

Überlastung und Stress - was bedeutet das?

Stress gehört zum Leben und kann als spannend und positiv erlebt werden. Nehmen die Belastungen jedoch überhand und gibt es zwischendurch keine ausreichenden Entspannungsphasen mehr, kommt unser Leben zunehmend in eine Schieflage. Der Körper gerät in eine Dauerbelastung und läuft permanent auf Hochtouren. Es treten körperliche und psychische Symptome auf – dann leidet alles. Unsere Zufriedenheit, unsere Beziehungen, unsere Tätigkeit im Job. Dieser chronische Stress führt zu einem Zustand, der bedrohlich werden kann.

Die Balance zwischen Anspannung und Entspannung ist nachhaltig gestört und kann zu schweren Erkrankungen, insbesondere des Herz- Kreislauf -Systems führen.

Es ist zunächst entscheidend, die wahrgenommenen Symptome zu verstehen und zu begreifen, dass diese kein Zufall sind, sondern Teil des Warnsystems unseres Körpers: "Hier ist etwas nicht in Ordnung, im Ungleichgewicht".