

KÖRPERSPRACHEN



## Informationen und Tipps zum Thema Stress-Minderung

Fabrizio Perini, dipl. Coach und Supervisor BSO

Experte für Körpersprachen

Blankweg 7

CH-3072 Ostermundigen/BE

Mobile: +41 79 257 90 06

E-Mail: [info@fabrizioperini.ch](mailto:info@fabrizioperini.ch)

Internet: [www.koerpersprachen.ch](http://www.koerpersprachen.ch)



Immer mehr Menschen sprechen von Stress. Oft können Sie sich kaum vorstellen, dass es auch körperliche Auswirkungen haben kann. Mein Angebot beinhaltet eine kurze Umschreibung von Stress, einige Tipps zur Stressminderung und weiterführende Informationen zum Thema Stress. Bei der Umsetzung der aufgeführten Tipps, können Sie auf meine Fachkompetenz zählen, sofern Sie mit mir Kontakt aufnehmen.

## Was ist Stress?

Stressforscher unterscheiden zwischen positivem und negativem Stress, zwischen „Eustress“ (+) und „Distress“ (—). Unter Eustress definierte der kanadische Stressforscher Hans Selye «die Würze des Lebens», als Distress «ein Übermass an Anforderungen». Der Körper allerdings macht keinen Unterschied. Ob beim Fallschirmspringen oder im Termindruck — der Körper reagiert auf die gleiche Weise:

Die Nebenniere produziert Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol und mobilisiert den Organismus damit zur Höchstleistung. Adrenalin erhöht die Herzfrequenz, Noradrenalin den Blutdruck, und Cortisol hebt den Blutzuckerspiegel. Die Hormonspritze ist aber nicht ohne Nebenwirkung:

Sie schwächt das Immunsystem. Wird der Stressmoment zum Dauerstress, kann sich der natürliche Mobilisierungsreflex zudem gegen den Organismus wenden. Unwohlsein, Aggressionen, Verlust der Libido können bereits nach kurzer Zeit die Folgen sein. Längerfristig führt Stress zu Schlafstörungen, Allergien und Herz—Kreislauf —Beschwerden.

## Tipps zur Stressminderung:

1. Entspannungstechniken wie autogenes Training und Meditation können helfen, Stressfolgen abzufedern. Nachteil: Sie sind reine Symptombekämpfung, der Stress selber bleibt.
2. Die einzigen langfristigen Stresskiller sind gute Arbeitstechniken. Setzen Sie zum Beispiel klare Prioritäten, und teilen Sie alle Aufgaben in drei Kategorien ein:
  - Muss getan werden → sehr wichtig
  - Soll getan werden → wichtig
  - Kann getan werden → weniger wichtig
3. Nehmen Sie kleine Dinge nur einmal in die Hand. Entscheiden Sie zum Beispiel bei Einladungen zu Veranstaltungen auf der Stelle, ob Sie hingehen wollen oder nicht. Damit ist die Sache für Sie ein für alle Mal erledigt.
4. Ordnen Sie laufend Ihre Papiere — hohe Stapel brauchen zu viel Anlauf, um sie wieder abzuräumen.
5. «Überlebensausrüstung» bei akutem Stress:  
Sofort innehalten, beide Füsse auf den Boden stellen, die Arme und Schultern einen Moment hängen lassen und dreimal tief durchatmen. Dann überlegen: Was kann passieren, wenn ich es nicht schaffe? Sind die Folgen wirklich so schlimm? Kann ich Hilfe holen?
6. Lernen Sie, Nein zu sagen. Ein kooperativer Kollege zu sein, bedeutet nicht, dass die andern Sie als nützlichen Idioten sehen, mit dem man es ja machen kann.
7. Delegieren Sie, statt alles selber zu machen. Delegieren ist eine Optimierung der Arbeitsorganisation und keine elegante Form des Faulenzens.

8. Überlegen Sie: Was ist mir wichtig? Wo bin ich glücklich, und wie viel Zeit habe ich dafür? Vergleichen Sie diese Überlegungen mit Ihrer Realität.
9. Körperliche Fitness erhöht die Belastungsgrenze, z.B. Velofahren ins Büro, Treppen steigen statt Lift fahren.
10. Nehmen Sie professionelle Beratung in Anspruch, bevor Sie völlig «kaputt» sind. Anlaufstellen sind Personalleitungen in den Firmen, Gewerkschaften und Berufsverbände.
11. Oder Sie nehmen jetzt mit mir Kontakt auf, damit wir das weitere Vorgehen planen können.

---

Fabrizio Perini, dipl. Coach BSO, Experte für Körpersprachen  
Mobile: +41 79 257 90 06  
E-Mail: [info@fabrizioperini.ch](mailto:info@fabrizioperini.ch)  
Website: [www.körpersprachen.ch](http://www.körpersprachen.ch)