



## Pressemitteilung

Fürstenfeldbruck,  
29.05.2016

### Institut des Lächelns

*Damit Stressmanagement möglich wird, müssen wir verstehen, was Stress ist und wie er in unserem Körper entsteht.*

Fürstenfeldbruck, 29.Mai.2016 - [DPR] Unser Leben wird immer schneller und intensiver. Unsere Ansprüche an uns selbst wachsen ständig. Unsere Lebenserwartung steigt täglich. Wir versuchen, immer mehr zu leisten, immer mehr zu haben. Stress ist eine Reaktion auf die Umwelt. Nehmen wir die Umwelt als bedrohlich wahr, reagiert unser Körper, in dem er sich in einen Alarmzustand versetzt. So kann er auf gefährliche Situationen besser und schneller reagieren. Kommt es zu einer Stresssituation, fließt mehr Blut in die Muskeln, es werden die Hormone Kortisol und Adrenalin ausgeschüttet. Dadurch kommt es zu steigendem Blutdruck, einem schneller schlagenden Herzen, kürzerer Atmung und auch gedrosselter Verdauung. So fühlen wir uns bereit, aktiv zu handeln und Lösungen zu finden. Positiven Stress braucht jeder Mensch, um sich weiterzuentwickeln, um sich beflügelt zu fühlen! Alles ist natürlich relativ, weil jeder von uns Stress ganz individuell bewertet und auf jede Lebenssituation anders reagiert. Für manche Personen kann eine Situation eine spannende Herausforderung sein, bei anderen aber verursacht ein und dieselbe Situation Stress und Druck.

Stress ist eine Reaktion auf die Umwelt. Nehmen wir die Umwelt als bedrohlich wahr, reagiert unser Körper, in dem er sich in einen Alarmzustand versetzt. So kann er auf gefährliche Situationen besser und schneller reagieren. Kommt es zu einer Stresssituation, fließt mehr Blut in die Muskeln, es werden die Hormone Kortisol und Adrenalin ausgeschüttet. Dadurch kommt es zu steigendem Blutdruck, einem schneller schlagenden Herzen, kürzerer Atmung und auch gedrosselter Verdauung. So fühlen wir uns bereit, aktiv zu handeln und Lösungen zu finden.

#### Positiver Stress

Es gibt zahlreiche Beispiele für positiven Stress: wenn wir verliebt sind, dann erleben wir positiven Stress; unser Herz klopft stark und wir schwitzen vor Aufregung jedes Mal, wenn wir unserer geliebten Person begegnen. Jede Tätigkeit, die uns begeistert, löst positiven Stress in uns aus. Kurzfristig kann Stress zu sehr positiven Effekten führen, wie zum Beispiel beim Sport oder in Prüfungssituationen. Die Stressantwort des Körpers ist eine natürliche und notwendige Körperreaktion, die unsere Energiereserven mobilisiert und unsere Körper- und Hirnleistung steigert! Positiven Stress braucht jeder Mensch, um sich weiterzuentwickeln, um sich beflügelt zu fühlen!

Alles ist natürlich relativ, weil jeder von uns Stress ganz individuell bewertet und auf jede Lebenssituation anders reagiert. Für manche Personen kann eine Situation eine spannende Herausforderung sein, bei anderen aber verursacht ein und dieselbe Situation Stress und Druck.

[weiterführender Link:](#)

#### Pressekontakt:

Georgi Jerkov  
Höhenringstrasse 20  
82256 Fürstenfeldbruck

#### Firmenportrait:

Georgi Jerkov  
Höhenringstrasse 20  
82256 Fürstenfeldbruck

Pressemitteilung von: Jerkov Institut des Lächelns

Autor: Georgi Jerkov