



Prepare / Stress

Was Dich erwartet...

- Was Stress ist und was er bewirkt
- Warum Du guten Stress brauchst
- Warum Stressmanagement wichtig ist
- Wie das Nervensystem funktioniert
- Stress in den Wechseljahren und was hilft

Durch das erste Verständnis für Hormone im allgemeinen, hast Du eine Basis, auf deren Grundlage Du gut in das Thema Stress und seine Auswirkungen einsteigen kannst.

Die allermeisten Frauen stehen unter Dauerstress, ohne das wirklich wahrzunehmen oder im Ansatz zu ahnen, was das für den Körper bedeutet. Da jeder Versuch, die Gesundheit zu optimieren, in diesem Coaching speziell durch die Balance der Hormone, sabotiert wird, sobald wir zu gestresst sind und so das „Stressprogramm“ des Körpers aufrufen, ist dieses Thema super wichtig. Ich kann Dir nur empfehlen hier einzusteigen. Der Impuls, schnell „drüber zu fliegen“ kannst Du schonmal als Anzeichen dafür nehmen, dass Du womöglich zu diesen dauergestressten Frauen gehörst, die lieber schnell und effizient durchstarten und mit den Reset-Plänen weitere To do's auf die Liste setzen wollen.

Anhaltender Stress beeinflusst:

- das Nervensystem
- das endokrine System (Hormonsystem)
- Nebennieren
- Eierstöcke
- Schilddrüse
- Hypophyse
- das Verdauungssystem

In diesem Teil erfährst Du, was es bedeutet sich Schaden durch Stress zuzufügen und auch, wie Du gegensteuern kannst. Jedoch musst Du, wie immer, erst den Sinn erkennen, damit Dir Veränderungen überhaupt wichtig sind und leichter fallen.

Du lernst, wodurch Stressreaktionen innerhalb des Körpers ausgelöst werden, wie diese Reaktionen ablaufen und was sie bewirken. Da es viele Überschneidungen der Themen gibt, wiederholen sich auch hier Inhalte, die Du schon gelesen hast.

Da wir durch Wiederholung lernen, ist das gewollt und hilft Dir dabei, die richtigen Rückschlüsse zu ziehen.

Für Deine kommenden Zykluspläne werden die nächsten Erkenntnisse eine Motivation darstellen.

Los geht's.

Was ist Stress?

Alle reden von zu viel Stress, aber was das für jeden einzelnen bedeutet ist nochmal etwas anderes.

Stress ist ein riesiges Gesundheitsthema und wirkt so stark auf unseren Körper, dass er für uns Frauen in den Wechseljahren zu spürbaren Problemen führt.

Stress ist nicht grundsätzlich schlecht und sogar überlebenswichtig für uns. Er treibt uns an und macht uns stärker.

In den Definitionen unterscheidet man drei Arten von Stress:

- positiven, hormetischen Stress
- negativen, chronischen Stress
- metabolischen Stress

Positiver Stress

Unter positivem Stress versteht man einen akuten und kontrollierten Stress, der den Körper zur Verbesserung und Anpassung führt. Beispiele für positive Stressoren sind das High Intensity Intervall Training, Kältetherapie, Sauna und das Fasten. Diese Arten des Stress müssen im Zyklus zum richtigen Zeitpunkt genutzt werden, um den Körper und auch die Psyche zu stärken. Alle Bereiche des Coachings berücksichtigen das und so kannst Du schnell für Dich herausfinden, was Dir gut tut.

Negativer Stress

Negativer Stress ist der Dauerstress, der teilweise chronisch wird, da der Spiegel der Stresshormone sich, durch fehlende Rückkopplungen, immer weiter erhöht. Gerade Frauen empfinden ihren täglichen Stress als normal, da sie sich an diesen Hormoncocktail gewöhnt haben, den er verursacht. Und jedes Fehlen von Stress wird dann sogar als unangenehm empfunden. Das bedeutet jedoch nicht, dass dadurch kein Schaden entsteht. Gestresst bist Du nicht erst, wenn Du hektisch durch die Gegend läufst und das verbalisierst. Stressoren wirken den ganzen Tag auf Dich ein. Handys und andere Bildschirme, Lichter und Soziallärm zählen auch dazu. Der größte, negative Stress sind jedoch Ängste, Sorgen und andere psychische Belastungen, Überforderung und zu viel auf der To do-Liste.

Metabolischer Stress

Durch die Belastung des Stoffwechsels bei Krankheiten oder Verletzungen entsteht ein metabolischer Stress. Dieser Stress beeinflusst das Immunsystem negativ und betrifft den ganzen Körper. Auch Alkohol, Nikotin und andere Gifte führen zu Stress innerhalb des Stoffwechsels.

Zu den größten Stressoren gehören also reale Reize, die auf den Körper wirken wie Hunger, Lärm, Schmerzen, Kälte, Hitze und Sport sowie psychische Stressoren wie Traumata, Ängste, Druck, Ärger, Sorgen, Einsamkeit, schlechte Beziehungen, innere Dialoge usw. Manche Stressoren können, richtig genutzt, zu einer positiven Anpassung und Stärkung führen, andere richten nur Schaden an.

Nicht jeder Stress ist sofort zu erkennen. Manchen Menschen sieht man es nicht an, aber sie stehen unter einem extremen körperlichen oder psychischen Stress, haben durchgehend erhöhte Stresshormone, ein permanent getretenes „Gaspedal“ oder keine „Bremse“ mehr.

(Wie Du im Hormonteil gelernt hast, erhöht sich dadurch der Insulinspiegel und Dein Progesteron wird zur Produktion von immer mehr Cortisol genutzt.)

Stressmanagement

Stressmanagement umfasst Techniken, die dabei helfen jegliche Art von Stressoren zu erkennen, gezielt einzusetzen, zu vermeiden oder auszugleichen. Das Leben läuft weiter und wir werden immer herausfordernde Situationen erleben. Wie wir darauf reagieren, mit ihnen umgehen, die Auswirkungen mindern und ob wir sie ständig wiederholen liegt bei uns selbst. Und ebenso, ob wir unseren Körper in die Lage versetzen, auf funktioneller Ebene Physisch und psychisch stressresilienter zu werden.

Das Nervensystem

Du wolltest eigentlich nur Deine Wechseljahrssymptome in den Griff bekommen und jetzt sollst Du etwas über das Nervensystem lernen? Ja genau. Wie Du erfahren wirst, ist das nicht voneinander zu trennen.

Das Nervensystem umfasst Gehirn, Rückenmark und Nerven, die das Gehirn mit allen Organen verbinden. Man unterscheidet das zentrale Nervensystem / ZNS und das autonome (vegetative) Nervensystem / ANS.

Weiter unterteilt sich das autonome Nervensystem in das enterische NS (Bauchhirn) sowie Sympathikus und Parasympathikus.

Zum Verständnis von Stress ist hier folgendes besonders wichtig:

- **Sympathikus:** steuert die Kampf- oder Fluchtreaktion
- **Parasympathikus:** ist für Ruhe und Reparatur zuständig, Ausruhen und Verdauen

Das zentrale Nervensystem wird vom Bewusstsein (den Gedanken) gesteuert, so bewegen wir beispielsweise Arme und Beine.

Das autonome Nervensystem hingegen wird von unserem Unterbewusstsein gesteuert und entzieht sich unserer bewussten Kontrolle. Wir entscheiden nicht, wie schnell unser Herz schlägt oder unsere wie Verdauung geregelt wird.

Das autonome Nervensystem ist besonders von Stress betroffen. Es reagiert auf Dinge, die wir nicht einmal bewusst wahrnehmen.

Nervensystem und Körperfett

Diesen Zusammenhang zu verstehen, ist wichtig, wenn es in den Coaching-Plänen um Ernährung und Training geht. Damit Du nachvollziehen kannst, warum Kalorienrestriktion und zu viel Training zum falschen Zeitpunkt Dich von Deinem Wohlbefinden fernhalten. Genauso aber auch Bewegungsmangel, eine schlechte Ernährung und Überessen.

Unser Körper trifft permanent Entscheidungen anhand der Informationen, die er bekommt. Bei der Energiegewinnung entscheidet er Beispielsweise, welche Quelle er zu Energiebereitstellung nutzen soll. Hier kann er zwischen Zucker (Glukose) und Fett wählen. Energie wird für absolut alles benötigt, ob in Aktion oder im Ruhezustand.

Bei jeglicher Art von Stress wird der Sympathikus (Kampf- oder Fluchtreaktion) aktiviert. Der Körper will nun aus einer Gefahr flüchten und braucht schnell verfügbare Energie. Er wählt Zucker. (Fett sorgt für eine langsamere Energieversorgung.) Der Körper setzt in Sekundenbruchteilen gespeicherten Zucker aus Leber und Muskeln frei. Stressbedingt werden so langfristig Muskeln in Funktion und Aussehen beeinträchtigt, sie werden schlapp und die Entstehung von Cellulitis gefördert.

In Ruhe ist der Parasympathikus aktiv. Der Körper ist in Sicherheit und kann in diesem Zustand am besten auf die Fettverbrennung zurückgreifen.

Die nicht bewusst zu steuernden, innerlichen Reaktionen, die unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden schwer beeinträchtigen, entstehen in diesem Dauerstress-Modus: Kampf-oder-Flucht.

Und auch wenn wir unbewusste Abläufe nicht steuern können, können wir bewusst Entscheidungen in Bezug auf innere und äußere Faktoren treffen, die zu stressauslösenden Reaktionen führen könnten.

Sympathikus und Parasympathikus

Die Balance dieser beiden Teile des autonomen Nervensystems ist extrem wichtig. Hier einmal die grundlegenden Funktionen:

- Unser autonomes, vegetatives, Nervensystem unterliegt nicht unserer Kontrolle
- Es reguliert Herzschlag, Atmung, Verdauung, Körpertemperatur, Immun- und Hormonsystem, zu jeder Zeit
- Sympathikus und Parasympathikus sind Gegenspieler

Sympathikus:

sorgt unter Stress für die körperlichen Reaktionen:

- Lässt den Puls steigen, beschleunigt die Atmung, veranlasst die Ausschüttung von Stresshormonen, leitet das Blut in Arme und Beine um (raus aus dem Verdauungstrakt)
- schränkt die Libido ein
- Ist stark durch organische oder psychische Krankheiten belastet
- Ist ein abbauendes (kataboles) System und baut bei zu viel Cortisol Muskelmasse ab
- Sport beansprucht ebenfalls das sympathische Nervensystem

Ist die Gefahr vorbei kommt der Gegenspieler auf den Plan:

Parasympathikus:

- Drosselt den Herzschlag, verlangsamt die Atmung, leitet das Blut in den Verdauungstrakt, startet die Reparatur von Geweben, reaktiviert die Libido
- Ist besonders nachts aktiv, wenn der Cortisolspiegel am niedrigsten ist. (Wenn er das ist.)

Wenn beide Gegenspieler in einem gesunden Gleichgewicht zueinander stehen, führt ein intensives Training (Sympathikus) auch zur Fettverbrennung, da in der Ruhephase (Parasympathikus) Muskelmasse aufgebaut werden kann, die den Energiebedarf im Ruhezustand erhöht.

Sympathikusdominanz, das Stressproblem bei Frauen

Viele Frauen zeigen eine Sympathikusüberlastung. To do-Listen und Gedanken führen immer wieder zu Adrenalin- und Cortisolausschüttungen.

Das bedeutet:

- Fettverbrennung und innere Ruhe sind durch den Kampf- Flucht-Modus blockiert
- Progesteron kann durch zu hohen Bedarf an Cortisol nicht gebildet werden
- Progesteron wirkt beruhigend und angstlösend. Progesteronmangel kann das Ergebnis von Stress sein und durch auftretende Symptome zu weiterem Stress beitragen. Wie z.B. Niedergeschlagenheit, Ängste, Gewichtsprobleme, Wassereinlagerungen usw.
- Neigung zu Alkohol, Koffein, Zucker, führt zu weiterem Stress

Auch emotionale Reaktionsmuster aktivieren und überlasten den Sympathikus. Hier einige von vielen:

- nicht nein sagen können
- ständig um Anerkennung kämpfen
- ein niedriger Selbstwert
- Schuldgefühle
- Zukunftsängste

Kommt es zu einer Sympathikusdominanz, gibt es Ursachen in unterschiedlichen Lebensbereichen. In der Summe führen sie zu spürbaren Problemen.

- Zu viel Kaffee
- Progesteronmangel
- Schlafmangel
- Zu viel Sport, zum falschen Zeitpunkt im Zyklus
- Zu wenig Bewegung
- Licht und Bildschirme
- fehlende Zeit für sich selbst
- Überlastung der Leber durch Ernährung und Umweltgifte

Alle davon betroffenen Lebensbereiche sind Teil dieses Coachings.

Das endokrine System

Das endokrine System (Hormonsystem) besteht aus spezialisierten Zellen und Geweben, die mit Hilfe von Botenstoffen (Hormonen) alle Stoffwechselvorgänge und Körperfunktionen steuern. Wie genau das funktioniert, und wie Hormon- und Nervensystem zusammenarbeiten, konntest Du im Hormonteil lesen.

Hier bleiben wir speziell beim Stress und den dazugehörigen Hormonen.

Adrenalin und der Dauerstress

Adrenalin ist das akute Stresshormon. Planmäßig wird es kurzfristig in Schreckmomenten ausgeschüttet. Dadurch, dass es die Kampf- oder Fluchtreaktion auslöst, soll uns Adrenalin schnell aus der Gefahrenzone bringen. Das Blut wird dafür in Arme und Beine umgeleitet und der Körper stellt leicht verwertbare Energie zur Verfügung, indem er, in Muskeln und Leber gespeichertes Glykogen wieder in Glukose umwandelt. Der dadurch steigende Blutzucker gibt einen spürbaren Energieschub. Sehr nützliche Reaktionen also, um unser Leben zu retten und sicher kennst Du diese Momente, im Auto, wenn Du Dich erschreckst und dieses Kribbeln in den Armen verspürst. Das ist Dein Adrenalin. Schneller ausgeschüttet, als Du bewusst die Situation erfassen konntest.

In unserer modernen Welt befinden wir uns allerdings selten in einer real stattfindenden Gefahr, aus der wir mit Bewegung flüchten müssten. Unser psychischer Stress löst jedoch ebenfalls diese Adrenalinausschüttung und die weiterer Stresshormone aus. Dieser psychische Stress bezieht alles ein, was über Gedanken und entsprechende Emotionen ausgelöst wird. Das kann sowohl Termindruck oder Leistungsanforderungen von außen betreffen, wie auch unseren inneren Dialog mit und über uns selbst. Unzufriedenheit und Selbstkritik, Ärger, Kummer, Einsamkeit, Langeweile oder Überforderung sind extreme innere Stressoren.

Einmal ausgeschüttet, teilt Adrenalin jeder Körperzelle mit, dass wir uns in akuter Lebensgefahr befinden, real oder nicht. Es macht natürlich in der weiteren Folge einen großen Unterschied, ob eine Adrenalinausschüttung in einer wirklichen Gefahrensituation entsteht, der eine Aktion und Bewegung folgt, oder ob sie am Schreib- oder Esstisch, am Telefon oder vor dem Fernseher stattfindet. In diesen Fällen führt die Ausschüttung dazu, dass mit dem steigenden Blutzucker die Insulinausschüttung stattfindet und die freigesetzte Energie, nun nicht genutzt, als Fett gespeichert wird. Wenn es dann anschließend zu einem spürbaren Energieeinbruch kommt, steigt das Bedürfnis danach sich mit etwas süßem oder Koffein aufzuputschen. Dadurch entsteht ein Kreislauf:

Zucker führt zu weiterer Insulinausschüttung und Fetteinlagerung und Kaffee kann in der Tat ebenfalls zu einer Adrenalinausschüttung führen.

Kaffeekonsum und seine Auswirkungen

Die Adrenalinproduktion kann also durch drei Faktoren ausgelöst werden:

- echter, wahrgenommener Stress
- empfundener, emotionaler Stress
- Koffein

Koffein putscht uns, durch die beschriebene Reaktion, spürbar auf und kann damit Auswirkungen auf Psyche und Körperzusammensetzung haben. Je nachdem, wie viele andere Stressoren sich schon bei Dir sammeln und wie stark Dein Körper, und das machen wir im Coaching messbar, auf Koffein reagiert, kann es zu Fetteinlagerung und der Verzicht auf Koffein zur Fettabnahme führen. Das ist individuell.

Die psychische Komponente von Kaffee, kennt jeder Kaffee-Trinker. Kaffee ist unser Ritual, unsere Auszeit und eng verbunden mit Genuss, Ruhe oder Geselligkeit. Kaffeeverzicht kann deshalb eine Horravorstellung sein. Aber auch hier ist es wie mit allen Anpassungen im Hormon-Reset-Lifestyle Coaching: Es sind alles Wechselwirkungen und schraubst Du an einem Lebensbereich, ziehen Veränderungen der Bedürfnisse und Verhaltensweisen nach.

- Bist Du weniger gestresst, brauchst du weniger Kaffee als Auszeit
- Bist Du weniger depressiv, brauchst Du weniger Kaffee um Dich zu trösten
- Ernährst Du Dich individuell richtig und hast dadurch weniger Energieeinbrüche, durch weniger Insulineinbrüche, brauchst Du weniger Kaffee um Dich bis zur nächsten Mahlzeit zu retten
- Bist Du gut hydriert, brauchst Du weniger Kaffee als Flüssigkeitszufuhr
- Schläfst Du besser, brauchst Du weniger Kaffee um in die Gänge zu kommen (und Du schläfst vielleicht besser ohne Kaffee)
- Lebst Du mit Deinem Biorhythmus und treibst Sport, brauchst Du weniger Kaffee, um Dich aktiv zu halten

Und nicht zuletzt wirst Du durch das Coaching so viele Anregungen zu neuen Ritualen bekommen, dass Du auch Deine gewohnte Zeremonie verändern kannst. Sprich:

- Hast Du genügend andere Dinge, die Du ritualisiert in Deinem Tag unterbringen willst, vergisst Du den Kaffee

In der Food Info erfährst Du zum Ausgleich, warum jedoch der Kaffee auch gesundheitliche Vorteile bietet und wie und wann Du Ihn trotzdem integrieren kannst.

Koffein ist und bleibt ein Stressor, genauso wie Sport. Aber nicht jeder Stressor ist absolut und zu jedem Zeitpunkt gut oder schlecht.

Auswirkungen von zu viel Adrenalin

Der dauerhaft anhaltende Stress, der dadurch entsteht, dass unser Adrenalin ständig aktiv bleibt, führt bei einigen Menschen zu einer Art Gewöhnung. Sie kennen es gar nicht mehr anders, realisieren die Auswirkungen nicht im richtigen Zusammenhang und vergessen, wie es ohne sein könnte. Sie gewöhnen sich an die Sympathikusdominanz ohne über Aktivierung des Gegenspielers (Parasympathikus) Ausgleich zu schaffen. So widerstandsfähig der Körper sein mag, irgendwann ist Schluss.

Die ununterbrochene Adrenalinausschüttung beeinträchtigt die Gesundheit von Frauen, indem sie:

- die Fruchtbarkeit hemmt - weil der Körper die Bildung der Stresshormone über alle anderen Hormone stellt
- PMS verstärkt - weil dadurch eine hormonelle Dysbalance entsteht
- das Verdauungssystem stört - da dort der Blutfluss vermindert wurde um Blut in Arme und Beine umzuleiten - das Microbiom durch die hormonelle Dysbalance gestört wird - die Leber durch die hormonelle Dysbalance überlastet wird
- Beziehungen beeinflusst - weil die damit einhergehenden körperlichen und mentalen Probleme alle Beziehungen und Unternehmungen belasten können

Negativer, positiver und metabolischer Stress

Stress, der eine dauerhafte Adrenalin und Cortisol Ausschüttung auslöst, wird als negativer Stress (Distress), bezeichnet. Was das für alle Systeme Deines Körpers bedeutet, weißt Du schon. Diese Art Stress ist meist psychisch, überlastet den Körper und führt zu Krankheiten.

Anders ist es bei dem sogenannten positiven, hormetischen Stress, der zum Beispiel durch Sport, Fasten, Sauna oder Kältetherapie ausgelöst wird. Diese Stressoren führen zwar zu einer Ausschüttung von Stresshormonen, diese ist aber nur kurz und kontrolliert. Ist der Körper diesen Stressreizen ausgesetzt, findet immer eine körperliche Anpassung, eine Stärkung und Resilienz, auf Zellebene statt, die Energie verbraucht und von der der Körper einen langfristigen Nutzen hat. Die hormetischen Stressoren sind wegen ihres stärkenden Effekts natürlich Teil des Coachings.

Wenn die Gegenspieler, Sympathikus und Parasympathikus, in einem gesunden Gleichgewicht zueinander stehen, führt ein intensives Training zu einer Anpassung, da in der Ruhephase (Parasympathikus) die Regeneration stattfindet. Muskelmasse aufgebaut werden kann, die den Energiebedarf im Ruhezustand erhöht und so auch zur Fettverbrennung führt. Ist dieses Gleichgewicht gestört und der Körper gelangt nie wirklich in diesen parasympathischen Zustand, addiert sich der prinzipiell gute Stressor mit denen, die schon da sind. Wer trotz intensiven Trainings nichts an seiner Körperzusammensetzung ändern kann, hat ein überaktives sympathisches Nervensystem. Der Körper ist aus irgendwelchen Gründen überlastet. Bestimmte Trainings, vor allem zum falschen Zeitpunkt im Zyklus, versetzen den Körper in Stress.

Befindet sich Dein Körper in einem Dauerstress Zustand, muss der Stresspegel gesenkt werden. Ansonsten addieren sich Stressoren, hebeln sich gegenseitig aus und verhindern die Wirkungen Deiner Bemühungen langfristig. Das ist der Grund dafür, dass mehr nicht mehr ist. Während sich die Hormone innerhalb Deines Zyklus und während Deines Lebens verändern, verändert sich auch die Fähigkeit mit Stress umzugehen. Das ist eben hormonell bedingt natürlich.

Ziehst Du weiter, ohne Anpassung, Dein Lifestyle-Stress-Programm durch, ohne die Bedürfnisse Deines Körpers zu berücksichtigen, wird das nicht gut gehen.

Kurz: Stressbelastung, Schlaf, Training, Ernährung und Detox müssen angepasst werden.

Metabolischer Stress, ist der Stress, der durch Krankheit und Verletzungen innerhalb des Körpers ausgelöst wird um Reparatur- und Abwehrprozesse durchzuführen. Diesen Stressor solltest Du auf dem Schirm haben, wenn es darum geht, wie viele Stressoren Du so in Deinem Alltag addierst und verstehst, wie wenig Sinn es ergibt, Deinen durch Krankheit oder Verletzung belasteten Organismus weiteren Stressoren auszusetzen. Und das ist es, was wir tun, wenn wir uns in solchen Fällen nicht ausruhen und regenerieren. Eine Ausnahme bietet hier das Fasten. Warum das so ist, erfährst Du im Kapitel zum Fasten.

Stress in den Wechseljahren

Nach den vielen Jahren im Stresszustand, also einer langjährigen Sympathikusdominanz, verläuft die Zeit der Wechseljahre häufig schwieriger und mit stärkeren Symptomen. Es ist daher sinnvoll, so früh wie möglich Stressoren zu erkennen und dem Dauerstress entgegen zu wirken. Während wir noch einen Zyklus haben, sind wir darauf angewiesen, nach dem Eisprung Progesteron, mit all seinen Eigenschaften zur Verfügung zu haben. Ein Progesteronmangel, der durch Dauerstress entsteht, führt zu hormonellen Dysbalancen und den daraus folgenden Symptomen, die sich in den Wechseljahren weiter zuspitzen. Natürlicherweise würde in der Perimenopause die Progesteron Produktion sanft und stetig sinken, während sie von der starken Produktion in den Eierstöcken auf eine geringe in den Nebennieren übergeht. Durch Dauerstress (anhaltende Sympathikusdominanz) haben die Nebennieren andere Aufgaben zu erledigen und produzieren so sehr wenig Progesteron. Progesteron würde Angst, Depressionen und anderen Begleiterscheinungen der Wechseljahre entgegenwirken, aber fehlt eben. All diese Symptome sind dann weitere, aktive Stressoren, die das Wohlbefinden weiter beeinträchtigen. Wenn Du über eine Hormonersatztherapie nachdenkst kannst Du diesen Aspekt in Deine Überlegungen einbeziehen.

Stressmanagement

Endlich kommen wir zu möglichen Lösungen. Wie Du gesehen hast, gibt es unterschiedliche Arten von Stress, aber nur eine Reaktion im Körper. Dein Gehirn nimmt äußere Reize, Gedanken und Emotionen war und Dein gesamtes Nervensystem handelt nach Vorschrift.

Stressmanagement bedeutet einerseits, äußere und innere Stressfaktoren zu vermeiden oder gut mit ihnen umzugehen, sowie den unvermeidbaren Stress und den damit entstandenen Schaden, wieder auszugleichen. Das Leben geht weiter und es wird immer stressige Situationen geben. Ist Deine Stressrüstung stark, nimmst Du weniger Schaden. Ist trotzdem ein Schaden entstanden, kannst Du ausgleichen. Stressresilienter zu werden, bedeutet stärker zu werden. Sowohl mental als auch körperlich. Bei einer hohen Resilienz bist Du weniger schnell gestresst und schneller wieder entspannt. Alle Bereiche des Resets und die Orientierung an Deinem Zyklus unterstützen Dich körperlich in der Stress Resilienz. Gute Ernährung , Bewegung und Ruhe sowie andere Tools des Coachings werden Dich nicht nur in den drei kommenden Zyklen sondern auch danach aufbauen und stärken.

Gedanken und Glaubenssätze

Dieser innere Bereich ist kein aktiver Teil des Coachings, aber es gibt fast unendlich viele Möglichkeiten, wie Du lernst Dich und Dein Leben zu reflektieren, wie Du lernst hinzuschauen und Dich selbst wichtig genug zu nehmen um für Dich einzustehen. Da musst Du Deine eigene Methode finden.

Hier liegt Deine persönliche Aufgabe darin, Deine Stressoren, Deine dahinterliegenden Glaubenssätze und Deine dadurch entstandene Risikoeinschätzung aufzudecken.

Dein Körper braucht Sicherheit in allen Bereichen. Sieht er Dein Leben in Gefahr, reagiert er mit all den Stressreaktionen um Dich in Sicherheit zu bringen. Tatsächliche Gefahren, werden wahrgenommen und der Körper handelt. Was Deine Gedanken angeht, hast Du eine Möglichkeit zu lernen, wie Du das Risiko in Situationen einschätzt und auf diese in Deinem Leben reagierst. Das meine ich mit Risikoeinschätzung.

Gedanken und Glaubenssätze

Dieser innere Bereich ist kein aktiver Teil des Coachings, aber es gibt fast unendlich viele Möglichkeiten, wie Du lernst Dich und Dein Leben zu reflektieren, wie Du lernst hinzuschauen und Dich selbst wichtig genug zu nehmen um für Dich einzustehen. Da musst Du Deine eigene Methode finden.

Hier liegt Deine persönliche Aufgabe darin, Deine Stressoren, Deine dahinterliegenden Glaubenssätze und Deine dadurch entstandene Risikoeinschätzung aufzudecken.

Dein Körper braucht Sicherheit in allen Bereichen. Sieht er Dein Leben in Gefahr, reagiert er mit all den Stressreaktionen um Dich in Sicherheit zu bringen. Tatsächliche Gefahren, werden wahrgenommen und der Körper handelt. Was Deine Gedanken angeht, hast Du eine Möglichkeit zu lernen, wie Du das Risiko in Situationen einschätzt und auf diese in Deinem Leben reagierst. Das meine ich mit Risikoeinschätzung.

Wie gehst Du mit Konflikten um? Wie reagierst Du gewohnheitsmäßig? Wie handlungsfähig bist Du in schwierigen Situationen?

Stress verbraucht viel Energie. Grübeln, festhalten, jedem alles recht machen, nicht zur Last fallen, besser sein wollen, Selbstkritik usw., zehren an Deiner Energie. Du kannst lernen, Handlungen und gewohnte Gedanken zu stoppen, wenn Du Dich dafür entscheidest. Damit meine Ich nicht, dass Gefühle unterdrückt werden solllten. Das ist etwas ganz anderes. Traumatherapie und Trauerarbeit helfen Dir bei der Aufarbeitung belastender Themen, wenn diese Dein Leben einschränken.

Wie gehst Du mit Konflikten um? Wie reagierst Du gewohnheitsmäßig? Wie handlungsfähig bist Du in schwierigen Situationen?

Stress verbraucht viel Energie. Grübeln, festhalten, jedem alles recht machen, nicht zur Last fallen, besser sein wollen, Selbstkritik usw., zehren an Deiner Energie. Du kannst lernen, Handlungen und gewohnte Gedanken zu stoppen, wenn Du Dich dafür entscheidest. Damit meine Ich nicht, dass Gefühle unterdrückt werden solllten. Das ist etwas ganz anderes. Traumatherapie und Trauerarbeit helfen Dir bei der Aufarbeitung belastender Themen, wenn diese Dein Leben einschränken.

Bemühe Dich, Deine Energie positiv zu nutzen. Lerne, Deine Gedanken zu beobachten und nicht mehr wie ein Roboter auf sie zu reagieren. Lenke damit Deine Aufmerksamkeit auf Dinge, die Dir gut tun. Wenn Du Deine Aufmerksamkeit auf Deine echten Bedürfnisse und Deine Visionen richtest, wird Deine Energie auch dorthin fließen.

„Energy flows, where attention goes.“

Atmung

Emotionen und akuter Stress passieren in Echtzeit. Daher brauchst Du eine Möglichkeit auch in Echtzeit dagegen zu wirken.

Die Gedanken, die den Stress auslösen (wie im oberen Beispiel) zu kontrollieren, ist in den meisten Fällen genau dann nicht möglich, wäre aber Gold wert.

Deine Atmung ist eine körperliche Funktion, die Du aktiv und in Echtzeit steuern kannst. Vereinfacht gesagt: Durch die Atmung kannst Du direkten, mechanischen Einfluss auf Deinen Herzschlag nehmen und sobald Dein Gehirn das registriert, drosselt es die Ausschüttung der Stresshormone. Es schaltet vom Sympathikus um in den Parasympathikus.

Es besteht eine direkte Verbindung zwischen dem Gehirn, dem Herzen und den Lungen.

Du hast über bestimmte Atemtechniken und die damit verbundene Adrenalin Ausschüttung die Möglichkeit Energie zu mobilisieren und genauso kannst Du in den Ruhemodus schalten.

Das erste und einfachste Tool, ist einfach darauf zu achten, tief in den Bauch ein und deutlich länger aus als ein zu atmen. Das geht wirklich immer und sofort. Du musst Dich nur daran erinnern und es Dir angewöhnen. Wenn Du tief in den Bauch einatmest, senkt sich Dein Zwerchfell. In dem Raum, der dadurch entsteht, hat das Herz mehr Platz und so fließt mehr Blut in die Herzkammern. Mit der langen Ausatmung verringert sich dieser Platz wieder und die Pumpleistung des Herzens wird dadurch zusätzlich unterstützt. Dieser Prozess löst die Signale aus, die das Gehirn braucht um aus der Stressreaktion auszusteigen. Du signalisierst mit der ruhigen Atmung „ich bin sicher“. Sozusagen: „Fake it, till you make it“.

Nutze You Tube Videos oder Entspannungs-Apps. Finde Wege, Atemübungen in Deinen Tag zu integrieren.

Wie gehst Du mit Konflikten um? Wie reagierst Du gewohnheitsmäßig? Wie handlungsfähig bist Du in schwierigen Situationen?

Stress verbraucht viel Energie. Grübeln, festhalten, jedem alles recht machen, nicht zur Last fallen, besser sein wollen, Selbstkritik usw., zehren an Deiner Energie. Du kannst lernen, Handlungen und gewohnte Gedanken zu stoppen, wenn Du Dich dafür entscheidest. Damit meine Ich nicht, dass Gefühle unterdrückt werden solllten. Das ist etwas ganz anderes. Traumatherapie und Trauerarbeit helfen Dir bei der Aufarbeitung belastender Themen, wenn diese Dein Leben einschränken.

Wie gehst Du mit Konflikten um? Wie reagierst Du gewohnheitsmäßig? Wie handlungsfähig bist Du in schwierigen Situationen?

Bewegen und Spazieren

Ist eine Stressreaktion eingetreten, beende sie, indem Du Dich bewegst. Wenn Du Dich beispielsweise bei einem Telefonat aufregst, beweg Dich danach ein paar Minuten. Verhalte Dich so, wie der natürliche Ablauf es vorgibt:

Gefahr-Stressreaktion-Flucht/Bewegung-Beruhigung.

Benutze Deine Muskeln und verbrauche die bereitgestellte Glukose, bevor Dein Insulin auf den Plan tritt und sie im Fettgewebe speichert.

Spazieren zu gehen ist nicht nur für Deine tägliche, körperliche Betätigung und einen stabilen Blutzucker wichtig. Wenn Du den Blick beim spazieren gehen schweifen lässt, voratlem in der Horizontalen, signalisierst Du Deinem Gehirn Sicherheit. Zeit für den Parasympathikus. In Gefahrensituationen starren wir frontal auf ein Ereignis. Das Gehirn ist so programmiert, auf dieses Starren mit der Stressreaktion zu reagieren. Deshalb verursacht auch unser PC, Handy und TV Lifestyle enormen Stress. Es ist nicht nur das blaue Licht, welches unseren zirkadianen Rhythmus stört, sondern das bewegungslose Starren auf einen Bildschirm. Also geh raus in die Natur und löse den Blick vom Boden. Lass ihn in die Ferne schweifen, atme und fühle, wie Du entspannst.

Ist Dir schonmal aufgefallen, dass Du besonders am Strand, mit Blick auf das Meer, oder in den Bergen, wenn Du weit über die Berge gucken kannst, besonders entspannt? Das ist einer der Gründe.

Wie gehst Du mit Konflikten um? Wie reagierst Du gewohnheitsmäßig? Wie handlungsfähig bist Du in schwierigen Situationen?

Freude

Die hormonelle Situation in der Perimenopause und der Rattenschwanz der Stresshormone verstärken die Sorgen und Art des inneren Stresses. Steroid- und Glückshormone fehlen. Gute soziale Kontakte und Dinge, die Dir Freude machen, werden Dir über die daraus entstehende Serotoninproduktion helfen, mit inneren Stressoren besser umzugehen. Nicht nur Deine Glückshormone, sondern auch Dein Bindungshormon Oxytocin wirken gegen Stress, das konntest Du im Hormon-Teil aus der Hormonhierarchie ableiten. Aufenthalte in der Natur, Gesellschaft, liebevolle Kontakte mit Menschen oder auch Tieren wirken entspannend auf Dein vegetatives Nervensystem. „Du bist sicher“

Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit

Schon in der Einleitung habe ich erwähnt, wie wichtig es mir ist, dass das Hormon-Reset-Lifestyle Coaching Dich in die Selbstwirksamkeit führt. Das ist so entscheidend, weil Hilflosigkeit und fehlendes Selbstbewusstsein unheimlich starken inneren Stress auslösen. Diese Zustände signalisieren Dir „Du bist nicht sicher.“

Selbstwirksam wirst Du, wenn Du Probleme und Herausforderungen erkennst und sowohl eine innere Stärke entwickelt hast, für Dich einzustehen, als auch gelernt hast, für Lösungen offen zu sein und diese auch in die Tat umzusetzen. Diese innere Stärke kannst Du entwickeln wenn Du Dich wirklich um Dich selbst kümmerst.

Selbstfürsorge kannst Du gleichsetzten mit der Fürsorge für ein Kind.

Überlege Dir einfach, wie Du ein Kind (oder jemanden, dem Du etwas Gutes tun oder Deine Liebe zeigen möchtest) unterstützen und „erfüllen“ würdest und dann tue das für Dich selbst:

- Du würdest ihm ungeteilte Aufmerksamkeit schenken
- Du würdest ihm Freude bereiten
- Du würdest es früh ins Bett bringen, damit es genügend Schlaf bekommt
- Du würdest es nur mit den besten Lebensmitteln versorgen und darauf achten, dass es genug trinkt
- Du würdest jeden Tag mit ihm an die frische Luft gehen und viel Bewegung ermöglichen
- Du würdest Dich um die Hygiene kümmern und den Körper pflegen
- Du würdest es vor Vergiftung schützen
- Du würdest ein harmonisches und geordnetes Umfeld schaffen
- Du würdest es vor Negativität und schlechten Menschen schützen
- Du würdest es dabei unterstützen zu lernen seine Konflikte zu lösen und auch, wie man anderen Menschen Grenzen setzt
- Du würdest es darin unterstützen, seine eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen wahrzunehmen, Worte und Ausdrucksmöglichkeiten für sie zu finden und dafür einzustehen
- Du würdest es so akzeptieren wie es ist und Veränderungen immer unterstützend begleiten
- Du würdest vermitteln: Alles ist möglich! Du kannst alles schaffen! Du bist nicht allein!
- “Du bist sicher!“

Und vieles mehr...und genau, wie dieses Kind unter dieser Zuwendung zu einem tollen Menschen heranwächst, wächst Du selbst innerlich, wenn Du Dir dieselbe Aufmerksamkeit schenkst und für Dich selbst sorgst.