

TEXTERFASSUNG

Dieser Text wurde bei der Staatlichen Prüfung verwendet. Die erste Seite endet immer bei etwa 2200 Anschlägen, da das die Mindestanschlagszahl ist.

Stress ist eigentlich ein lebensnotwendiger Mechanismus. Denn im Stress wird der Organismus in Sekundenschnelle in einen Kampf- oder Fluchtzustand gebracht, in dem die Leistungsfähigkeit stark erhöht ist. Doch im Gegensatz zu unseren Vorfahren müssen wir heute nicht mehr vor angreifenden Säbelzähntigern fliehen.	68 132 199 264 324
Unsere Stressoren heißen Lärm, Angst, Zeit- und Leistungsdruck, Überforderung, Konflikte, Prüfungen, Partnerschaftsprobleme, finanzielle Sorgen, und vieles andere mehr. Wenn dieser Stress nicht abgebaut wird, wird daraus eine lang anhaltende tiefe innere Unruhe mit Schlaflosigkeit und Konzentrationsmangel und	394 459 525 585 651
es kommt zu ernsthaften gesundheitlichen Schäden. Stress ist heute die Hauptursache vieler Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Herzinfarkte, Schlaganfälle und Magengeschwüre; auch an der Entstehung von Krebs soll er beteiligt sein. Aber nicht jeder Stress ist eine Gefahr für die Gesundheit. Man	714 775 842 907 970
unterscheidet heute zwei Formen: den negativen, krankmachenden Disstress und den positiven, heilsamen Eustress. Eustress treibt den Menschen zu Höchstleistungen an und motiviert ihn, selbst knifflige Probleme zu lösen. Damit ist er gewissermaßen die Triebfeder für kreatives, überlegtes Handeln - ohne Stress gibt	1035 1103 1167 1229 1296
es keine Leistungsbereitschaft. Kurze, intensive Belastungen machen zudem das Immunsystem fit. Es wird regelmäßig zur Arbeit gerufen und bleibt dadurch in Übung und reaktionsschnell. Auch lässt Eustress die Konzentration des Glückshormons Endorphin ansteigen. Wer lernt, mit Stress umzugehen, kann sich diese	1360 1427 1492 1557 1619
positiven Wirkungen zunutze machen. Voraussetzung für die Stressbewältigung ist, dass die Situation erkannt wird, die Stress auslösen kann. Denn nicht nur Leistungsdruck, auch Monotonie kann eine Belastung sein. Selbst Hobbys können in Stress ausarten, wenn keine Zeit mehr zum Nichtstun bleibt.	1679 1741 1802 1866 1929
Typische Stresszeichen sind z. B. Kopfschmerzen, ein steifer Nacken, hartnäckige Rückenschmerzen, eine schnelle flache Atmung, nervöse Magenbeschwerden, schwitzende Hände, anhaltende Nervosität. Wenn diese Symptome beobachtet werden, können sofort korrigierende Maßnahmen ergriffen werden, d. h. die stressende	1994 2054 2121 2189 2253

Umwelt verändern. So kann man Stressoren ausschalten; etwa	2315
Telefon oder Handy für eine bestimmte Zeit auf die Mailbox	2378
umstellen, wenn man ruhig und konzentriert arbeiten will. Man	2441
kann Stressoren reduzieren, etwa ein lautes Rundfunkgerät leiser	2508
stellen. Und man sollte Stressoren ganz vermeiden, z. B. nicht	2574
gerade in der Rush-Hour mit dem Auto in die Stadt fahren.	2636
Langfristig verändern kann man stressauslösende Bedingungen,	2699
indem man Probleme löst, ungerechtfertigte Kritik zurückweist,	2764
Gespräche mit Konfliktpartnern führt, Arbeiten delegiert.	2825
Systematische Techniken dafür, etwa Projekt-, Konflikt- und	2889
Zeitmanagement, kann man in Seminaren oder im Selbststudium in	2955
einer ganzen Reihe von Büchern lernen. Man kann sich selbst	3018
verändern und dadurch stressstabiler werden. Einmal, indem man	3082
die Belastbarkeit durch aktive Entspannung erhöht, am besten	3145
unterstützt durch regelmäßigen Sport. Gleichzeitig kann man	3207
positives Verhalten aufbauen, indem man sich bewusst immer	3267
wieder Zufriedenheitserlebnisse gönnt. Das darf auch eine	3327
Praline zwischendurch sein - solange die Ernährung generell	3389
gesund bleibt. Denn falsche Ernährung (zu viel, zu fett, zu süß)	3458
fördert den Stress, insbesondere wenn man viel nebenbei isst und	3524
die Mahlzeiten hastig hinunterschlingt. Suchtmittel wie Alkohol,	3592
Koffein und Nikotin vermitteln zwar anfänglich das Gefühl, den	3658
Stress zu vertreiben, schaden aber langfristig der Gesundheit.	3723
Man kann kurzfristig in der Stress-Situation die Erregung	3785
drosseln, etwa durch systematische Spontanentspannung, Ablenkung	3852
oder positive Selbstgespräche vor dem Spiegel. Man soll sich	3916
nicht schämen, seinen Gefühlen freien Lauf zu lassen: Weinen	3981
oder Schimpfen hilft „Dampf ablassen“.	4024

Gegebenenfalls wieder von vorne beginnen!