

## Stresstest

Chronischer Stress schwächt unser Immunsystem nachhaltig und gilt deshalb als Hauptverursacher der meisten Krankheiten. Chronischer Stress, der dem Körper die Regenerationsfähigkeit raubt, verläuft als schleichender Prozess und wird deshalb oft nicht bewusst wahrgenommen. Verstärkt wird dies durch die Entfremdung von Körper und Geist in unserer heutigen Gesellschaft. Der Geist dominiert oft und wir haben den Bezug zu unseren Körpergefühlen verloren. Wir verdrängen bewusst die Hinweise unseres Körpers. „Ist doch nicht so schlimm...“, das wird schon wieder vorüber gehen..., ich habe jetzt keine Zeit krank zu werden..., nur noch bis zum Wochenende durchhalten..., bald ist Urlaub...“, diese Gedanken gehen uns durch den Kopf, wenn wir Stress haben. Deswegen halten Sie inne. Die folgende Checkliste hilft Menschen, die den Kontakt zu den Warnsignalen Ihres Körpers verloren haben, kurzfristig den bewussten Kontakt wieder herzustellen.

| Symptome in der letzten (Arbeits-)Woche        | ja | nein |
|------------------------------------------------|----|------|
| Häufig Gedanken wie oben beschrieben           |    |      |
| Herzklopfen                                    |    |      |
| Innere Unruhe / Ungeduld                       |    |      |
| Verdauungsbeschwerden                          |    |      |
| Kopfkino beim Einschlafen                      |    |      |
| Antriebslosigkeit (auch sexuell)               |    |      |
| Nervosität und Gereiztheit                     |    |      |
| Konzentrationsverlust                          |    |      |
| Häufige Schläppheit                            |    |      |
| Kalte Hände / Füße                             |    |      |
| Spät Abends viel Essen                         |    |      |
| Zähne knirschen                                |    |      |
| Häufige Raucherpausen zur Erholung             |    |      |
| Atembeschwerden                                |    |      |
| Morgens unerholt aufwachen                     |    |      |
| Magenschmerzen                                 |    |      |
| Erholung bringt erst das 2. o. 3. Glas Alkohol |    |      |
| Sport wird immer wieder geschoben              |    |      |

Haben Sie den Mut und seien Sie ehrlich zu sich selbst. Schließen Sie die Augen und gehen in sich. Lassen Sie ihren Körper (Gefühl) entscheiden, ob Sie gesundheitlich stabil sind, Sie sich bereits am Anfang einer stressbedingten Kettenreaktion befinden oder bereits mitten drin sind (Ab 3 Kreuzen bei „ja“).

Falls Sie Handlungsbedarf erkennen, dann Gratulation zu Ihrem Mut. Dieser Mut setzt in der Regel bereits die erste Energie frei, die notwendig ist anzufangen, die Dinge zu ändern.

Meditation stellt hierbei ein sehr wirksames Mittel dar, um bis dahin automatisch ablaufende Handlungsmuster zu unterbrechen und gewohnheitsmäßiges Handeln durch bewusstes Handeln zu ersetzen. Zudem stellt Meditation die Verbindung zwischen Körper und Geist wieder her und ist Quell von Energie.