

Der dicke Bauch – der Stressbauch?

Die Zahl psychischer Erkrankungen nimmt dramatisch zu. Stete Überlastung verursacht weit mehr Erkrankungen als allgemein bekannt. Laut neusten Untersuchungen der Universität Bern fühlt sich knapp ein Viertel der Erwerbstätigen ziemlich oder stark erschöpft. Die Weltgesundheitsorganisation hat die psychische Belastung bei der Arbeit sogar zu einem der grössten Gesundheitsrisiken des 21. Jahrhunderts erklärt.

lin und Kortisol. Bleiben die Kortisolwerte im Blut erhöht und wird dies zum Dauerzustand, wird die Bauchfettproduktion angeregt. Auch indirekt fördert Stress das Körpergewicht. Wer chronisch gestresst ist, schläft weniger, und wer weniger schläft, isst mehr – dies belegen verschiedene Studien. Dauerhafter Stress ist somit eine der Hauptursachen für die Entstehung von zu viel innerem Bauchfett. Wird der Stress nicht in geeigneter Form abgebaut (wie früher bei den Jägern und Sammlern), kann dies zu ungewollten Fettablagerungen führen.



BAUCH – GEWOLLT ODER NICHT? ZVG

VON BERNHARD STEINER

«Ich kann die Welt nicht verändern, aber einen einzelnen Menschen – mich selber.» (Karlheinz Böhm)

Haben Sie innerlich gekündigt?

Gemäss der neusten Gallup-Umfrage haben 17 Prozent der Arbeitnehmenden innerlich gekündigt und schleppen sich lustlos zur Arbeit. Die fehlende Motivation führt zu zusätzlicher Belastung. Ein Boreout kann ebenso kritisch sein wie ein Burnout. Heute besteht die Gefahr nicht mehr durch ein wildes Tier, wo man die Flucht ergreifen sollte, sondern vielleicht durch einen wütigen Chef. Was ist in solchen neuen Situationen gefragt? Selbstwert, Schlagfertigkeit, Durchsetzung, Überzeugung – und die Weisheit, die wie folgt zusammengefasst werden kann: «Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und eine Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden».

Wie entsteht der Stressbauch?

Bei Stress befiehlt das Gehirn die Freisetzung der Hormone Adrenalin, Noradrena-

Wie können Sie Ihren Stress, Ihr Verhalten ändern?

Innert Sekundenbruchteilen erinnern wir uns an gute oder schlechte Ereignisse. Versuchen Sie es! Denken Sie an Ihre letzten Ferien, dort wo Sie einen ganz tollen Moment erleben durften. Vielleicht denken Sie an die emotionale Begegnung, die Naturschönheiten, die Abendstimmung oder an einen Moment, wo Sie sich sehr entspannt und zufrieden fühlten. Ebenso erfolgt die Erinnerung an negative, belastende Ereignisse. Werden sie zu belastend, drehen sich die Gedanken nur noch um das negative Ereignis. Dies geschieht vielfach unbewusst. Wenn Sie sich dessen bewusst werden, haben Sie die Chance, die Situation zu verändern. Setzen Sie sich Veränderungsziele und starten Sie mit einem kleinen Schritt hin zu Ihrem Ziel. Viele Menschen verbringen eine Menge Zeit damit, sich unnötig aufzuregen. Stellen Sie fest, was genau bei Ihnen den Ärger und Stress auslöst. Zu viel Stress führt dazu, dass Menschen asozial werden können. Dies ist nicht böseartig, sondern eine natürliche Folge. Durch zu hohen Stress sind wir nur noch

auf uns selbst fokussiert. «Je gestresster ich bin, desto weniger empathisch kann ich sein. Die Grundbereitschaft, sich auf andere einzulassen, hat gemäss einer Studie von Hartmut Rosa zwischen 1979 und 2009 um fast 40 Prozent nachgelassen. Sie haben es in der Hand (Handlung), den Stress wo möglich raus zu nehmen!

Wie können Sie Ihre Entspannung finden und Ihre Zufriedenheit steigern?

Wir können dem Strom nicht entrienen. Wir können ihn als Einzelne weder aufhalten noch verlangsamen. Doch wir können für Momente aus ihm heraustreten und Augenblicke der Distanz schaffen. «Nicht eine permanente Kontrolle zermüht uns, nicht eine detaillierte Anweisung oder stringente Norm, sondern die Angst, nicht genug oder nicht das Richtige zu tun – ja, niemals genügen zu können.» In manchen Organisationen wird häufig umorganisiert, Prozesse werden laufend angepasst, Kosten gespart und redimensioniert.

Dieser stete Wandel führt zu zusätzlichen Unsicherheiten. Ein permanenter, kräftezehrender Stress führt zu Energieverlust

und Schlafproblemen. Schlafmittel können beim Einschlafen helfen, haben aber keinen Einfluss auf die viel wichtigere Tiefschlafphase! Hier helfen Übungen, die die Entspannung fördern. Hirnforscher haben herausgefunden, dass mithilfe regelmässiger Meditationsübungen sich gewisse Hirnregionen, die auf Stress reagieren, regulieren lassen. Finden Sie Ihren Weg, um zu viel Stress zu vermeiden. Hilfreich ist, wenn man sich kurz nach einer Stresssituation intensiv bewegt. Lachen ist bekanntlich die beste Medizin. Humor hilft entspannen und die einseitig aktive Hirnhälfte wieder in Einklang zu bringen. In der humorvollen Zeit ist Ihr Hirn stressfrei. Entspannung pur!

Stress und Cortisol abbauen und vor chronischem Stress schützen!

Kennen Sie Ihre Stressauslöser? Nach einem stressigen Termin mit dem Chef oder nach dem Anruf eines unzufriedenen Kunden sollte man sich intensiv bewegen. Es gibt Hunderte, womöglich Tausende von Lösungsansätzen. Finden Sie Ihre persönliche Lösung! Diese kann sehr individuell und unterschiedlich sein. So kann zum Beispiel durch einen veränderten Fokus mithilfe einer professionellen Begleitung, durch Änderung der eigenen Programme (Knopfdruck auflösen), Verhaltensänderungen, Aspekte der energetischen Psychologie oder auch durch diverse Entspannungstechniken/Achtsamkeit geschehen. Durch Bewegung wird Stress und somit auch das unerwünschte Cortisol abgebaut. Gezieltes Entspannungstraining kombiniert mit dem geänderten Umgang (anderes Stressverhalten) führen hier zum Erfolg. Die Veränderung beginnt bekanntlich mit dem ersten Schritt. Die alten Trampelpfade müssen verlassen

Zum Autor

Bernhard U. Steiner, Lenzburg, Mediator SDM-FSM. Als Betriebsökonom hat sich Bernhard U. Steiner in Coaching und Konfliktmanagement weitergebildet. Er hat einen Master in «Supervision & Coaching in Organisationen» vom Institut für Angewandte Psychologie in Zürich sowie den Titel des Mediators SDM-FSM der Universität St.Gallen.



Seine umfassende Führungserfahrung in der Wirtschaft (Finanz) hilft für das Verständnis von diversen Problemstellungen im Coaching (Führungcoaching, Seminare, Teambuilding, etc.) sowie im Bereich der Konfliktlösungen. steinerkonfliktloesungen.ch

Bitte richten Sie Ihre Fragen an:

AZ Zeitungen AG
Ratgeber Pulverfass
Heimstrasse 1
8953 Dietikon
inserate@limmattalerzeitung.ch

werden. Wichtig ist, dass Sie die Veränderung zur Gewohnheit etablieren. Denn ein entspannter Umgang mit Stress bringt sehr viel Lebensfreude zurück. Verschaffen Sie sich einen besseren «Zustand». Werden Sie sich Ihrer Stärken bewusst. «Es kommt nicht darauf an, zu erkennen, sondern das Erkannte zu tun».

Das war der letzte Ratgeber Pulverfass in diesem Jahr.

INSERAT

az LIMMATTALER ZEITUNG
nordwestschweiz

Rätself Sie mit und gewinnen Sie jede Woche tolle Preise!

So können Sie gewinnen: 🍀

Per Telefon

Rufen Sie uns auf die Nummer **0901 8953 00** (Fr. 1.50/Anruf) an und sprechen Sie das Lösungswort, sowie Ihren Namen und Adresse auf das Band.

Per SMS

Senden Sie **LZR** und das Lösungswort an die Nummer **919** (Fr.1.50/SMS). Beispiel: "LZR BAHNHOF"

Per Post

Senden Sie uns eine Postkarte mit dem Lösungswort und Ihrer Anschrift an: az Limmattaler Zeitung, Kreuzworträtsel, Heimstrasse 1, 8953 Dietikon.



Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Audi Vorsprung durch Technik

Handels- spanne	japan. Gast- stätte	Strom zur Nordsee	Stoss- degen, Fecht- waffe	in der Höhe	Ort im Unter- engadin	Klei- dungs- stück	wirklich, tat- sächlich	Prüfung	Klein- kunst- theater (franz.)	Erbgut- träger in d. Chromo- somen	russ. Pfann- kuchen (Mz.)	eng- lische Bier- sorte	ugs.: rote Rübe
abge- hettet, keuchend				2		akzep- tabel							
Abk.: Religion			Teil d. Zürich- sees						ital.: „die Schöne“				
Verhal- ten, Behen- nen		1				Insel südöstl. von Aus- tralien							
			Be- zahlung eine Tonart		7				Wahl- leit- spruch	Tiere d. Land- wirt- schaft		rechter Aare- neben- fluss	
Fussglied	Mens- chen- affe	lat., franz.: und											
Wohl- wollen									kant. Auto- zeichen		schweiz. Früh- stück		Zart- Fein- gefühl
Zeichen für Osmium		Ehe- mann	4	ausei- nander- bringen, lösen					nord- afrik. Wüste	unver- fälscht Ort am Luganersee			
seltsam	schweiz. Skiren- faherin (Lara)											3	
		8											
Flug- hafen v. Zürich	Freiluft- konzert (engl., 2 Wörter)		Befinden										
									Meeres- säuger				Wider- sacher
schnee- frei werden				feste Umman- telung		gezier- tes, un- natürl. Behenmen		Ausbil- dungs- zeit	unfrei- Mensch	franz.: See	Abk.: Opfer- hilfe- gesetz		
1. Au- gust- Feuer	Abk. f. e. Eidgenös- sis. Depar- temen	ein- tönige Musik							Fest- halte- gerät				
					Abk.: As- sociation Suisse de Golf	Vulkan auf Island					grie- chische Insel		Insel- euro- päer
Abk.: Volt- ampere		Abk.: Wetter- amt		Name Gottes im Islam				Jürg schweiz. Autor * 1945					5
Teil des Hühner- eis						artig				skand. Münze			
Hebe- maschine			einge- dickter Frucht- saft			6		die- bischer Vogel					

Das Lösungswort der Rätsels von letzter Woche lautet:

GLATTEIS

Gewinnen Sie einen Gutschein von Aligro
im Wert von **20.00 Fr.**

Einlösbar bei Aligro - Cash & Carry für jedermann,
Bernerstrasse 335, 8952 Schlieren, www.aligro.ch

ALIGRO
IHR FRISCHMARKT IN SCHLIEREN