

Hilfe bei Stress

Marcus Täuber, Unternehmensberater und diplomierter Mentaltrainer: „Stressige Situationen lassen sich rasch über Körperhaltung bewältigen. Eine 2-minütige Siegerpose, wie wir sie von Sportlern nach ihrem Triumph kennen, reicht, um das Stresshormon Cortisol zu senken.

Nach Phasen der körperlichen oder geistigen Anstrengung ist es wichtig, für ausreichend Erholung zu sorgen. Auf dem Sofa liegen, Lesen oder Fernsehen bieten keine echte Entspannung. Das Firmenhandy ist tabu. Zwei Dinge sind wichtig, damit wir uns regenerieren: auf etwas Einfaches die Aufmerk-



Foto: Foto Weinwurm GmbH.

Marcus Täuber

samkeit lenken, z. B. ein Wort oder einen Gegenstand. Und störende Gedanken beiseite schieben. Ruhe oder eine bequeme Lage sind jedoch nicht notwendig.

Neueste Studien zeigen übrigens, dass negative Folgen von Stress vor allem Kopfsache sind. Wer nämlich glaubt, dass Stress schädlich ist, stirbt um 43% häufiger als jemand, der nicht an die schädliche Wirkung von Stress glaubt, bei gleichem Stresspegel.“