



Iris Alheidt-Pehrish - Willkommen im Leben

Beyond Coaching

Wochen-Impuls:

Wöchentlich wechselnde Informationen und Themen zu mir und meiner Arbeit für Dich - als PDF zum Herunterladen oder schlichtweg zum dran erfreuen.



Iris Alheidt-Pehrish

Empfehlung der Woche:

Tiere kuscheln!

Es ist eine wundervolle Art, Stress abzubauen. Schnapp Dir Dein Haustier oder das vom Nachbarn, denn:

Beim Streicheln wird das Hormon Oxytocin freigesetzt, das auch als "Kuschel- oder Bindungshormon" bekannt ist. Es sorgt dafür, dass Du Dich entspannter und gelassener fühlst. Auch Serotonin und Dopamin, die für Glücksgefühle zuständig sind, werden vermehrt ausgeschüttet.

Impressum

Herausgeber: Iris Alheidt-Pehrish
Redaktion: Rebecca Gehrke
Layout: Rebecca Gehrke
Stand: 21. Oktober 2024

Es wird keine Haftung für Inhalte von Dritten übernommen. Diese werden ausschließlich auf Wunsch veröffentlicht. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte folgender Website:

<https://www.iris-alheidtpehrish.com>

Stress bewältigen statt vermeiden

Ein komplett stressfreies Leben scheint in der heutigen Zeit kaum möglich zu sein, da unser Alltag oft durch Arbeit, Familie, soziale Verpflichtungen und die ständige Erreichbarkeit geprägt ist. Die eigentliche Frage, die Du Dir stellen solltest, lautet also nicht „Wie lebe ich stressfrei?“, sondern viel eher „Wie gehe ich mit Stress um?“

Neben dem Grenzen setzen, worüber ich letzte Woche bereits gesprochen habe, ist ein weiterer wirklich hilfreicher Aspekt das Setzen von Prioritäten. Was priorisierst Du? Was ist wirklich wichtig und was nicht? Indem Du lernst zu filtern, was Dir wirklich am Herzen liegt, schaffst Du Dir Freiräume und lenkst Deinen Fokus weg von der Fülle an Dingen, die auf Dich einströmen. Wichtig dabei ist immer, klar zu unterscheiden, was Andere für wichtig halten und was Du selbst als wichtig empfindest. Letzteres ist der entscheidende Punkt, um Dein Stresslevel eigenständig in den Griff zu bekommen.

Wie Du Stress positiv fuer Dich nutzen kannst

Stress als Freund betrachten, statt als Feind – hast Du das schon mal so gesehen? Wusstest Du, dass Stress Deinen Körper aktivieren kann, um Herausforderungen besser zu meistern? Wenn Du unter Druck stehst, werden Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin freigesetzt. Diese Hormone sorgen dafür, dass Du kurzfristig fokussierter und energischer bist, um schwierige Situationen anzugehen. Deshalb bringt uns Stress manchmal dazu, Dinge zu erledigen, für die wir sonst keine Motivation finden würden.

Denk mal daran, wie Du bei einer wichtigen Aufgabe plötzlich voller Tatendrang warst. Genau hier zeigt sich die positive Seite von Stress: Er gibt uns den Anstoß, den wir manchmal brauchen, um über uns hinauszuwachsen.

Wichtig ist nur, Stress bewusst zu nutzen, anstatt ihn einfach nur als Belastung zu sehen. Wenn Du lernst, ihn zu Deinem Verbündeten zu machen, kannst Du nicht nur Herausforderungen besser bewältigen, sondern vielleicht sogar mit mehr Energie durchs Leben gehen.

Alles im Leben hat zwei Seiten

So auch Stress. Es gibt immer eine gute und eine weniger gute Seite. Welche Seite Du siehst und welchem Aspekt Du Raum gibst, liegt ganz bei Dir. Du kannst Stress als Feind betrachten – oder als Antrieb.