

## „Astrid's Appetizer - in kleinen Dosen“

Heute: Unsicherheit und Sorgen



---

Es ist ein Teufelskreis: die angespannte Arbeitsmarktsituation belastet, Durchschlafprobleme, Übermüdung, Konzentration lässt nach und die Sorgen um die Arbeit nehmen zu.

Wenn es wirtschaftlich und existenziell kritisch zugeht, ist es durchaus gesund, anfänglich mit Ängsten und verschiedenen Symptomen zu reagieren.“

### **Sicherheit**

### **schaftt**

### **Wohlbefinden**

Planbarkeit und Stabilität sind zwei Grundpfeiler für unser Wohlbefinden. Als wesentliche Voraussetzungen für ein weitgehend angstfreies Leben: neben sicheren Wohnverhältnissen und fixen Beziehungen (Familie, Freunde, etc.) auch eine sichere Arbeit. Eine Prise Ungewissheit braucht es doch, damit Entwicklung möglich ist und ewig gleichbleibender Trott kann genauso zermürben, wie die Angst vor einer unsicheren Zukunft.

Welche Mischung aus Sicherheit und Unsicherheit gut für uns und unsere Gesundheit ist, dafür gibt es kein allgemeingültiges Rezept. Was für den einen Menschen Sicherheit bedeutet, bedeutet für den anderen bereits ein uninteressantes, fades Leben.

Deswegen muss jeder für sich ausloten, wie für ihn die gesunde Mischung aussieht. Im Fall von Angst um die Arbeit kann das mit Hilfe eines zweiten beruflichen Standbeins geschehen, das man sich schafft, um sich beruhigt und sicherer zu fühlen.



So kann (s)ICH das Blatt wenden ©

**ASTRID WÜRGER**

Unternehmensberatung, Dipl. Gesundheitsförderin, Zert. Salutogogin  
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin in Ausbildung unter Supervision

## „Astrid's Appetizer - in kleinen Dosen“

Heute: Unsicherheit und Sorgen



---

### Unsicherheit führt zu Stress

Ist man für seine Bedürfnisse zu wenig abgesichert, so lösen Unsicherheit und Angst Reaktionen im Körper aus.

Dabei werden die Hormone Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet, der Blutdruck steigt an, der Herzschlag wird beschleunigt. In der Folge kann es zu verschiedenen psychosomatischen Symptomen kommen.

Angst kann sich auf das Herz-Kreislaufsystem auswirken und Herzklopfen und Herzrasen verursachen. Sie kann zu Schlafstörungen, Unruhezuständen und Nervosität führen.

Weiters kann es zu Verspannungszuständen und Problemen mit der Wirbelsäule kommen, auch Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts sind möglich.

Andere reagieren mit Hautproblemen. Insgesamt schwächt die permanente Anspannung das Immunsystem.

Bei andauernder Belastung gesellt sich zur Anspannung Erschöpfung hinzu. Die Folge: erhöhte Reizbarkeit, die auch die sozialen Beziehungen beeinträchtigt. Das Risiko, plötzlich aggressiv zu reagieren, steigt.

Wenn eine seelische Belastungsreaktion nicht abklingen kann, etwa weil keine Ressourcen zur Verfügung stehen, dann kann aus einer akuten Belastungssituation ein depressiver Verstimmungszustand entstehen.



So kann (s)ICH das Blatt wenden © **ASTRID WÜRGER**  
Unternehmensberatung, Dipl. Gesundheitsförderin, Zert. Salutogogin  
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin in Ausbildung unter Supervision

## „Astrid's Appetizer - in kleinen Dosen“

Heute: Unsicherheit und Sorgen



---

### Eigene

### Ressourcen

### nutzen

Wer sich in einer belastenden Situation stärken will, sollte deshalb besser seine persönlichen Kraftquellen nutzen, aus den eigenen Ressourcen schöpfen. Was tut mir gut, wie kann ich mich nach einem anstrengenden Tag entspannen, mit wem kann ich über meine Sorgen reden? Das sind Wegweisende Fragen.

Viele Menschen verfügen über viele Ressourcen, ausgerechnet in Krisenzeiten verzichten sie jedoch oft darauf, die Energietanks anzuzapfen. Man zieht sich zurück, geht früh schlafen, vernachlässigt Beziehungen und Hobbys. Dabei sind es genau diese Aktivitäten, die neue Perspektiven schaffen und helfen, den belastenden Angstkreislauf zu durchbrechen. Wer wohltuende Rituale pflegt, kann Belastungen besser meistern. Personen, die ihre Körpersymptome als hilfreiche Signale wahrnehmen und rasch darauf reagieren, kommen mit Krisen besser zurecht.

Wollen Angst und Anspannung trotz der Maßnahmen nicht weichen, muss man vor allem eines können: Hilfe annehmen.



So kann (s)ICH das Blatt wenden © **ASTRID WÜRGER**  
Unternehmensberatung, Dipl. Gesundheitsförderin, Zert. Salutogogin  
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin in Ausbildung unter Supervision

## „Astrid's Appetizer - in kleinen Dosen“

Heute: Unsicherheit und Sorgen

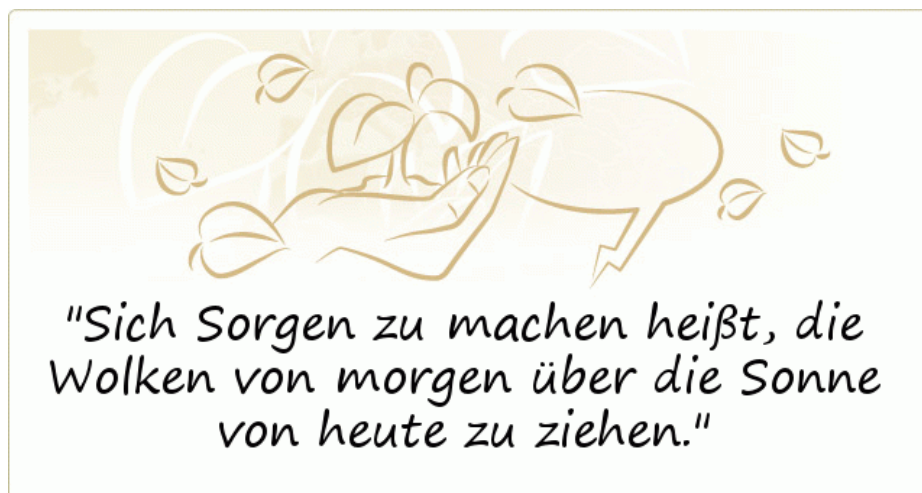


### **Tiermodell** zeigt: **Sicherheit** ist **erlernbar**

In einem experimentellen Tiermodell in den USA konnte jetzt gezeigt werden, dass Sicherheit erlernbar ist.

In dem Experiment wurde Mäusen gelernt, dass sie einen speziellen Signalton, mit einem Gefühl der Sicherheit verbinden. Der Ton bedeutete die Abwesenheit eines unangenehmen Erlebnisses, und zwar eines leichten elektrischen Fußschocks. Diese erlernte Sicherheit hatte einen positiven Einfluss auf Zellen in einer bestimmten Hirnregion, die vergleichbar mit der antidepressiven Wirkung von Psychopharmaka ist.

Umgelegt auf deine Situation kann das bedeuten, dass das Läuten des Weckers von dir als positiv interpretiert werden kann. Solange der Wecker klingelt und du aufstehen musst, hast du etwas vor oder etwas zu tun!



## „Astrid's Appetizer - in kleinen Dosen“ Heute: Unsicherheit und Sorgen



---

### Vier gesunde Strategien wie man Krisen besser bewältigt

Welche Qualitäten ermöglichen es uns, Krisen besser zu meistern? Dieser Frage ging der amerikanische Psychiater Dr. George E. Vaillant in einer rund 40 Jahre dauernden Langzeitstudie (Beginn 1939) nach.

Die Studienteilnehmer waren amerikanische Collegestudenten, die vom 20. Lebensjahr bis an ihr Lebensende begleitet wurden.

**Das Resultat:** 4 Haltungen helfen uns, mit Belastungssituationen besser zurechtzukommen:

**Humor** – die Fähigkeit, in Krisenzeiten auch Lachen zu können.

**Triebaufschub** – die Fähigkeit, zu akzeptieren, dass es einem momentan schlecht geht, und trotzdem die Hoffnung auf Besserung nicht aufzugeben.

**Neuorientierung** – die Fähigkeit, sich Alternativen zu überlegen – insbesondere eine Neubetrachtung der Situation (anderen Blickwinkel einnehmen)

**Altruismus** – die Fähigkeit, in schwierigen Zeiten nicht nur an sich selbst, sondern vorwiegend an die Bedürfnisse anderer zu denken.



So kann (s)ICH das Blatt wenden © **ASTRID WÜRGER**  
Unternehmensberatung, Dipl. Gesundheitsförderin, Zert. Salutogogin  
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin in Ausbildung unter Supervision