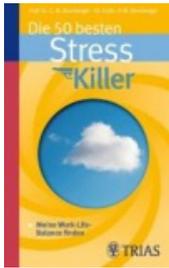


Die 50 besten Stresskiller – work life balance finden



„Die 50 besten Stresskiller. Meine Work-Life-Balance finden“ – von Prof. Dr. Christoph M.

Bamberger, Dr. Ana-Maria Bamberger – Stuttgart: Trias Verlag, 2012 – 95 S. –

ISBN: 978-3-8304-6134-0 – 9,99 €

Sind Sie auch manchmal so richtig gestresst? Na klar sind Sie das. Jeder ist mal gestresst. Die einen öfter, die anderen eher selten. Manche mehr und manche weniger. Die frohe Botschaft dieses Buches lautet erst einmal: Es ist völlig in Ordnung, Stress zu haben! Aber wenn Sie dennoch etwas dagegen tun möchten (und wenn Sie chronisch gestresst sind, sollten Sie das auch!), dann finden Sie in diesem kleinen Ratgeber im Pocket-Format 50 Anregungen, um Ihren Stress zu mindern.

Zunächst einmal zeigen die beiden Autoren dieses Buches, was genau im Körper passiert, wenn wir gestresst sind. Ich finde diese Abschnitte im Buch ganz hilfreich für das Verständnis, aber wenn die medizinischen Fakten nicht interessieren, kann sie auch gut überblättern. Schließlich aber zeigen die Autoren, dass der Weg vom Stressor (also dem Auslöser) zur Stressreaktion (Ausschüttung der Stresshormone Cortisol und Adrenalin – und weitere körperliche Reaktionen) hin zu chronischem Stress und Burn-out kein Automatismus ist, in den wir nicht eingreifen können. Wir selbst können beeinflussen, wie sehr wir uns stressen lassen, und können gezielt unseren Stress reduzieren.

Und an dieser Stelle setzen dann die Stresskiller an, die die Autoren in diesem Büchlein empfehlen. Unterteilt in die Bereiche „Bewegung und Sport“, „Ernährung und Nahrungsergänzung“, „Entspannung und Achtsamkeit“ und „Zeitmanagement und Work-Life-Balance“ finden Sie nun eine Sammlung von 50 kleinen, aber effektiven Mitteln mit messbar stressreduzierender Wirkung. Zum Beispiel:

- Machen Sie ein „meditatives Ausdauertraining“.
- Schauen Sie sich ein Album mit Urlaubsbildern an.
- Essen Sie eine Banane.
- Planen Sie Ihren Urlaub lange im Voraus.

Schon vier dieser 50 Stresskiller haben, regelmäßig angewendet, eine lebensverändernde Wirkung – so das Autorenduo. Zu jedem vorgestellten Mittel erklären die Autoren dann noch, warum genau dieses Mittel zweckdienlich ist.

Alles in allem ist „Die 50 besten Stresskiller“ ein äußerst unkomplizierter und schnell lesbarer Ratgeber. Allerdings möchte ich es auch nur Menschen mit leichtem Stress empfehlen bzw. denjenigen, die einfach ein paar Ideen brauchen, wie sie mal wieder Energie tanken oder sich gezielt herunterfahren können. Allen anderen würde ich doch eher empfehlen, an der Ursache des Stresses anzusetzen ... und dafür reicht ein Pocket-Ratgeber leider nicht aus.

Quelle: <http://www.zeitzuleben.de/20174-die-50-besten-stresskiller/>