden, können wir besser verstehen wie wir uns fühlen. Meist ermöglicht es uns die richtigen Maßnahmen zu ergreifen, um diese Gefühle effektiv zu lösen [32]. Wenn du dich zum Beispiel wegen eines Konflikts mit einem Familienmitglied gestresst fühlst, frage dich welche Emotionen Du empfindest. Vielleicht schämst du dich für einen Fehler, den du gemacht hast. Vielleicht fühlst du dich nicht gewürdigt für all die Dinge, die du für diese Person getan hast. Oder vielleicht bist du traurig über den Zustand deiner Beziehung zu dieser Person. Indem du dir über die zugrunde liegenden Emotionen klarer wirst, kannst du leichter Maßnahmen ergreifen oder aber deine Perspektive ändern, um diese Gefühle aufzulösen und deinen Stress zu reduzieren

17. ÜBE DICH IN ACHTSAMKEIT



Achtsamkeit bedeutet unsere Gedanken, Gefühle und unsere Umgebung bewusst, aber nicht bewertend wahrzunehmen [31]. Viele Menschen nutzen Achtsamkeitsmeditation, um negative Emotionen wie Stress und Angst zu reduzieren. Aber wir können auch daran arbeiten in unserem täglichen Leben achtsamer zu sein, indem wir üben präsent im „Hier und Jetzt“ zu sein

und mitfühlende Akzeptanz entwickeln [31]. Wenn du dich das nächste Mal gestresst fühlst, versuche, diese Fähigkeiten zu üben oder eine kurze achtsame Meditation durchzuführen. Auch die Vergebung kann negative Emotionen begrenzen oder sogar stoppen.

18. MACH DICH MIT DEINEN STRESSOREN BESSER VERTRAUT

Stress kann viele körperliche Reaktionen wie Herzrasen, schnelle Atmung und angespannte Muskeln mit sich bringen. Diese Gefühle sind dazu da, um uns zu warnen, dass etwas nicht in Ordnung ist. Wenn wir uns unserer persönlichen Stressempfindungen bewusster werden, können wir früher eingreifen und verhindern, dass unser Stress außer Kontrolle gerät. Es ist uns also gedient, wenn wir unsere Körperempfindungen ohne Bewertung oder Vermeidung beobachten

[32], aber auch versuchen unsere Umgebung zu verändern, um zu verhindern, dass unser Stress chronisch wird.

19. VERSUCHE GEDANKENSPIRALEN ZU STOPPEN

Wenn wir grübeln, denken wir über die Ursachen und Auswirkungen unserer aktuellen Umstände nach [33] und bleiben oftmals in einer Gedankenspirale stecken. Dabei sind wir in der Vergangenheit und der Zukunft, aber nicht in der Gegenwart. Wir können in negativen Grübeleien feststecken und haben dadurch Schwierigkeiten negative Emotionen und stressige Situationen hinter uns zu lassen.



Wie können wir also die Gedankenspirale stoppen? Eine Studie hat gezeigt, dass die Konzentration auf ein anderes weniger problematisches Ereignis hilft, die wiederkehrenden Gedankenmuster zu reduzieren [34]. Tatsächlich kann es helfen, das Grübeln zu stoppen, wenn man sich absichtlich von den negativen Emotionen ablenkt. Wenn du dich also das nächste Mal gestresst fühlst, lenke dich mit einem Tapetenwechsel oder einer Veränderung der Gedanken ab. Etwas so Einfaches wie ein Spaziergang kann ebenfalls sehr hilfreich sein [35].

20. UNTERSUCHE NEGATIVE SELBSTGESPRÄCHE



Selbstgespräche sind ein Teil unserer Gedanken, bei dem wir etwas zu uns selbst sagen [49]. Selbstgespräche können sowohl sehr positiv als auch sehr negativ sein. Negative Selbstgespräche können zum Beispiel übermäßig kritisch sein - Warum hast du das getan, du Dummi. Sie können aber auch sehr ermutigend sein - Du machst das toll. Mach weiter so! Schenke Deinen Selbstgesprächen Aufmerksamkeit. Entscheidend ist, dass unsere Selbstgespräche von unseren Überzeugungen beeinflusst werden, also

Überzeugungen über uns selbst, andere und die Welt. Wenn wir glauben, dass wir alles perfekt machen müssen, neigen wir eher dazu, uns selbst negativ zu beurteilen, wenn wir etwas falsch machen oder wir setzen uns zu sehr unter Druck. Aber auch das Gegenteil kann der Fall sein. Wenn wir glauben, dass wir alles ohne Rücksicht auf unsere Mitmenschen und Familie tun können, kann unser Selbstgespräch übermäßig egoistisch sein. Idealerweise ist es sehr erfüllend, irgendwo in der Mitte zu liegen.

Diese Überzeugungen und die damit verbundenen Selbstgespräche können sich entscheidend darauf auswirken, wie wir gesunde Gewohnheiten entwickeln und beibehalten. Wenn ich mir zum Beispiel einrede, dass ich ein hoffnungsloser Fall bin, weil ich heute Fastfood oder einen Kaffee getrunken habe, verliere ich vielleicht den Glauben an meine Fähigkeit gesunde Gewohnheiten beizubehalten, die mein Leben verbessern können. Wenn ich mir dagegen einrede, dass es mir hilft meine Gesundheitsziele längerfristig zu verfolgen, bin ich vielleicht weniger streng mit mir, wenn ich ab und zu einen Keks oder eine Praline esse und mache daher größere Fortschritte. So kann unser Selbstgespräch unsere Gesundheit beeinflussen.

Da wir oft nicht über unsere Selbstgespräche nachdenken oder sie gar nicht bemerken, kann es nützlich sein, sich die Selbstgespräche genauer anzusehen. Insbesondere, wenn wir versuchen, unsere Überzeugungen zu ändern, um unsere Gesundheit zu optimieren. Für den Anfang kannst du ein Tagebuch führen, in dem du notierst, wann du negative Selbstgespräche bemerkst. Oder du kannst dir eine Woche einen Timer stellen, um dich selbst daran zu erinnern, innezuhalten und über die Gedanken in deinem Kopf nachzudenken.

WENN DU ÜBUNGEN WIE DIESE MACHST, FRAGE DICH SELBST:

-  War dein Selbstgespräch übermäßig negativ?
-  Waren deine Selbstgespräche hilfreich oder schädlich für deine gesundheitlichen Ziele?
-  Wie kannst du deine Selbstgespräche umformulieren, um langfristig an deinen Gesundheitszielen zu arbeiten und durchzuhalten?
-  Indem du negative Selbstgespräche in positivere umwandelst, kannst du deine Überzeugungen so verändern, dass sie unterstützend wirken. Das kann dir helfen, deine Gesundheitsziele leichter zu erreichen.

21. IDENTIFIZIERE DEINE STRESSFAKTOREN

Indem wir unsere Aufmerksamkeit von negativen Dingen weg und auf positive Dinge lenken, können wir negative Emotionen, die mit Stress einhergehen, reduzieren [38, 39]. Eine Möglichkeit,

dies zu tun, ist die kognitive Aufarbeitung. Kognitive Aufarbeitung ist definiert als der Versuch, eine Situation so umzudeuten, dass ihre Bedeutung und emotionale Auswirkung verändert werden kann.[40]. Wenn wir die kognitive Aufarbeitung nutzen, formulieren wir unsere Situation neu, wobei wir diesmal den guten Dingen mehr Aufmerksamkeit schenken (oder die schlechten herunterspielen). Wenn wir mit Stress zu kämpfen haben, besonders mit dieser Art von Stress, den wir nicht unter Kontrolle haben, kann die kognitive Aufarbeitung ein wirklich hilfreiches Werkzeug sein [41].

22. VERMEIDE BESTÄTIGUNGSVOREINGENOMMENHEIT

Bestätigungsvoreingenommenheit bezieht sich auf unsere Tendenz, Beweise zu suchen oder zu interpretieren, die unsere bestehenden Überzeugungen und Erwartungen bestätigen [48]. Wir alle tun dies, und zwar unbewusst ohne Zutun unseres Bewusstseins. Im täglichen Leben kann dies bedeuten, dass wir unsere bestehenden Gesundheitsüberzeugungen nutzen, um Entscheidungen zu treffen und unsere nächsten Schritte zu bestimmen. Wenn ich zum Beispiel Vegetarier bin und starke Überzeugungen über die Vorteile des Vegetarismus habe, könnte ich Beweise ignorieren, die die Vorteile einer Paleo- oder ketogenen Ernährung aufzeigen und ich könnte Beweise ignorieren, die die Nachteile des Vegetarismus aufzeigen.

Mir selbst ging das oft so. Ich ignorierte z. B. eine genetische Besonderheit, aus einem Coenzym A kein aktives Vitamin A aus der Pflanzenkost bilden zu können und verarmte gänzlich an diesem wichtigen Vitamin. Etwa 40 % der Mitteleuropäer hat diesen Polymorphismus. Dies hatte zur Folge das meine Schleimhäute der Lungen und des Darms schwer geschädigt wurden und mein Immunsystem schwach und inaktiv war. Es gibt viele Beispiele, wie die eigenen Überzeugungen gegen die eigene Biochemie und Bedürfnisse wirken. Ich könnte mich für die ketogene Ernährung begeistern und mich dann entscheiden, die Beweise zu ignorieren, die die Vorteile einer veganen oder vegetarischen Ernährung und die Nachteile von Keto ignorieren.

Wenn du versuchst, gesünder zu leben, können deine Glaubenssätze und Bestätigungstendenz dich davon abhalten Maßnahmen zu ergreifen, die dir helfen könnten wieder gesund zu werden. Vielleicht trinkst du gern Kaffee. Also suchst du nach allen Beweisen, die die Vorteile des Kaffeetrinkens zeigen, während du möglicherweise alle Beweise ignorierst, dass Kaffee deinen Nebennieren schadet .Auch hier sieht man dann nur eine Perspektive.

Unsere Überzeugungen an sich sind hier nicht das Problem. Was möglicherweise problematisch ist, ist die Tatsache, dass der Bestätigungsfehler dazu führt, dass wir nur Gesundheitslösungen in Betracht ziehen, die mit unseren bestehenden Überzeugungen übereinstimmen. Das kann uns davon abhalten, andere gesundheitsfördernde Gewohnheiten kennenzulernen und

auszuprobieren, die uns vielleicht nützen oder noch besser zu unserem Körper passen. Auf diese Weise können unsere Überzeugungen uns davon abhalten, unsere Gesundheit zu verbessern oder so schnell oder einfach zu heilen, wie wir es eigentlich könnten.

Um Bestätigungsvoreingenommenheit zu überwinden, die unser Gesundheitsverhalten beeinflussen, gewöhne dir an die bestehenden Gesundheitsgewohnheiten zu hinterfragen. Stell dir einfach vor, du bist in einem Debattierclub und es wäre deine Aufgabe, das Gegenteil von dem zu argumentieren, was du glaubst. Lerne so viel wie möglich über Ansätze, an die du derzeit nicht glaubst. Das öffnet dir neue und evtl. potenziell vorteilhafte Gesundheitsstrategien. Dann kannst du sinnvolle Entscheidungen treffen und neue Wege zur Gesundwerdung finden.

23. ERZEUGE POSITIVE EMOTIONEN

Positive Emotionen sorgen nicht nur dafür, dass wir uns gut fühlen, sondern helfen uns auch unsere Denkprozesse zu erweitern, flexibler zu werden und effizienter zu sein [36]. Das macht positive Emotionen zu einem nützlichen Werkzeug, um negative Emotionen zurückzudrängen, die unter Stress entstehen. Wenn du das nächste Mal gestresst bist, versuche etwas zu finden, das positive Emotionen verstärkt - Dinge wie Lachen mit einem Freund, eine Aktivität, die dir Spaß macht, etwas Inspirierendes wie Wandern in einer schönen Landschaft oder etwas Beruhigendes wie Malen [37].



24. ERWARTE DAS BESTE

Wir können von Optimismus oder der Erwartung positiver Ergebnisse profitieren. Indem wir erwarten, dass die Dinge gut ausgehen, ist es wahrscheinlicher, dass sie es auch tun. Tatsächlich haben Studien gezeigt, dass Optimismus mit positiveren Gesundheitsergebnissen bei Herz-Kreislauf- und Immunerkrankungen, Krebs und vielem mehr verbunden ist [46]. All dies bedeutet, dass positive Erwartungen zu positiven Gesundheitsergebnissen beitragen können. Genauso wie positive Erwartungen zu positiveren Ergebnissen beitragen, können negative Erwartungen zu negativen Ergebnissen beitragen [45]. Wenn wir zum Beispiel erwarten, dass etwas schmerzhafter ist, ist es das auch tatsächlich. Je zuversichtlicher wir sind, dass es weniger schmerzhaft sein wird, desto mehr werden wir Recht behalten [47]. Auf diese Weise können



unsere Erwartungen unsere Erfahrungen entscheidend beeinflussen.

Dies sind nur einige der Gründe, warum es hilfreich sein kann, positiv zu bleiben, wenn man sich mit einem gesundheitlichen Problem beschäftigt. Versuche optimistisch zu sein und an die möglichen positiven Ergebnisse zu denken, während du dich weniger auf die möglichen negativen Ergebnisse konzentrierst. Wenn

du damit Probleme haben solltest, kann es hilfreich sein, geführte Meditationen oder andere Übungen zu verwenden, die Positivität kultivieren.

25. ÜBE AKZEPTANZ

Ironischerweise kann der Versuch, zu sehr in uns hinein zu horchen und immer wieder darauf zu achten wie wir uns fühlen, tatsächlich das Gegenteil bewirken und dazu führen, dass wir uns schlechter fühlen. Wenn wir uns stattdessen darauf konzentrieren

WAS WIR ÄNDERN KÖNNEN UND DEN REST AKZEPTIEREN

kann dies dazu beitragen, dass wir uns viel besser fühlen [44]. Frage dich stattdessen, was sind die Dinge, die du ändern kannst und was nicht? Beginne in kleinen Schritten die Dinge zu ändern, die du ändern kannst und versuche den Rest loszulassen.

FAZIT: STRESS LOSLASSEN

Die Reduktion eines hohen Stresslevels kann eine schwierige Sache sein, mit der man lernen muss umgehen. Während einer stressigen Phase können Hormone, körperlichen Prozesse und Gedanken verrückt spielen. Manchmal bleiben wir sogar in einem Stresskreislauf stecken, aus dem wir nur schwer wieder herauskommen. Glücklicherweise gibt es Dinge, die wir zur effektiven Stressreduktion nutzen können. Indem wir die Strategien in diesem eBook nutzen, um sowohl die körperlichen als auch die mentalen Veränderungen, die durch Stress entstehen, langsam rückgängig zu machen. Dadurch können wir tatsächlich zu einem stressärmeren Leben zurückfinden.

Wie ist es mit dir? Kann ich dir helfen?

Gern begleite ich dich auf deinem Weg zu einem stressfreieren und giftarmen Leben oder bei der Überwindung deiner Multisystemerkrankungen, wie der chronischen Borreliose, EBV, Fibromyalgie oder einem chronischen Müdigkeitssyndrom.

Ich betreue seit 2013 ehrenamtlich die Umwelterkrankten- und Borreliose-Selbsthilfegruppe in Detmold. Hier helfe ich Menschen seit vielen Jahren ehrenamtlich, ein gesünderes und glücklicheres Leben zu führen.

Da ich als Gesundheits- und Ernährungscoach immer den gesamten Menschen betrachte und die Ursachen für ein Problem angehe, verstehe ich auch eine große Bandbreite an gesundheitlichen Problemen und deren versteckte Ursachen.

Wenn du Interesse daran hast, dass wir gemeinsam intensiv an deiner Gesundheit arbeiten, schau gerne hier vorbei:

KONTAKT: sabine@giftarm-leben.de



Sabine Hofele
Industriepark 5
32805 Horn-Bad Meinberg
Telefon 0171 5468628
sabine@giftarm-leben.de

Auf dein energiegeladenes und gesundes Leben! Herzlichst

Deine Sabine



Quellen:

1. Charmandari, E., C. Tsigos, and G. Chrousos, *Endocrinology of the stress response*. Annu. Rev. Physiol., 2005. 67: p. 259-284.
2. McEwen, B.S., *Neurobiological and systemic effects of chronic stress*. Chronic stress, 2017. 1: p. 2470547017692328.
3. Thirthalli, J., et al., *Cortisol and antidepressant effects of yoga*. Indian journal of psychiatry, 2013. 55(Suppl 3): p. S405.
4. Engert, V., et al., *Specific reduction in cortisol stress reactivity after social but not attention-based mental training*. Science Advances, 2017. 3(10): p. e1700495.
5. Pawlow, L.A. and G.E. Jones, *The impact of abbreviated progressive muscle relaxation on salivary cortisol and salivary immunoglobulin A (sIgA)*. Applied psychophysiology and biofeedback, 2005. 30(4): p. 375- 387.
6. Krajewski, J., M. Sauerland, and R. Wieland, *Relaxation-induced cortisol changes within lunch breaks—an experimental longitudinal worksite field study*. Journal of Occupational and Organizational Psychology, 2011. 84(2): p. 382-394.
7. Field, T., et al., *Cortisol decreases and serotonin and dopamine increase following massage therapy*. International Journal of Neuroscience, 2005. 115(10): p. 1397-1413.
8. Buchanan, T.W., M. al'Absi, and W.R. Lovallo, *Cortisol fluctuates with increases and decreases in negative affect*. Psychoneuroendocrinology, 1999. 24(2): p. 227-241.
9. Yehuda, N., *Music and stress*. Journal of Adult Development, 2011. 18(2): p. 85-94.
10. Khalfa, S., et al., *Effects of relaxing music on salivary cortisol level after psychological stress*. ANNALS-NEW YORK ACADEMY OF SCIENCES, 2003. 999: p. 374-376.
11. Tomiyama, A.J., et al., *Low calorie dieting increases cortisol*. Psychosomatic medicine, 2010. 72(4): p. 357.
12. Sartori, S.B., et al., *Magnesium deficiency induces anxiety and HPA axis dysregulation: modulation by therapeutic drug treatment*. Neuropharmacology, 2012. 62(1): p. 304-312.
13. Torabi, M., et al., *Effects of nano and conventional Zinc Oxide on anxiety-like behavior in male rats*. Indian journal of pharmacology, 2013. 45(5): p. 508.
14. D'souza, D., et al., *The effect of dietary magnesium aspartate supplementation on pork quality*. Journal of Animal Science, 1998. 76(1): p. 104-109.
15. Kiecolt-Glaser, J.K., et al., *Omega-3 supplementation lowers inflammation and anxiety in medical students: a randomized controlled trial*. Brain, behavior, and immunity, 2011. 25(8): p. 1725-1734.
16. Hilimire, M.R., J.E. DeVlyder, and C.A. Forestell, *Fermented foods, neuroticism, and social anxiety: An interaction model*. Psychiatry research, 2015. 228(2): p. 203-208.
17. Telch, M.J., A. Silverman, and N.B. Schmidt, *Effects of anxiety sensitivity and perceived control on emotional responding to caffeine challenge*. Journal of Anxiety Disorders, 1996. 10(1): p. 21-35.
18. Mauss, I.B. and M.D. Robinson, *Measures of emotion: A review*. Cognition and Emotion, 2009. 23(2): p. 209-237.
19. Zope, S.A. and R.A. Zope, *Sudarshan kriya yoga: Breathing for health*. International journal of yoga, 2013. 6(1): p. 4.
20. Goldsmith, R.L., D.M. Bloomfield, and E.T. Rosenwinkel, *Exercise and autonomic function*. Coronary artery disease, 2000. 11(2): p. 129-135.
21. Figueroa, A., et al., *Resistance exercise training improves heart rate variability in women with fibromyalgia*. Clinical physiology and functional imaging, 2008. 28(1): p. 49-54.
22. Mourot, L., et al., *Cardiovascular autonomic control during short-term thermoneutral and cool head-out immersion*. Aviation, space, and environmental medicine, 2008. 79(1): p. 14-20.
23. Charney, D.S., C. Grillon, and J.D. Bremner, *The Neurobiological Basis of Anxiety and Fear: Circuits, Mechanisms, and Neurochemical Interactions* (Part I. The Neuroscientist, 1998. 4(1): p. 35-44.
24. Stein, M.B., et al., *COMT polymorphisms and anxiety-related personality traits*. Neuropsychopharmacology, 2005. 30(11): p. 2092-2102.
25. Singh, B., et al., *Dietary quercetin exacerbates the development of estrogen-induced breast tumors in female ACI rats*. Toxicology and applied pharmacology, 2010. 247(2): p. 83-90.
26. Jongkees, B.J., B. Hommel, and L.S. Colzato, *People are different: tyrosine's modulating effect on cognitive control in healthy humans may depend on individual differences related to dopamine function*. Frontiers in psychology, 2014. 5: p. 1101.
27. Alvaro, P.K., R.M. Roberts, and J.K. Harris, *A systematic review assessing bidirectionality between sleep disturbances, anxiety, and depression*. Sleep, 2013. 36(7): p. 1059-1068.
28. Zhang, J., et al., *Relationship of sleep quantity and quality with 24-hour urinary catecholamines and salivary awakening cortisol in healthy middle-aged adults*. Sleep, 2011. 34(2): p. 225-233.
29. Blascovich, J., *25 Challenge and Threat*. Handbook of approach and avoidance motivation, 2013: p. 431.
30. Tomaka, J., et al., *Cognitive and physiological antecedents of threat and challenge appraisal*. Journal of personality and social psychology, 1997. 73(1): p. 63.
31. Greeson, J. and J. Brantley, *Mindfulness and anxiety disorders: Developing a wise relationship with the inner experience of fear*, in *Clinical handbook of mindfulness*. 2009, Springer. p. 171-188.
32. Mennin, D.S., *Emotion Regulation Therapy: An Integrative Approach to Treatment-Resistant Anxiety Disorders*. Journal of Contemporary Psychotherapy, 2006. 36(2): p. 95-105.
33. Nolen-Hoeksema, S. and J. Morrow, *A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake*. Journal of Personality and Social Psychology, 1991. 61(1): p. 115-121.

34. Hilt, L.M. and S.D. Pollak, *Getting out of rumination: Comparison of three brief interventions in a sample of youth*. Journal of abnormal child psychology, 2012. 40(7): p. 1157-1165.
35. Merom, D., et al., *Promoting walking as an adjunct intervention to group cognitive behavioral therapy for anxiety disorders—a pilot group randomized trial*. Journal of anxiety disorders, 2008. 22(6): p. 959-968.
36. Fredrickson, B.L., et al., *The undoing effect of positive emotions*. Motivation and emotion, 2000. 24(4): p. 237-258.
37. Curry, N.A. and T. Kasser, *Can coloring mandalas reduce anxiety?* Art Therapy, 2005. 22(2): p. 81-85.
38. Amir, N., et al., *Attention modification program in individuals with generalized anxiety disorder*. Journal of Abnormal Psychology, 2009. 118(1): p. 28-33.
39. Hofmann, S.G., et al., *How to handle anxiety: The effects of reappraisal, acceptance, and suppression strategies on anxious arousal*. Behaviour Research and Therapy, 2009. 47(5): p. 389-394.
40. Gross, J.J. and O.P. John, *Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being*. Journal of Personality and Social Psychology, 2003. 85(2): p. 348-362.
41. Troy, A.S., A.J. Shallcross, and I.B. Mauss, *A Person-by-Situation Approach to Emotion Regulation: Cognitive Reappraisal Can Either Help or Hurt, Depending on the Context*. Psychological Science, 2013.
42. Vahedi, Z. and A. Saipho, *The association between smartphone use, stress, and anxiety: A meta-analytic review*. Stress and Health, 2018. 34(3): p. 347-358.
43. Davis, T., *Outsmart Your Smartphone: Conscious Tech Habits for Finding Happiness, Balance, and Connection IRL*. 2019: New Harbinger Publications.
44. Harris, R., *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. 2019: New Harbinger Publications.
45. Benson, H. and R. Friedman, *Harnessing the power of the placebo effect and renaming it remembered wellness*. Annual Review of Medicine—Selected Topics in the Clinical Sciences, 1996. 47: p. 193-200.
46. Rasmussen, H. N., Scheier, M. F., & Greenhouse, J. B. (2009). Optimism and physical health: A meta-analytic review. *Annals of behavioral medicine*, 37(3), 239-256.
47. Shih, Y.-W., et al., *Effects of positive and negative expectations on human pain perception engage separate but interrelated and dependently regulated cerebral mechanisms*. Journal of Neuroscience, 2019. 39(7): p. 1261-1274.
48. Nickerson, R.S., *Confirmation bias: A ubiquitous phenomenon in many guises*. Review of general psychology, 1998. 2(2): p. 175-220.
49. Hardy, J., *Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature*. Psychology of Sport and Exercise, 2006. 7(1): p. 81-97.

Der Inhalt dieses Dokuments dient nur zu Informationszwecken und ist nicht als Ersatz für eine professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung gedacht.

Dieses Dokument stellt keine medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung dar. Wende dich bei allen Fragen, die du bezüglich eines medizinischen Problems haben solltest, immer an deinen Arzt oder einen anderen qualifizierten Gesundheitsdienstleister.

Autor:

Sabine Hofele

Gestaltung:

Heike Mallmann und Sabine Hofele

Grafiken, Fotos und Layout:

Heike Mallmann, Sabine Hofele, Stilquadrat (Gabi Hohner), Pixabay, Shutterstock, Adobe

