

# Anspannung und Entspannung

## Vom guten und vom schlechten Stress

**Wer nicht in Eile ist oder von einem Termin zum nächsten hetzt, wer keinen Stress vorweisen kann, der scheint in unserer Gesellschaft nicht viel wert zu sein!**

Haben wir Stress, sind wir also mit besonderen Herausforderungen konfrontiert, werden unsere körperlichen und geistigen Ressourcen aktiviert. Der Körper kommt blitzschnell in Hochform, um sein Überleben zu sichern. Alle Systeme werden gleichzeitig hochgefahren: Der Blutdruck sackt kurzfristig ab, Adrenalin und Noradrenalin werden ausgeschüttet, das Herz schlägt schneller und die Atemfrequenz steigt. Der Muskeltonus erhöht sich, Fett- und Zuckerreserven werden angezapft, Verdauung und Immunabwehr gleichzeitig gehemmt, um Kraft zu sparen.

Zeigt der Körper diese Reaktionen, hat das keine schlechten Auswirkungen, meist ganz im Gegenteil. **Positiver Stress**, also **Eustress**, wirkt leistungsfördernd, aktivierend und anregend. Er beeinflusst den Organismus positiv. Positiver Stress tritt dann auf, wenn ein Mensch zu bestimmten Leistungen **motiviert** ist. Er erhöht die Aufmerksamkeit und fördert die Leistungsfähigkeit des Kör-



**Mag. Andrea Hütthaler,  
Sportwissenschaftlerin, Salu-  
tovisitorin, Dipl. Rücken-  
gesundheitstrainerin, Mitglied  
der Österr. Ges. f. Lebens-  
beratung, 0732 / 770450**

pers, ohne ihm zu schaden. Auch bei häufigem Auftreten wirkt sich Eustress positiv auf die psychische und physische Gesundheit aus. Doch jegliches negative Zuviel, das unangenehm und überfordernd wahrgenommen wird – also lang andauernder, **schädlicher Stress** – wird als **Distress** bezeichnet. Er belastet unseren Körper, behindert das Denken, beeinflusst unsere Stimmung und macht krank!

Stress wird meist dann erst negativ bewertet, wenn er häufig auftritt, keine Möglichkeit zur Bewältigung besteht, **kein körperlicher Ausgleich** erfolgt und der Körper stark angespannt ist.

Gesund wäre es, könnte man zwischen **Anspannung und Entspannung** pendeln. Aus dieser Problematik heraus sind verschiedene Entspannungstechniken entstanden und wichtig geworden. Sie bieten eine wertvolle Möglichkeit, Stress-Situationen bewältigen zu können.

**Autogenes Training** ist z. B. eine gute Methode zur Selbst-entspannung. Durch bewusste Konzentration wird ein Umschalten von Anspannung auf Entspannung herbeigeführt. Auch durch **Progressive Muskelrelaxation** lernt man einzelne Muskeln und Muskelgruppen willentlich zu entspannen.

Neben einigen anderen Methoden können Sie sich auch nach dem Sport von unseren Experten mit Worten in einen leichten **Trance-Zustand** versetzen lassen. Mittels einer geführten Körperreise wird einfach und schnell Entspannung erreicht, ohne dass in die persönliche Wahrnehmung eingegriffen wird.

Entspannungsverfahren bieten eine wertvolle Möglichkeit negative Stress-Situationen leichter bewältigen zu können und damit Entspannung und Regeneration zu erfahren. Wir unterstützen Sie gerne dabei, die für Sie passende Methode zu finden.



Eine Initiative der  
Österreichischen Gesellschaft  
für Lebensberatung



[www.oegl-lebensberater.at](http://www.oegl-lebensberater.at)