

Stressbewältigung ja – aber richtig

Stress lass nach!

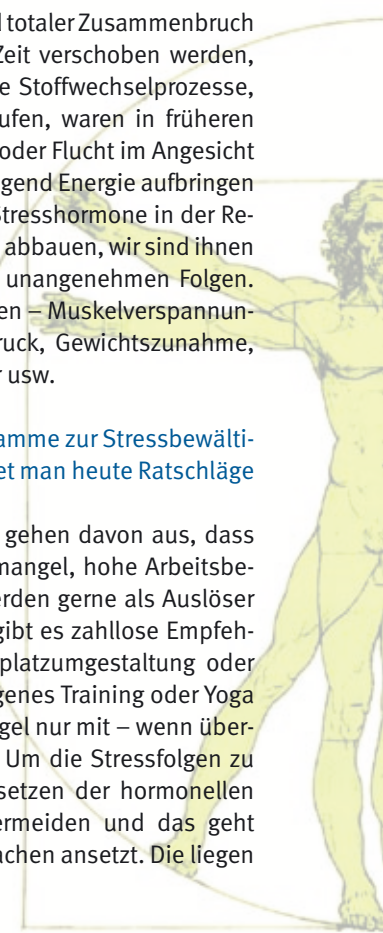
Stress nimmt bei uns immer mehr zu und wird von der Weltgesundheitsorganisation WHO als eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts angesehen. Vier von fünf Deutschen empfinden ihr Leben als stressig und jeder dritte Deutsche gibt an, unter Dauerstress zu stehen. In dieser Situation greifen vor allem Arbeitnehmer immer häufiger zu beruhigenden oder leistungssteigernden Medikamenten, weil sie glauben, nur so dem Stress im beruflichen Alltag standhalten zu können. ORTHOpress sprach mit Frau Astrid Arens, Geschäftsführerin des da Vinci Zentrums Rheinland, über bessere Möglichkeiten der Stressbewältigung.

Frau Arens, warum sind Medikamente nicht die Lösung bei Stressproblemen?

Frau Arens: Völlige Erschöpfung und totaler Zusammenbruch können so höchstens um einige Zeit verschoben werden, denn Dauerstress macht krank. Die Stoffwechselprozesse, die bei einer Stresssituation ablaufen, waren in früheren Zeiten sinnvoll, um z. B. für Angriff oder Flucht im Angesicht eines gefährlichen Raubtieres genügend Energie aufbringen zu können. Heute können wir die Stresshormone in der Regel nicht durch körperliche Aktivität abbauen, wir sind ihnen ausgeliefert mit auf Dauer höchst unangenehmen Folgen. Es drohen – um nur einige zu nennen – Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, hoher Blutdruck, Gewichtszunahme, vorzeitige Alterung, Diabetesgefahr usw.

Aber es gibt doch zahlreiche Programme zur Stressbewältigung. In nahezu jeder Zeitung findet man heute Ratschläge dazu.

Frau Arens: Alle diese Programme gehen davon aus, dass Stress ein äußerer Faktor ist. Zeitmangel, hohe Arbeitsbelastung oder ein grantiger Chef werden gerne als Auslöser für Stress angeführt. Demzufolge gibt es zahllose Empfehlungen, den Stress durch Arbeitsplatzumgestaltung oder Entspannungsmethoden wie autogenes Training oder Yoga zu bewältigen. Allerdings in der Regel nur mit – wenn überhaupt – vorübergehendem Erfolg. Um die Stressfolgen zu umgehen, muss man das Ingangsetzen der hormonellen Stresskaskade von vornherein vermeiden und das geht nur, wenn man an den wahren Ursachen ansetzt. Die liegen





Astrid Arens: „Im da Vinci Zentrum Rheinland arbeiten Stresstherapeuten, Mediziner und Trainer interdisziplinär zusammen. Die wissenschaftliche Basis unserer Arbeit liefert die neuromentale Medizin. Wer sich über unsere neuen Präventionskurse und Seminare nach den Sommerferien informieren möchte, kann dies auf unserer Homepage tun.“

aber – wie die neuromentale Stressmedizin mittlerweile eindeutig nachgewiesen hat – in unserem eigenen Innern. Unsere inneren „Regieanweisungen“ entscheiden darüber, ob wir etwas als Stress wahrnehmen oder nicht. Das Gute daran ist, dass wir – im Gegensatz zu den äußeren Bedingungen – nichts so gut und sicher beeinflussen und ändern können wie unsere eigenen Denkmuster. Das beste Mittel gegen Stress ist ein guter mentaler Schutz und der ist erlernbar. Aber auch ein zweiter Faktor spielt eine große Rolle. Den meisten Menschen fällt es schwer, etwas positiv auszudrücken. Ihnen fällt es leichter zu sagen, was sie nicht wollen, als zu sagen, was sie wollen. Wir im da Vinci Zentrum arbeiten mit unseren Klienten daher sowohl an der Änderung der Denkmuster und Einstellungen als auch an der Änderung der Kommunikation.

Denkmuster ändern klingt aber schwierig. Über Jahrzehnte vertraute Schablonen über Bord werfen, geht das überhaupt?

Frau Arens: Mit der richtigen Anleitung ist das kein Problem. Zunächst muss man sich das eigene Denken bewusst machen. Die moderne medizinische Forschung hat gezeigt, dass es vor allem die vielen kleinen Ärgernisse, kurzen Aufregungen, negativen Bemerkungen und die wiederkehrenden Gedanken an negative Ereignisse, Sorgen und Probleme sind, die die Kaskade der Stressreaktion immer und immer wieder auslösen und die unseren Körper auf Dauer schädigen. Daher erarbeiten wir mit unseren Kunden ganz konkrete Handlungsalternativen, die zu mehr innerer Ruhe, Gelassenheit und Sicherheit führen. Das heißt, unsere Methode ist ganz auf die Praxis ausgerichtet. So ermöglichen z. B. speziell dafür entwickelte Stresshelfer, sogenannte Reminder, die man überall platzieren

kann, im Stressfall schnell und einfach die neuen Verhaltensweisen zu erinnern und anzuwenden.

Wer kann Ihre Beratung im da Vinci Zentrum in Anspruch nehmen?

Frau Arens: Alle, nicht nur die, die sich bereits gestresst fühlen, denn anfangs nimmt man Stress gar nicht wahr. Einzelpersonen können sowohl vorbeugend als auch therapeutisch an unseren regelmäßig stattfindenden Seminaren teilnehmen. Das erfordert nur acht Übungseinheiten à eine Stunde und ist in vielen Fällen ausreichend für eine effektive Änderung. Intensiver ist ein Einzelcoaching, in dessen Rahmen ein individueller Therapieplan erstellt wird. Unsere Methode eignet sich aber auch hervorragend für Gemeinschaften wie Unternehmen, Praxen, Firmen und Organisationen. Wenn die Mitarbeitenden lernen, Alltagsbelastungen und Stress anders wahrzunehmen, und die Kommunikation untereinander verbessert wird, hat dies direkte Auswirkungen auf jeden und alles. Dem Einzelnen bietet das da Vinci-Programm mehr Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit und das Unternehmen kann mit einer Steigerung von Produktivität und Wertschöpfung und einer Reduzierung der Kosten rechnen. Für Unternehmen interessant ist auch, dass wir als Präventionsmaßnahme im Rahmen des Gesetzes zur betrieblichen Gesundheitsförderung zugelassen und damit steuerlich begünstigt sind. Sie sehen, von einem Training bei uns profitieren alle.

Frau Arens, herzlichen Dank für das interessante Gespräch!

Weitere Informationen

Tel.: 0221-55 40 55 53
www.davincizentrum.com