



Stressfolgen

Wer kerngesund ist und vor Kraft strotzt, denkt oft wenig über seine Gesundheit nach. Die Medien berichten zwar über Gefahren und Konsequenzen von Stress und psychischen Belastungen, aber es betrifft einen selbst ja nicht – es geht immer um die anderen.

Wer sich jedoch in seiner Lebensqualität von belastenden Symptomen oder kritischen gesundheitlichen Prognosen beeinträchtigt fühlt, begibt sich vielleicht auf der Suche nach geeigneten Möglichkeiten und Alternativen um selbst die persönliche Situation zu verändern.

Was sind typische Stressfolgen?

- Überforderung, Erschöpfung
- Stressfolgen mit körperlichen und psychische Beschwerden
- Burn-out
- Entscheidungsschwierigkeiten
- Kreisenden Gedanken
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Leistungsabfall
- Stimmungsschwankungen
- Kommunikationsstörungen
- Entspannungsschwierigkeiten
- Schlafstörungen
- Berufliche und persönliche Herausforderungen
- Veränderungsimpulse

Ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einem unbelasteten Leben ist ein vertieftes Verständnis darüber wie Stress und Stressfolgen in unserem Körper entstehen können. Denn neurobiologisch betrachtet, ist Stress eigentlich etwas Gutes. Stresshormone verleihen uns die nötige Kraft und Energie in fordernden Situationen die für den Körper bzw. für den betroffenen Menschen bei der erfolgreichen Bewältigung eines Ereignisses ganz entscheidend sein kann.

Unfälle oder sonstige Krisensituationen können akute Überforderungssituationen auslösen, die ggf. auch als solche erkannt und bei Bedarf von anderen professionell unterstützt und begleitet werden. Es kommt aber auch vor, dass solche oder andere stressauslösenden Situationen zu dem Zeitpunkt des Geschehens von uns nicht wahrgenommen werden und dass uns diese Erkenntnis erst viel später bewusst wird, z.B. wenn wir mit psychischen oder gesundheitlichen Problemen konfrontiert sind. Häufig ist die Entstehung eines eskalierenden Stresskreislaufs ein längerer und eher schleichender Prozess, in dem die psychischen wie körperlichen Anzeichen und Stresssymptome möglicherweise weder von der Person selbst noch von ihrer Umgebung frühzeitig genug als solche erkannt und ernst genommen werden.



Tapia | Coaching | Beratung
Potenzial im Fokus

Wenn Stresshormone dauerhaft im Alarmzustand bleiben und ein Ungleichgewicht im Stresshormonhaushalt entsteht, schädigen sie den Menschen und wirken sich negativ und belastend auf dem Wohlbefinden und der Gesundheit aus. Leistungseinbruch, Burnout, Schlafstörungen, Depression und diverse psychosomatische Erkrankungen sind z.B. laut WHO in mehr als 70% der Fälle die Folge einer unerkannten Stressverarbeitungsstörung. Schädliche und belastende Stressfolgen entstehen vor allem dann, wenn aufgrund von einer ungenügenden Bildung von Entspannungshormonen keine ausreichende körperliche und geistige Erholung mehr möglich ist. Anhaltende Belastungen können zu erheblichen, dauerhaften Veränderungen auf physischer, mentaler oder emotionaler Ebene führen. Trotz Belastung langfristig gesund zu bleiben, die Leistungskraft erhalten und das Leben in einer guten Balance halten ist dennoch ein erreichbares Ziel.

Mit der Methode Neuroimagination® lernen Sie aktiv auf Ihre Stresshormonproduktion einzuwirken. So wird erstmals der Symptomkreislauf unterbrochen. Durch Coaching und Selbsthilfe-Programme können Sie nach einer Stabilisierungs- und Trainingszeit Ihr Stressmanagement wieder kontrollieren und die Regenerationsfähigkeit als Grundlage eines stabilen Gesundheitszustandes erhalten.

**Nur wer Stress erkennt, kann rechtzeitig handeln.
Sind Sie neugierig auf Ihre eigene Stresstemperatur?**

Erkunden Sie Ihren Stresspegel mit diesem kostenlosen Stress-Schnelltest auf:
www.brainjoin.com/index.php?pg=stress-schnelltest

Interessiert?

Bei weitergehenden Fragen zum Verfahren stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung und freue mich über Ihre Kontaktaufnahme. Termine nach Vereinbarung.