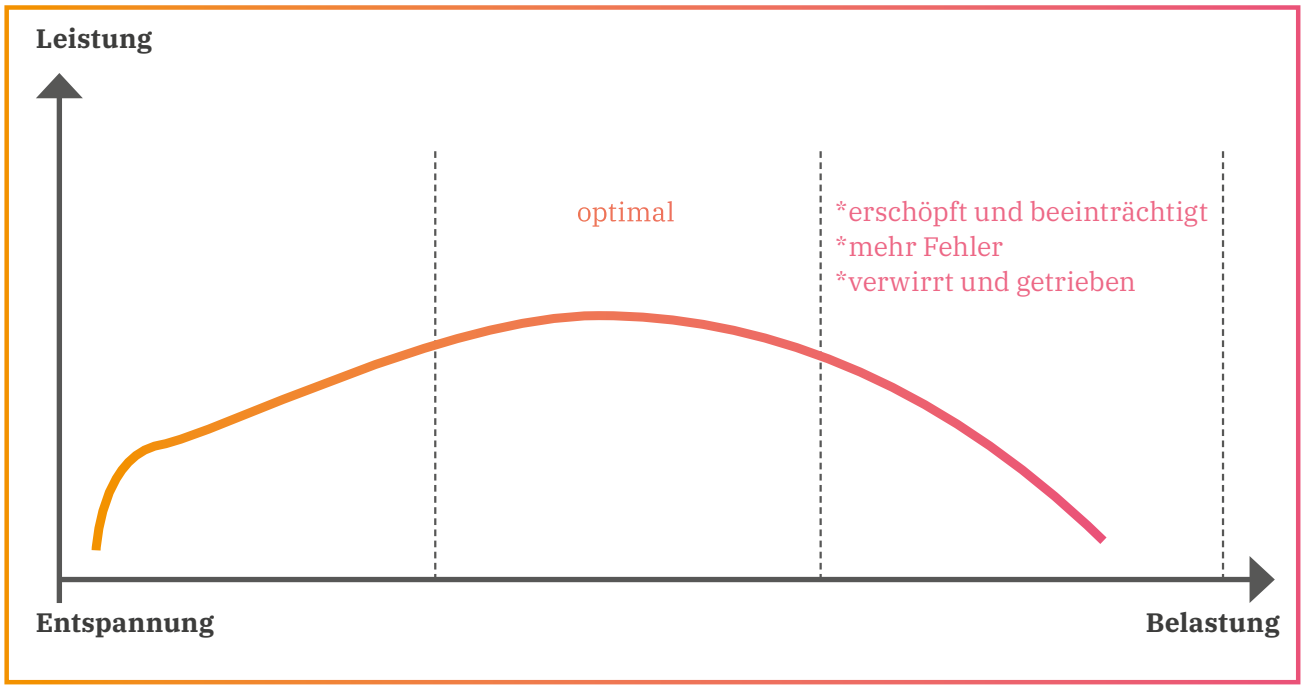
stress und widers+andskraft

Einführung: Wie Sie Anzeichen von Stress erkennen

„In dieser gehetzten Gesellschaft sollte es mehr Zeit zum Verbummeln geben. Wir brauchen Zeit zum Nichtstun, wie in unserer Kindheit, damit wir unsere Kräfte sammeln können und unsere Kreativität entwickeln.“
(unbekannt)

Die Leistungskurve unter Druck



Die Auswirkungen von Stress

1. Körperliche Auswirkungen

2. Psychologische Auswirkungen

3. Geistliche Auswirkungen

4. Wirtschaftliche Folgen

Selbsttest

Versetzen Sie sich in eine Situation, in der Sie negativen Stress empfunden haben. Welche Symptome kennen Sie aus eigener Erfahrung?

Physische Symptome

- ☐ Kopfschmerzen
- ☐ Bauchschmerzen, Magenprobleme, Sodbrennen
- ☐ Kurzatmigkeit oder Hyperventilation
- ☐ schwitzige oder zittrige Hände
- ☐ Rückenbeschwerden, Hals- und Schulterbeschwerden
- ☐ chronische Müdigkeit und Probleme, am Morgen aufzustehen
- ☐ Herzrasen

Verhaltensveränderungen

- ☐ erhöhter Alkoholkonsum
- ☐ Drogenkonsum
- ☐ mehr rauchen als sonst
- ☐ Fingernägel kauen
- ☐ übermäßig essen
- ☐ Appetitlosigkeit
- ☐ kein oder im Gegenteil gesteigertes sexuelles Verlangen

Emotionale Veränderungen

- ☐ reizbarer
- ☐ Ruhelosigkeit, keine Konzentration
- ☐ sich vor Arbeitsaufgaben fürchten, Termine ändern oder nach hinten verschieben
- ☐ weniger gesellig sein, weniger kommunikativ
- ☐ wütend, Frust wird an anderen ausgelassen
- ☐ niedergeschlagen, depressiv

Lukas 8, 22–56 beschreibt eine extreme Stresssituation im Leben von Jesus.

stress und widerstandskraft

Vertiefung: Wie Sie mit Stress umgehen können

1. Gott seine Angst bringen

Was hilft mir dabei, Gott meine Angst zu bringen?

2. Sich Zeit für Gott nehmen

Wann und wie verbringe ich im Alltag Zeit mit Gott?

3. Gott loben

Haben ich es schon einmal erlebt, dass Gott zu loben meine Perspektive verändert hat?

4. Emotionale Pausen machen

Wie wichtig sind mir echte Pausen?

5. Dankbar für die kleinen Dinge sein

Wie gelingt es mir, Freude Raum zu geben?

6. Zufrieden mit meinen Aufgaben sein

Wie stehe ich zu dem, was Gott mir anvertraut hat?

7. Weiteren Stress vermeiden

Wir können lernen, den Anforderungen an unserem Arbeitsplatz nicht immer nachzugeben (siehe Lukas 4, 28–30). Meine Haltung zu diesem Tipp:

8. Gesund bleiben

Wie halte ich mich fit?

9. Sich in Sanftmut üben

Diese Erfahrungen habe ich mit Sanftmut gemacht:

10. Meine Zukunft in Gottes Händen

Jeremia 29, 11
Denn ich weiß wohl, was ich für Gedanken über euch habe, spricht der HERR: Gedanken des Friedens und nicht des Leides, dass ich euch gebe Zukunft und Hoffnung.

Diese Gedanken löst der Bibelvers bei mir aus:

Konkret für mich

In welchem Maße bin ich selbst eine Ursache für den Stress?

Habe ich vielleicht aufgegeben und Stress einfach als Teil des Lebens akzeptiert?

Der nächste Schritt

Welche Handlungen ergeben sich aus der Reflexion?

Welche drei Dinge könnte ich in der nächsten Woche tun, um die negative Stressspirale zu durchbrechen?