

Raus aus der Stressfalle: Sechs Tipps für mehr Gelassenheit

Erfolg im Job, ein gut organisierter Haushalt, glückliche Kinder und die perfekte Vorzeige-Ehe! Frauen mit Mehrfachbelastung führt der Alltag oft an die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit. Kleine Helfer wie Kaugummi können dabei unterstützen, trotz Stress einen kühlen Kopf zu bewahren.

Stress, Hektik und Leistungsdruck prägen das moderne Arbeitsleben. Das ist bekannt. Dass 95 Prozent der Hausfrauen und -männer akut unter Stresssymptomen leiden ist neu.¹ In der einen Hand den Kinderwagen, in der anderen den Blackberry und die Einkäufe im Rucksack: Wenn zu den Alltagsbelastungen durch Familie und Haushalt auch noch der Zeit- und Erfolgsdruck im Job kommen, sind der Stress und die 70 Stunden-Woche vorprogrammiert. Insbesondere berufstätige Mütter stellt diese Mehrfachbelastung vor eine große Herausforderung. Rund um die Uhr im Auftrag der Familie unterwegs zu sein und auch noch die berufliche Karriere im Blick zu haben – das geht an die Substanz.

Von nichts kommt nichts: Wie Stress entsteht

Stress ist eine körperliche Reaktion auf die psychische und physische Belastung und die Anspannung des Organismus. Dabei werden vermehrt die Stresshormone Adrenalin und Kortisol ausgeschüttet. Es kommt zu einem erhöhten Blutdruck und schnelleren Herzschlag. Auch wenn leichter Stress kurzfristig leistungssteigernd wirken kann, geht dauerhafter Stress an den meisten nicht spurlos vorüber. Denn: Bleibt nicht genügend Zeit, um sich von den Belastungen des Alltags zu erholen, sind die Energiereserven des Körpers schnell erschöpft und die Stresshormone beginnen sich gegen den eigenen Organismus zu richten. Als Folge von Dauerstress treten häufig Symptome wie Schlafstörungen, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Nervosität, Gereiztheit, Stimmungsschwankungen oder Muskelverspannungen auf. Im schlimmsten Fall kann chronischer Stress sogar zum Burnout führen.

SOS-Tipps: Dem Stress ein Schnippchen schlagen

Karriere, Kinder, Küche – Familienalltag und Job zu managen ist Arbeit, für die es keine Jobbeschreibung und keine festen Arbeitszeiten gibt. Damit die täglichen Stressmomente nicht in Dauerstress ausarten, helfen kleine Tipps und Tricks, die sich im Alltag leicht umsetzen lassen:

Gut geplant, ist halb gewonnen

Wenig Zeit – viel Stress. Von straffen Terminplänen können nicht nur Manager ein Lied singen. Jeder kennt ihn: den alltäglichen Kampf gegen die Uhr. Nicht nur im Job, sondern auch im Haushalt ist ein effektives Zeitmanagement unumgänglich. Einkaufslisten kennen Sie bereits. Bringen Sie von nun an auch

¹ Forsa-Umfrage (im Auftrag der Techniker Krankenkasse und des F.A.Z.-Instituts): Von der Hausfrau bis zum Manager. Deutschland im Stress. Mai 2009.

den restlichen Aufgabenwust in ihrem Kopf zu Papier. Strukturieren Sie ihren Alltag mithilfe von Tages-, Wochen- und Monatsplänen und ordnen Sie die zu erledigenden Aufgaben nach A-, B- und C-Prioritäten. Machen Sie sich den zeitlichen Aufwand für Routinearbeiten bewusst und planen Sie genug Pufferzeiten ein. Beachten Sie die Faustregel: Höchstens 60 Prozent der Zeit fest verplanen. Reservieren Sie die übrigen 40 Prozent für Unvorhergesehenes.

Bewusst Freiräume schaffen

Termin- und Projektpläne sind nicht dazu da, die gewonnene Zeit für neue Aufgaben zu nutzen. Im Gegenteil: Sie sollen Ihnen mehr Zeit für Muße und Entspannung bringen. Tanken Sie neue Energie indem Sie sich bewusst Freiräume schaffen. Reservieren Sie täglich eine Stunde, in der Sie nur das tun, wozu Sie Lust haben. Egal ob Sport, Kino, Freunde treffen oder Faulenzen – planen Sie freie Zeit und Momente der Ruhe als feste Terminpunkte ein. Und überdenken Sie auch einmal kritisch die Erwartungen, die Sie an sich selbst und Ihr Leben stellen!

Sich stressfrei atmen

Der Hausvermieter ruft schon zum dritten Mal an, der Chef will noch kurzfristige Änderungen in der Präsentation und der Kuchen für den Kindergeburtstag muss auch noch gebacken werden. Sie stehen förmlich unter Strom. Halten Sie bewusst inne und atmen Sie den Stress einfach weg. Mit der richtigen Technik ist das kein Problem. Schnelle Hilfe bringt der 5-Minuten-Trick: Statt im Durchschnitt 16-mal pro Minute, einfach ganz bewusst nur viermal pro Minute ein- und ausatmen – und das fünf Minuten lang. Die geringere Sauerstoffzufuhr führt zu einem starken Anstieg des Kalziumpegels und kann helfen, die innere Ruhe zu finden.

Kauen für einen kühlen Kopf

Als kleiner Helfer gegen Stress sollte Kaugummi in keiner Hand- und Aktentasche fehlen. Aktuelle Studien weisen darauf hin, dass Kaugummikauen helfen kann, Anspannungen und Alltagsstress zu reduzieren². Denn: Das Kauen von Kaugummi kann verhindern, dass der Körper zu viel von dem Stresshormon Kortisol ausschüttet. Das Gute daran: Kaugummi lässt sich aufgrund der praktischen Größe ganz einfach immer und überall mitnehmen. Kaugummi ist also eine ideale Unterstützung, um in den Stresssituationen des Alltags einen kühlen Kopf zu bewahren.

Einfach mal fallen lassen

Morgens 8.30 Uhr auf Deutschlands Straßen, U-Bahnstationen oder Fahrradwegen. Schauen Sie sich einmal die vielen Zornesfalten und

² Scholey, A: An investigation into the effects of gum chewing on mood and cortisol levels during psychological stress. 10th International Congress of Behavioral Medicine. 2008.



gestressten Gesichter der Menschen an, die täglich ins Büro hetzen. Wie sieht es bei Ihnen aus? Stress verkrampft den Menschen. Die Stirn wird in Falten gelegt, die Zähne zusammengebissen, die Schultern werden zu den Ohren gezogen und der Kopf schiebt sich wie bei einer Schildkröte nach vorne. Das ist weder gemütlich noch gesund. Die Strategie dagegen: Die Augen schließen, tief durchatmen, fühlen, wo die Verspannungen sitzen und dann... locker lassen! Die betroffenen Stellen einfach eine Minute bewusst hängen lassen und an nichts denken – das entspannt.

Die kleinen Stresshelfer aus der Natur

Stress kann Gelüste nach kalorienreichen Mahlzeiten wecken. Tiefkühlpizza, Pasta und Sahneschnittchen werden dann schnell zum Seelentröster. Gerade in Stresszeiten glaubt man, keine Zeit und Energie für eine gesunde und ausgewogene Ernährung aufbringen zu können. Doch Achtung: Nahrungsmittel sind wichtige Energiespender. Greifen Sie deshalb zu frischen, vitamin-, nährstoff- und ballaststoffreichen Lebensmitteln. Sie stärken Ihr Immunsystem und können somit einen hohen Einfluss auf die persönliche Stressresistenz haben. Zudem können ein stabiler Blutzucker und eine gute Versorgung mit Nährstoffen dem Körper helfen, den Anforderungen des Alltags besser standzuhalten.

Für Rückfragen:

fischerAppelt Kommunikation München GmbH
Stefanie Biastoch
Tel.: + 49 (0)89-74 7466 222
Fax: + 49 (0)89-74 7466 66
E-Mail: kaudichfit@fischerappelt.de

Über die Vorteile des Kaugummikauens

Kaugummikauen kann helfen, Stress und Anspannung abzubauen, die Konzentrationsfähigkeit zu steigern, das Gewicht zu kontrollieren und die tägliche Mund- und Zahnpflege zu ergänzen. Das im Frühjahr 2006 in Chicago gegründete Wrigley Science Institute (WSI) unterstützt wissenschaftliche Grundlagenstudien in den Bereichen Stress, Konzentration und Gewichtskontrolle. Mehr über die Vorteile des Kaugummikauens erfahren Sie unter www.kau-dich-fit.de.

Über Wm. Wrigley Jr. Company

Die Wm. Wrigley Jr. Company ist ein anerkannt führendes Süßwarenunternehmen und weltgrößter Hersteller und Vermarkter von Kaugummi. Als Tochtergesellschaft von Mars, Incorporated, vertreibt Wrigley seine weltbekanntesten Marken in über 180 Ländern.