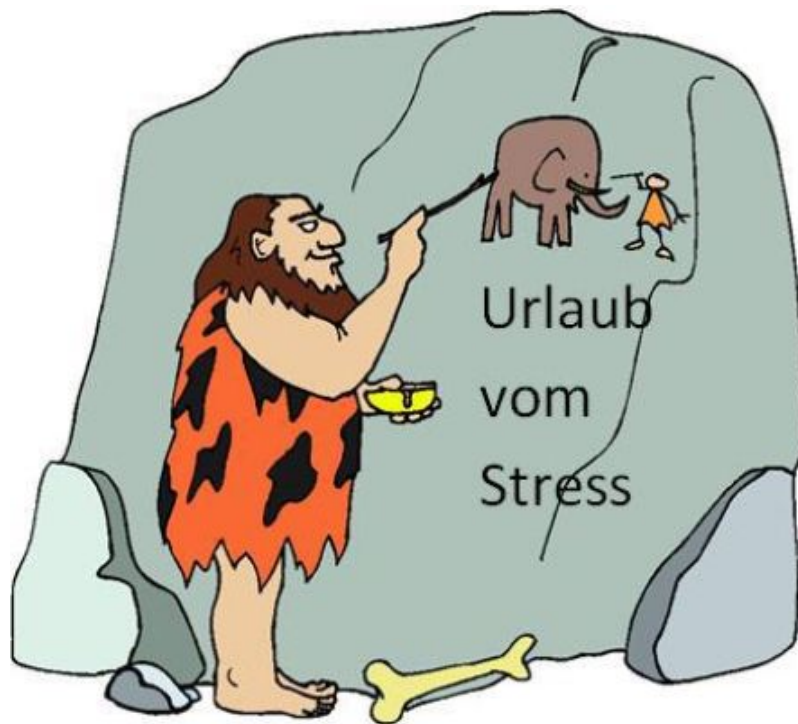


Urlaub vom Stress

25.01.2016, 18:23 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Innere Staerke*



Ur-Laub

Es nimmt kein Ende. Wohin man auch schaut – das Thema Stress ist scheinbar unerschöpflich. Immer wieder tauchen neue Tipps auf, um mit den angeblich wachsenden Belastungen noch besser zu Recht zu kommen. In einer schönen neuen Welt der Zukunft wird es keinen Stress mehr geben. Die Menschen werden vollkommen ausgeglichen sein, sich nur noch positive Gedanken machen und viel mehr Zeit als Herausforderungen vorfinden, was dann ja auch Zeitmanagement überflüssig macht. Urlaub forever sozusagen?

Vielleicht klingt das ja in den Ohren des einen oder anderen gar nicht als so erstrebenswert. Eine Welt ohne Stress ist ausgesprochen langweilig. Man könnte sogar fragen, wie lebenswert dieses Ideal ist.

Tatsächlich gibt es einen eindeutigen Zusammenhang zwischen Leben und Stress. Die Stressreaktion ist Leben pur. Die Menschheit verdankt es der Stressreaktion, dass sie im Überlebenskampf der Arten triumphieren konnte.

Stress macht uns hellwach. Der menschliche Körper bereitet sich auf Höchstleistung vor. Die Pupillen weiten sich, der Herzschlag wird beschleunigt und das Atmungsvolumen wächst. Stress macht aus einfachen Menschen Supermänner und Superfrauen.

In grauer Vorzeit gelang es den Menschen so, sich gegen wilde Tiere durchzusetzen oder mit letzter Kraft ein rettendes Ufer zu erreichen. Auf der Flucht vor der Bedrohung tanzten die Stresshormone. Im Kampf gegen die Widrigkeiten der Natur mobilisierten wir entscheidende Kraftreserven.

Ein Leben ohne Stress ist nicht nur unwahrscheinlich sondern geradezu unrealistisch.

Doch natürlich ist das nur die halbe Wahrheit. Immerhin. Ein halbes Leben voller Stress ist ein gutes – und wie man vermuten darf – längeres Leben.

Um den Stress mit seinen Vorzügen wirklich genießen zu können, ist Entspannung notwendig. Wer sich in einen Stressmanagement-Kurs begibt, will tatsächlich nicht den Stress verändern. Es geht vielmehr darum, ihn zu ergänzen. Nach der Anspannung ist vor der Anspannung, aber dazwischen bedarf es der Ruhe und Erholung.

Nach der Aufregung während der Jagd nach dem Säbelzahn tiger gab es schon in der Urzeit das Fest in der Sippe. Die Menschen kamen zusammen, feierten und genossen gemeinsam. Entspannung pur.

Wer heutzutage dauerhaft in Stress ist, sollte schlicht dem Wissen seiner Gene folgen. Das bedeutet konkret, den Stress anzunehmen, ihn sogar zu genießen, um im Anschluss, nach Höchstleistung, Kampf oder Flucht, Urlaub zu machen.

Die Menschen der Urzeit machten nicht Urlaub. Sie aßen zusammen, sie kuschelten miteinander, sie lagen faul am Strand und ließen die Sonne auf ihren Bauch scheinen. Manch einer griff vielleicht zum Keilspeer und malte etwas an die graue Felswand. Der moderne Mensch darf das auch ab und zu tun. Zusätzlich kann er Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation oder Achtsamkeits-Training ausprobieren. Er kann sich entspannen und träumen... von der nächsten Jagd und dem nächsten Höhepunkt auf den Gipfeln des Stress.

In den Kursen „Easy Stressmanagement Kompakt“ von Dipl.-Psych. Thomas Lang lernen die Teilnehmer die Hälften wieder zu verbinden: Freude am Stress und der Entspannung ergibt... Easy Stressmanagement. Urlaub vom Stress.

Weitere Informationen: Dipl.-Psych. Thomas Lang, www.innerestaerke.com, T. 030 41935225

Portrait

Innere Stärke bietet Trainings und Coachings rund um die Themen Stressprävention, Selbstmanagement und Soziale Kompetenz. Dipl.-Psych. Thomas Lang arbeitet seit 16 Jahren an der Schnittstelle von Wirtschaft und Sozialwesen. Die Trainings sind wissenschaftlich fundiert und zeichnen sich durch einen hohen Grad an Praxisbezug aus.

News-ID: 887828 • Views: 907 (Stand: 29.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/887828/Urlaub-vom-Stress.html>