

Stressbewältigung im Alltag

27.01.2011, 14:37 | Freizeit, Buntes, Vermischtes

Pressemitteilung von: *Dr. Haberl - Psychotherapeut*
Presseagentur: *Netzwerk tretpfad-marketing.de*

München, den 27.01.2011. Hektik und Multitasking gehören für viele Menschen zum Alltag. Müdigkeit, Erschöpfung und Stress sind die Folgen. Chronischer Stress macht krank, das wissen wir, und doch schaffen es die Wenigsten dem dauerhaft strapazierten Nervensystem zu entfliehen. Dabei ist Stressbewältigung gar nicht so schwer in den Alltag zu integrieren, wenn man lernt, Grenzen zu setzen.

Wer kennt die Situationen nicht? Morgens bereits das erste Desaster: Ein Kind krank, die Oma muss organisiert werden, zu spät in der Arbeit, als Folge Ärger mit dem Chef, Kollegen mit genervten Gesichtern, Überstunden, zu spät nach Hause, Kind weint und fordert mehr Aufmerksamkeit, das Treffen mit Freunden am Abend wird abgesagt (leider zu müde) und stattdessen enden Sie mit Ihrem Partner vor dem Fernseher. Körperlich ruhig, innerlich aufgewühlt. Alles wird zu viel. Sie meinen, niemandem gerecht zu werden, Sie sind zerrissen, unzufrieden, und für den morgigen Tag ist noch keine Kinderbetreuung organisiert. Gemeinsame Zeit mit dem Partner bleibt dabei auf der Strecke, soziale Netzwerke liegen schon länger brach. Hobbies? Ja, früher vielleicht, während der Ausbildung, heute stehen Job und Kinder an erster Stelle. Zeit für persönliche Interessen gibt es nicht.

Dabei haben Sie sich all dieses doch einst gewünscht! Sie wollten eine gute Partnerschaft, mindestens zwei Kinder, die Liebe einer Familie, einen interessanten Job und nun zerplatzen alle Träume plötzlich an einem Nirwana aus Zeitfressern, Schuldgefühlen und Überforderung. Was bleibt ist Stress.

Und doch schaffen es einige Wenige, trotz Familie und Job, regelmäßig ins Training zu gehen, sich mit alten Freunden zu treffen und auch noch gute Laune zu verbreiten. Wie ist das machbar?

Für den Münchner Verhaltenstherapeuten Dr. med. Heraldo Haberl (www.coaching-fundamentals.de) liegt das Geheimnis eines ausgeglichenen Selbst in der täglichen Stressbewältigung. Um dieses zu verstehen, muss erst verstanden werden, wie Stress entsteht bzw. abgebaut werden kann.

Denn Familie und Job führen nicht zwingend zu chronischem Stress. Erst tägliche Überstunden, permanenter Ärger mit dem Chef, den Kollegen oder dem Kind, fehlende Kinderbetreuungen, zu hohe Ansprüche an sich selbst und der Hang zum Perfektionismus enden in Unzufriedenheit.

Stresshormone werden in einem gesunden Körper von allein abgebaut. Ist das gesunde Maß jedoch überschritten, äußert sich Stress in Form von Kurzatmigkeit, Magen-Darm-Beschwerden, Schlafstörungen, Rücken- oder Kopfschmerzen. Der Betroffene wird nervös, gereizt, aggressiv, lustlos, krank.

Doch wie kann Stress nun im Alltag abgebaut werden? Dr. med. Heraldo Haberl empfiehlt Betroffenen als ersten Schritt das eigene Leben zu bilanzieren. Wo liegen die Stressfaktoren? Zählen Überstunden inzwischen zum Alltag? Sind die Kinder zu spät im Bett? Enden die Abende vor dem Fernseher statt im Gespräch auf dem Sofa? Ist das Handy immer an, der Empfänger auf Abruf auch am Wochenende erreichbar?

Stressfaktoren analysieren – Stress abbauen: Zu klassischen Stressbewältigungsstrategien zählen Sport, Entspannungsübungen, aber auch soziale Kontakte (nicht am Notebook, sondern im reellen Leben). Auch wenn Sie am Ende eines Tages müde sind, sollten Sie einen Fernsehabend nicht dem Treffen mit Freunden vorziehen, denn gemeinsam zu lachen unterstützt beim Abbau von Stress.

Doch meist liegt die Herausforderung der Stressbewältigung in der Kunst das Wörtchen NEIN zu sagen. Auf so manch Ereignis kann man in seinem Leben gut verzichten (und Zeit gewinnen), wenn man früh gelernt hat, Grenzen zu ziehen.

Ein Treffen mit Nachbarn ist die reine Pflichterfüllung? Das tägliche Gerede mit anderen Müttern nach dem Kindergarten stört Sie seit langem, doch Sie trauen sich nicht, sich diesem zu entziehen? Für den angekündigten Besuch der Schwiegermutter haben Sie aktuell weder Zeit noch Nerven, aber ...

„Nein“ sagen, muss gelernt sein. Wenn es bisher in Ihrem Wortschatz kaum vorhanden war, wird es Zeit, es zu integrieren. Denn klare Abgrenzungen lassen Freiräume für sich selbst und für mehr Zufriedenheit in Ihrem Leben.

Für weiterführende Presseinformationen wenden Sie sich bitte an Frau Tanja Borsetzky, tborsetzky@tretpfad-marketing.de.

Portrait

Dr.med. Heraldo J. Haberl ist seit über 20 Jahren als Arzt und Verhaltenstherapeut in der Nähe von München tätig. Seine Arbeitsschwerpunkte liegen unter anderem im Entspannungs- und Imaginationstraining, der Hypnotherapie nach M.H. Erickson, sowie dem Coaching für Unternehmer und leitende Angestellte.

2009 gründete Dr.med. Heraldo J. Haberl ein neues Team, um Begriffen wie Burnout oder Depression eine fundierte Plattform im Internet zu geben und eine Selbsthilfe gegen Depression, Angst und Stress auf CD zu realisieren, der er den Namen „fund@mentals“ gab.

Moderne Anti-Stress-Techniken mit tiefenwirkenden Elementen werden seit Jahren weltweit in Coachings und Verhaltenstherapien erfolgreich angewendet. Doch sie erschienen jetzt erstmals individuell zusammengestellt auf CD.

News-ID: 504818 • Views: 868 (Stand: 08.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/504818/Stressbewaeltigung-im-Alltag.html>