TraPe: 2020/2021

STRESS

Yona Cestroni Wahl

TUTRICE: Julia Pruy

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 3

1. Stress 4

1.1 Definition 4

1.2 Was passiert bei Stress 4

1.3 Früher und heute 4

2. Eustress und Dysstress 5

3. Folgen von Stress 6

3.1. Körperliche Folgen und Symptome 6

3.1.1 Immunsystem 6

3.1.2 Gehirn 6

3.1.3 Herz und Kreislauf 6

3.1.4 Atmung 7

3.1.5 Magen und Verdauung 7

3.1.6 Diabetes 7

3.1.7 Muskeln 7

3.1.8 Ohren 8

3.1.9. Augen 8

3.1.10 Haut 8

3.1.11 Sexualfunktion 8

3.2 Psychische Folgen und Symptome 9

3.2.1 Panikattacken 9

3.2.2 Depressionen 10

3.2.3 Burn-out 10

4. Stressbewältigung 12

4.1 Ordnung und Organisation 12

4.2 Natur 13

4.3 Sport 13

4.4 Yoga 14

4.5 Kunst und Kreativität 15

4.6 Musik 16

4.7 Farben 17

4.8 Ernährung und Stress 19

5. Die Auswirkung von Stress auf die Gesellschaft **21**

6. Entschleunigung **22**

7. Schulstress **25**

7.1 Ursachen *25*

7.2 Symptome *25*

7.3 Bewältigung des Schulstresses *26*

7.4 Persönliche Gedanken zum aktuellen Schulsystem *27*

Schlussfolgerung **30**

Bibliographie **31**

Textquellen *31*

Bildquellen *32*

Vorwort

In diesem „Travail personnel“ gehe ich auf das Thema „Stress“ ein. Vor allem jedoch auf den negativen Stress (Dysstress). Ich schreibe über die Auslöser, Folgen und die Stressbewältigung.

Auch gehe ich auf den gesellschaftlichen und schulischen Stress ein.
Welche Folgen hat dieser? Was bedeutet Entschleunigung? Und, welche Verbesserungsvorschläge unseres Schulsystems gibt es?

Ich wollte gerne herausfinden, welche Rolle Stress in unserer Gesellschaft spielt und wie dieser uns beeinflusst. Außerdem wollte ich recherchieren welche Risiken er mit sich bringt und was man gegen ihn tun kann.

Es ist mir wichtig zu verdeutlichen, wie sehr Stress ein Teil unseres alltäglichen Lebens geworden ist und man sich nicht schämen sollte, bei Überforderung nach Hilfe zu fragen.

Außerdem finde ich, dass obwohl wir diesem Thema gegenüber immer offener werden, es noch immer nicht richtig behandelt und/oder ernstgenommen wird.
Ich finde dies sehr traurig, da jeder von uns auf irgendeine Art Stress erlebt.
Außerdem finde ich es schade, dass das Thema „Stress“ oder „mentale Gesundheit“ immer noch dermaßen tabuisiert und nicht ernst genommen wird.

Mit dieser Recherchearbeit, möchte ich zeigen wie gefährlich chronischer Stress werden kann und er, wenn ignoriert, zu schlimmeren und fatalen Erkrankungen führen kann. Sowohl mentale als auch physische.

Hiermit wünsche ich viel Spaß beim Lesen und Dazulernen.

1. Stress

1.1 Definition

- Erhöhte körperliche oder seelische Anspannung, Belastung, die bestimmte Reaktionen hervorruft und zu Schädigungen der Gesundheit führen kann – Oxford Languages und Google

1.2 Was passiert bei Stress

Durch Stress gerät der Körper in Alarmbereitschaft und schüttet die Hormone Kortisol, Adrenalin und Noradrenalin aus. Dadurch steigt der Cholesterinspiegel, was wiederum das Immunsystem schwächt. Zudem schlägt das Herz schneller und der Blutdruck, sowie der Blutzuckerspiegel steigt.
Die Gefahr ist also nicht der Stress selbst, sondern der ständig hohe Hormonspiegel. Dadurch kann es zu ernstzunehmenden Schädigungen der Gesundheit kommen.

1.3 Früher und heute

Ursprünglich wurde unser Körper bei Gefahr über die Nervenfortsätze in Alarmbereitschaft gesetzt, um uns das Überleben zu sichern. Der Stress wurde beispielsweise durch Hunger, Kälte, Angriffe oder schwere, körperliche Arbeit ausgelöst. Das Herz raste, die Muskeln spannten sich an (die Muskeln wurden besser durchblutet) , der Atem wurde schneller (die Bronchien weiteten sich aus) und die Pupillen weiteten sich. Das Großhirn wurde ausgeschaltet und die Reaktionen konnten nun rascher und instinktiv erfolgen. Der Körper konzentrierte sich in Stresssituationen auf die Funktionen die wirklich Lebensnotwendig sind. Daher nahm zum Beispiel die Schmerzempfindlichkeit ab und die Verdauung sowie die Sexualfunktion wurden blockiert.
Nach einer solchen Gefahr regte sich der Körper ab, worauf Pausen folgten, in denen sich der Körper entspannen und erholen konnte. So konnten ihm neue Kräfte zur Verfügung gestellt werden.
Für unsere Vorfahren die vor tausenden von Jahren lebten, war es extrem wichtig in Stresssituationen dieses „Notfallprogramm“ zu haben. Heutzutage reagieren wir körperlich immer noch genauso auf Stress wie unsere Vorfahren es schon damals taten.
Die Auslöser für Stress sind heute jedoch nicht mehr die gleichen. Diese sind heutzutage zum Beispiel Zeit- und Leistungsdruck, Reizüberflutungen, Konflikte und/oder Schicksalsschläge.

Da sich unsere Umgebung und die Welt um uns herum jedoch dauerhaft verändern, kann die Evolution die heutigen Bedrohungen und Belastungen kaum bewältigen. Daher läuft dieses „Notfallprogramm“ immer noch gleich ab. Das Problem ist jedoch, dass uns leider oft die Möglichkeit fehlt uns abzureagieren und/oder Pausen zu machen.

2. Eustress und Dysstress

Der Auslöser von Stress kann bei jedem unterschiedlich sein. Allgemein sind Frauen jedoch schneller gestresst als Männer.
Oft unterscheidet man zwischen zwei Arten von Stress, genannt Eustress und Dysstress. Diese sind Oberkategorien für weitere Stressarten.

Positiven Stress nennt man „Eustress“. Den brauchen manche Menschen sogar um effektiver oder leistungsfähiger arbeiten zu können, da er zusätzliche Kräfte aktiviert.
Bei Eustress ist der Körper über einen kürzeren Zeitraum angespannt. Positiver Stress macht uns optimistisch, glücklich und stark. Er fordert uns heraus, doch trotzdem haben wir die Situation unter Kontrolle. Außerdem wechselt sich Eustress mit Entspannung ab.

Negativen Stress, auch genannt „Dysstress“, schadet dem Körper jedoch, da die Menschen die unter dieser Art Stress leiden, sich nicht ausreichend erholen können und/oder zu wenige Pausen machen. Der Körper wird langfristig belastet und wir fühlen uns überfordert, hilflos oder gar handlungsunfähig. Chronischer Stress macht uns ängstlich, gereizt und erschöpft und hindert uns daran besonnen mit unseren Problemen umgehen zu können.

3. Folgen von Stress

Wie ich schon im Kapitel 1.3 Früher und heute erwähnt habe, gibt es so eine Art „Notfallprogramm“, welches in Stresssituationen aktiviert wird. Ist der Körper jedoch auf längere Dauer gestresst, kann das auch zu schweren gesundheitlichen Problemen führen.
Nicht nur die körperlichen Folgen sind hier zu beachten, sondern auch die psychischen.

3.1. Körperliche Folgen und Symptome

3.1.1 Immunsystem

Allgemein wird das **Immunsystem** durch Dauerstress **geschwächt.** Ist der Körper in Alarmbereitschaft, wird das Immunsystem für kurze Zeit gestärkt um Infektionen rascher abwehren zu können. Jedoch schwächt das Stresshormon Kortisol die Abwehrkräfte des Immunsystem, wenn unser Körper über längere Zeit unter Stress steht. Die Immunzellen können sogar die Fähigkeit verlieren sich zu vermehren und können so weniger Krankheitserreger vernichten.
Bakterien und **Viren** greifen unseren Körper einfacher **an** und wir erkranken schneller an **Infektionskrankheiten,** wie beispielsweise **Erkältungen** oder **Herpes.**
Zudem genesen wir nicht so schnell als wenn wir nicht gestresst wären.

3.1.2 Gehirn

In kurzen Stresssituationen wird die Leistungsfähigkeit des Gehirns in einer ersten Phase erhöht. Bei chronischem Stress wird das **Gehirn** jedoch **überlastet.** Es kann

zu **Veränderungen** und sogar zum **Schrumpfen der Gehirnmasse** kommen.
Dadurch, dass die **Verästelung des Gehirns abnimmt,** kann es zu einer **Verschlechterung der Leistung des Gedächtnisses** kommen.

Im schlimmsten Fall kann es auch zu einem **Schlaganfall** kommen.

3.1.3 Herz und Kreislauf

Forscher haben herausgefunden, dass Menschen die dauerhaft gestresst sind fast doppelt so oft unter **Herz-Kreislauf-Störungen** leiden wie Menschen die seltener gestresst sind.
Durch Dysstress wird das Herz-Kreislauf-System schneller geschwächt, was zu **Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten** und **verstärkten Ablagerungen in den Gefäßen** führen kann.

Dies erhöht wiederum das Risiko des Erleidens eines **Herzinfarktes** und kann zu **Herzrhythmusstörungen** führen. Einige Symptome sind zum Beispiel **Herzrasen-** oder **stolpern, Schwindel** und **Brustschmerzen**.

3.1.4 Atmung

Bei Stress kommt es zu einer **Beschleunigung der Atmung** und die Atemzüge werden flacher. Dadurch verkrampfen sich die Muskeln unseres Oberkörpers.
Das Gleiche passiert auch bei Angst und Sorgen.

Bei Stress kann es außerdem zu asthmatischen Beschwerden kommen, weshalb Asthmatiker sich stressigen Situationen bewusst sein und beispielsweise regelmäßig Entspannungsübungen machen sollten.
Unsere Atmung wird direkt von unserer Psyche beeinflusst. Dadurch passiert es oft, dass gestresste oder ängstliche Menschen bei tiefen Atemzügen anfangen zu weinen.

3.1.5 Magen und Verdauung

Der Satz „es schlägt mir auf den Magen“ kommt nicht aus dem Nichts. Bei Angst oder Stress verspüren viele von uns eine Art Übelkeit oder Magenschmerzen. Bekommen wir zum Beispiel eine wichtige oder schockierende Nachricht, sagen wir oft, dass wir diese zuerst „verdauen“ müssen.
Da der Körper eine große Anzahl an Stresshormonen produziert, produziert unser Magen **mehr Magensäure** als sonst. Das führt dann meistens zu **Sodbrennen.** Liegt eine **Entzündung der Magenschleimhaut**, beispielsweise durch die vermehrte Produktion der Magensäure oder durch andere Auslöser, vor, besteht zudem ein **höheres Risiko für Magengeschwüre.**

Einige zusätzlichen Beschwerden sind zum Beispiel **Schmerzen im Oberbauch, Übelkeit, ein konstantes Völlegefühl, andauernde Appetitlosigkeit, Verstopfungen** oder **Durchfall.**

3.1.6 Diabetes

Stetig gestresste Personen erkranken außerdem öfters an **Diabetes.** Die Erkrankung kann sich auch durch Stress verschlechtern.
In Stresssituationen wird das Hormon Kortisol freigesetzt, wodurch die Blutzuckerwerte steigen. Die auf die Stresssituation zurückführenden Botenstoffe, die unser Körper freisetzt, verringern die Wirkung des Insulins und der Blutzucker wird nicht mehr richtig geregelt.
Häufig auftretende Symptome von Diabetes sind zum Beispiel **starker Durst, Müdigkeit, Gewichtsverlust, kontinuierlicher Harndrang** und **schlechte Wundheilung.**

3.1.7 Muskeln

Da der gestresste Körper dauerhaft in Alarmbereitschaft ist, ist die Muskulatur ständig angespannt und es entstehen **Verspannungen.** Diese befinden sich anfangs vor allem in dem **Kopf-, Schulter-,** und **Rückenbereich.** Durch die permanenten **Kopf-** und **Rückenschmerzen** ist der Körper schneller erschöpft.

3.1.8 Ohren

Auch unsere Sinnesorgane, vor allem die Ohren, reagieren auf Stress. Ein **Tinnitus** oder ein **Hörsturz** sind beispielsweise typische Symptome.
Bei einem Tinnitus hört der/die Betroffene Töne, die nicht vorhanden sind, wie zum Beispiel ein durchgehendes Piepen. Das kann das Leben sehr stark beeinflussen und den Betroffenen einschränken.
Bei einem Hörsturz hört der/die Betroffene nur mit einem Ohr. Es kommt zu einem einseitigen Hörverlust. Vermutlich wird ein Hörsturz durch Durchblutungsstörungen der Ohren ausgelöst die stressbedingt sind; diese Theorie ist jedoch noch nicht bewiesen.

3.1.9. Augen

Forscher kommen einer Studie der Zeitschrift EPMA zufolge zu dem Schluss, dass Stress auch auf die Augen schlägt.
Anhaltender Stress kann zu einer **Verschlechterung der Sehkraft** und im schlimmsten Fall sogar zur **Erblindung** führen.
Dies passiert, da die Cortisolwerte durch den Stress steigen, somit das vegetative Nervensystem unausgeglichen ist, die Blutgefäße sich dysregulieren und dadurch auch der Augeninnendruck steigt.

3.1.10 Haut

Auch unsere Haut leidet unter Stress. **Hautentzündungen, -unreinheiten** und **Juckreiz** nehmen zu. Bauen die Betroffenen den Stress nicht ab, leiden sie immer mehr unter der Erkrankung.
Die Hautentzündungen können auch zu **Neurodermitis** führen. Diese ist eine Hautkrankheit deren typische Symptome trockene Haut, Ekzeme, Juckreiz und eine Verdickung und Vergröberung der Haut sind.
Wer unter Hautkrankheiten wie **Schuppenflechte** und **Nesselsucht** leidet, sollte bewusst sein, dass Stress diese verschlimmern bzw. verstärken kann.

3.1.11 Sexualfunktion

Stress kann auch **Störungen der Sexualfunktion** hervorrufen, wie zum Beispiel **Libidoverlust** oder **erektile Dysfunktionen.**
Da sich Stress auf den Hypothalamus (der Teil des Gehirns, der für die Hormonproduktion zuständig ist) auswirkt, kann es zu **Schwankungen des Hormonhaushaltes** kommen.
So kann der **weibliche Zyklus ausbleiben** und es können **Gewichtsschwankungen** auftreten. Bleibt die Menstruation über drei Monate aus, sprechen Mediziner von **Amenorrhö.**

3.2 Psychische Folgen und Symptome

Bei kurzen Stresssituationen kann es zu **innerer Anspannung und Unruhe, Konzentrationsschwierigkeiten, Nervosität, Reizbarkeit, Unzufriedenheit** sowie **Angst und Wut** kommen.
Dauerstress kann zu **schwerwiegenden psychischen Erkrankungen** führen, das eigene **Wohlbefinden schwindet** und es kommt zu einer **Zunahme von Ängstlichkeit und Unzufriedenheit.**

3.2.1 Panikattacken

Panikattacken treten oft auf, wenn viele Stressfaktoren miteinander auftreten. Der Betroffene befindet sich meist in einem Zustand in dem er starke Angst verspürt.
Er selbst weiß jedoch nicht immer warum er gerade eine Panikattacke hat, denn manchmal treten diese auch wie aus dem Nichts auf.
Diese Attacken dauern meistens einige Minuten bis zu einer halben Stunde an.

Panikattacken machen sich beispielsweise durch **Herzklopfen** oder **Herzrasen, Schweißausbrüche, Hitzewallungen** oder **Kälteschauer, Schwindelgefühl, Benommenheit, das Gefühl in Ohnmacht zu fallen, Atemnot, Erstickungsgefühle, Kurzatmigkeit, ein Beklemmungsgefühl in der Brust wie im Hals, Übelkeit** oder **Bauchschmerzen** bemerkbar.
Psychische Symptome sind beispielsweise **Angstgedanken, Derealisation** (die Umwelt fühlt sich fremd und unwirklich an) und **Depersonalisation** (der Betroffene selbst erkennt sich kaum wieder und fühlt sich in seinem eigenen Körper fremd).

Panikattacken können sich bei jedem anders bemerkbar machen. Manche Menschen neigen zur Atemnot, andere fangen an zu weinen und wiederum andere bekommen Hitzewallungen und Schweißausbrüche.

Was die meisten jedoch gleich spüren ist, dass die körperlichen Symptome als lebensbedrohlich erlebt werden, wodurch die Panik und Angst sich oft verschlimmert.

Hat gerade jemand im eigenen Umfeld eine Panikattacke, sollte man den Betroffenen fragen, ob er lieber alleine sein möchte oder ob er möchte, dass eine Person bei ihm ist.
Man sollte den Betroffenen außerdem nicht mit Fragen bombardieren, da diese zu noch mehr Stress führen. Außerdem sind die Betroffenen in dieser Situation oft sehr verletzlich, weshalb man sie auf keinen Fall verurteilen sollte oder sagen sollte, dass es doch nicht so schlimm sei.

Jeder reagiert bei einer Panikattacke anders. Falls man also eine Person in seinem Bekanntenkreis hat, welche unter solche Attacken leidet, ist es ratsam sie im Voraus zu fragen, was man als Außenstehender in einer solchen Situation tun kann um ihr zu helfen.

3.2.2 Depressionen

Weitere Folgen von Stress sind **Depressionen.** Symptome sind beispielsweise **eine verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit, ein vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, ein Gefühl von Wertlosigkeit, pessimistische und negative Gedanken, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, eine gedrückte Stimmung (kein Empfinden der Freude mehr)/anhaltende Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit** und das Gefühl einer **eine innere Leere.**

Depressionen entstehen oft durch ein hormonelles Ungleichgewicht, die Umwelt (Wetter, Jahreszeitenwechsel, Arbeit, Stress …) oder aber auch Medikamente.

Eine Depression wird jedoch erst zwei Wochen nach dem Ersten Auftreten der Symptome diagnostiziert.
Die Behandlung einer Depression erfolgt in den meisten Fällen einer medikamentösen und/oder psychotherapeutischen Behandlung.

Wichtig zu wissen ist, dass die Betroffenen nicht unbedingt dauerhaft traurig aussehen. Viele Betroffenen haben über die Zeit gelernt ihre wahren Gefühle zu verstecken.
Für die Betroffenen ist es daher wichtig, dass man sie ernst nimmt und ihre Probleme nicht als unwichtig bewertet.

Depressionen sind etwas sehr komplexes, weshalb ich nicht weiter ins Detail gehe. Näher darauf einzugehen würde nämlich den Rahmen meiner Arbeit etwas sprengen. Wichtig ist, dass wenn man glaubt in eine Depression zu fallen, dies schon so früh wie möglich mit jemandem bespricht und sich Hilfe sucht, denn es gibt Behandlungsmöglichkeiten, die man auch nutzen sollte um ein besseres und unbeschwerteres Leben führen zu können.

3.2.3 Burn-out

Bei einem **Burn-out** kann man sowohl psychische als auch physische Symptome haben.
Psychische Symptome sind beispielsweise **Gereiztheit, Stimmungsschwankungen, Lust- und Motivationslosigkeit, Perfektionismus, Müdigkeit/Erschöpfung, Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme und die Angst zu versagen.**
Physische Symptome können zum Beispiel **Herz-Kreislauf-Probleme, ein Tinnitus oder Hörsturz sowie Kopf- und Rückenschmerzen sein.**

Ein Burn-out entsteht zum Beispiel, wenn man sehr hohe Erwartungen an sich selbst stellt oder das Gefühl hat den Erwartungen der anderen nicht gerecht zu werden.

Man fühlt sich oft total ausgebrannt und überfordert. Man bekommt nicht mehr alles was man erledigen muss organisiert und man ist schnell überfordert.
Die Leistungsfähigkeit nimmt ab und man ist emotional sehr erschöpft.

Auch hier möchte ich wieder darauf hinweisen, dass wenn man sich überfordert oder sehr erschöpft fühlt, man sich nicht schämen sollte professionelle Hilfe zu beanspruchen.
Ein Gespräch mit einem Psychologen oder Therapeuten kann Wunder bewirken. Es ist auch auf keinen Fall ein Fehler sich am Anfang der Erkrankung Hilfe zu holen, denn oft ist es dann noch einfacher sie in den Griff zu bekommen. Ist die Erkrankung schon etwas fortgeschrittener, kostet es mehr Arbeit und Kraft sie zu kontrollieren.

4. Stressbewältigung

Nachdem ich auf die Symptome eingegangen bin, möchte ich nun die Möglichkeiten erläutern, welche gegen Stress unternommen werden können. Hiervon gibt es sehr viele und einige sind in diesem Kapitel aufgelistet.
Es ist wichtig sich auch hier nicht unter Druck zu setzen. Es kann nämlich sein, dass eine Möglichkeit bei einer Person besser hilft als bei einer anderen. Das sollte einen jedoch nicht davon abhalten etwas für seine mentale Gesundheit zu tun.
Im Leben wird man immer wieder Stresssituationen begegnen und es wichtig zu wissen, wie man sich ihnen gegenüber verhalten sollte.

4.1 Ordnung und Organisation

Unsere Umgebung sowie die täglichen Aufgaben, die wir zu erledigen haben, können alle zu Stress führen.
Deshalb ist es umso wichtiger sich richtig zu organisieren.
Manchmal im Leben fühlt man sich als ob man die komplette Kontrolle verloren hätte und man fühlt sich total überfordert und genau in diesen Momenten kann ein bisschen mehr Struktur nicht schaden. Doch zu viel Struktur kann manchmal auch einengend oder stressig wirken.

Anfangen kann man zum Beispiel indem man seine Umgebung, wie das Haus, die Wohnung oder das Zimmer aufräumt. Hierzu gibt es verschiedene Methoden oder auch Bücher, die einem helfen können.

Man brauch jedoch nicht gleich groß anzufangen. Jeder kleine Schritt ist wichtig und gut. Hat man beispielsweise nicht genügend Kraft gleich ein ganzes Zimmer auszumisten und zu räumen, kann man erstmals mit dem Kleiderschrank oder dem Schreibtisch anfangen. Ein geordneter Schreibtisch kann sehr motivierend wirken und man arbeitet lieber und ist dazu weniger gestresst.

Das Ausmisten kann sehr zufriedenstellend und befreiend wirken und oftmals fällt einem dabei eine große Last von den Schultern und man fühlt sich gleich danach schon viel besser.
Man sollte beim Ausmisten auch die digitalen Daten nicht vergessen. Das Entrümpeln unserer elektronischen Geräten kann uns später helfen weniger Zeit beim Suchen von Dokumenten zu verlieren, was wiederum zu weniger Stress führt.

Das richtige Zeitmanagement ist auch sehr wichtig. Dabei hilft beispielsweise eine Tagesplanung oder eine „To-Do-Liste“. Hierzu gibt es viele Blogs und Videos, die einem verschiedene Möglichkeiten erklären und zeigen. Auch hierbei ist es wichtig etwas zu wählen, was einen anspricht und mit dem man wirklich arbeiten kann.
Außerdem sollte man sich Prioritäten für Dinge setzen, und die die man zuerst erledigen sollte, sollten auch wirklich zuerst erledigt werden. Manchmal sind hier

auch Dinge dabei auf die man keine Lust hat, doch wenn man die bis erledigt hat, löst sich meistens schon sehr viel vom Stress.

4.2 Natur

Verschiedene Studien beweisen, dass der Aufenthalt in der Natur Stress verringert. Jedoch nicht nur das, schon ein Ausblick auf Pflanzen reduziert die innere Nervosität. Wieso dies so ist, steht jedoch noch nicht ganz fest. Es gibt verschiedene Theorien die dieses Phänomen beweisen könnten, wie zum Beispiel dass sich unser Gehirn im Alltag sehr anstrengen muss, wohingegen das Verarbeiten von Naturlandschaften entspannende Wirkungen aufweist.

Tägliche Spaziergänge von 10 Minuten können schon Wunder wirken. Die frische Luft, die Bewegung und die vielfältige Vegetation, bringen uns auf andere Gedanken und lassen uns für einen Moment abschalten.
Wer jedoch nicht die Möglichkeit hat, tägliche Spaziergänge zu unternehmen, kann die Natur auch in die Wohnung oder in das Büro bringen. Zimmerpflanzen oder auch nur ein Ausblick auf das natürliche Grün, nehmen uns für ein paar Augenblicke unsere Sorgen und den Stress.

4.3 Sport

Durch Bewegung und körperliche Aktivitäten werden sowohl stressabbauende wie auch Glückshormone ausgeschieden.
Der Stoffwechsel, der durch Sport aktiviert wird, trainiert die Ausschüttung der Stresshormone. Erneute Stresssituationen erleben wir so etwas gelassener.
Außerdem wird die Blut- und Sauerstoffversorgung des Gehirns angeregt.

Fitness ist nicht nur wichtig für unseren Körper, sondern auch für unseren Geist.
Sport kann somit zur Ablenkung und Abregung dienen. Eine zu vorige Last kann nach körperlichen Aktivitäten in ein positiveres Licht rücken. So wirkt sie nicht mehr so überwältigend und kann eher überwunden werden.

Sportarten gegen Stress, die oft von Experten empfohlen werden, sind beispielsweise das Laufen, Joggen oder Tanzen. Man sollte es mit dem Laufen jedoch nicht übertreiben. Die Atmung sollte im Normalfall schneller werden, keuchen sollte man jedoch auf keinen Fall.

Wer nicht gerne läuft kann auch Spaziergänge in der Natur unternehmen. Allgemein ist es gut sich in der Natur zu bewegen, weshalb auch das Klettern bei Stressbewältigung empfohlen wird. Hier muss man sich zusätzlich auf ganz konkrete Dinge konzentrieren und darf sich nicht von anderen Gedanken ablenken lassen.

Auch Team- oder Kampfsportarten sind ideal bei Stressbewältigung. Vor allem wenn man im Alltag mit wenigen Menschen zusammen ist, bieten sich Teamsportarten an.

In einem sozialen Umfeld wird man unterstützt und kann sein Selbstbewusstsein stärken.

Wenn ein Mangel an Selbstbewusstsein ein Auslöser für Stress ist, sollte man es mal mit einer Kampfsportart versuchen. Durch diese wird man oft selbstbewusster und verbessert sowohl seine Koordination wie auch sein Körpergefühl. Man lernt wie man sein Gleichgewicht nicht so einfach verliert.

Wichtig ist jedoch, dass man eine Sportart wählt die einem Spaß macht, ansonsten ist das Ganze eher kontraproduktiv. So sollte man sich auch nicht überanstrengen oder ein neues Leistungsniveau erreichen wollen.
Man kann also vom Schwimmen zum Boxen oder vom Reiten zum Fußball spielen alles machen. Solange man sich dabei wohlfühlt bewirkt es auch etwas.

4.4 Yoga

Yoga ist dafür bekannt Stress sowie Angst kontrollieren zu lernen und sich zu entspannen.
Beim Yoga geht es darum einen tiefen Zustand der Entspannung zu erreichen. Durch unseren hektischen Alltag kommt uns das meistens unmöglich vor, doch Yoga kann uns dabei helfen.

Yoga ist ein Gegengewicht unseres Alltages und kann zur Heilung von körperlichen sowie psychischen Krankheiten beitragen.
Es gibt verschiedene Arten, doch alle verbessern die Lebensqualität. Man bringt das Nervensystem in Balance, verbessert seine Laune und stärkt außerdem sein Immunsystem.
Balance ist sehr wichtig im Leben. Das merkt man in allen Bereichen, wie bei der Ernährung oder auch dem Arbeitsleben.

Vor allem die Atmung, spielt eine wichtige Rolle. Durch die Regelmäßigkeit beruhigt sich das Nervensystem und man entspannt sich.
Man sollte beim Praktizieren von Yoga alle elektronischen Geräte ausschalten oder weglegen. Es sollten so wenige äußere Reize wie möglich vorhanden sein. Gedimmtes Licht und bei Bedarf etwas entspannende Musik, mehr nicht.
Außerdem versucht man negative Gedanken zu vergessen, auszublenden oder durch positive zu ersetzen.

Man sollte beim Yoga geduldig mit sich sein, denn auch Entspannung ist Übungssache. Es kann sein, dass man sich die ersten paar Male einfach nicht entspannen kann, doch nach einer Zeit wird das immer leichter und die Entspannung wird intensiver und tiefer.

4.5 Kunst und Kreativität

Forscher der Drexel Universität in Philadelphia, USA haben Probanden gebeten 45 Minuten lang irgendetwas kreatives zu machen. Es war ganz egal was. Ob malen, zeichnen, basteln, gestalten oder Kollagen erstellen. Die Teilnehmer mussten keine Erfahrung haben weder künstlerisch begabt sein. Es wurden keine Ansprüche gestellt und es gab keine Vorgaben.

Alle Teilnehmer gaben an, dass diese kreative Auszeit sehr beruhigend sei. Doch das war noch nicht alles. Kurz vor dem Experiment wurde bei allen Testpersonen der Cortisolspiegel gemessen. So stellte man fest, dass dieser nach der „Kunstsession“ gesunken war. Damit wäre also wissenschaftlich bewiesen, dass Kunst und Kreativität Stress reduziert.

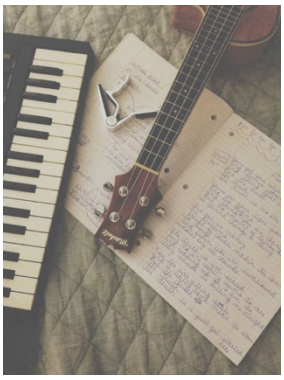
Bei künstlerischen Aktivitäten aktivieren wir vor allem die rechte Gehirnhälfte, auch bekannt als die emotionale. Die linke Hälfte, die „logische Seite“, kann sich währenddessen etwas ausruhen um später wieder komplett funktionsfähig zu sein.
Außerdem schaltet man schneller ab und kann dadurch besser schlafen.

Nach einem stressigen Tag könnte oder sollte man irgendetwas kreatives machen. Man kann zum Beispiel in seinem Lieblingscafé sitzen, etwas trinken und währenddessen etwas malen oder zeichnen. Auch im Bus oder in der Bahn hat man Zeit kreativ zu werden. Man könnte sich angewöhnen immer ein kleines Notizbuch und einen Kuli dabeizuhaben um während der Fahrt kleine Zeichnungen zu erstellen.
Auch Ausmalbücher sind eine gute Methode um Abzuschalten.
Es ist wichtig daran zu denken, dass es im Endeffekt nicht darum geht ein schönes Bild zu haben, sondern nur um abzuschalten und seiner Kreativität freien Lauf zu lassen.
Man sollte etwas machen was einem Spaß macht und Gefühle sowie Ideen zulassen.

Manche Menschen wollen jedoch nicht alleine irgendwo sitzen und vor sich hin zeichnen. Man könnte also auch zum Beispiel einmal die Woche einen Malkurs in der Gegend besuchen. So hat man zusätzlich den sozialen Kontakt.

4.6 Musik

Musik ist ein wichtiger Teil des Lebens von den meisten unter uns. Und auch bei Stress spielt sie eine Rolle.
Jeder Mensch empfindet Musik anders und mag verschiedene Lieder lieber als andere. Sie berührt uns ganz tief in unserem inneren. So hören wir sie beispielsweise wenn wir traurig, wütend oder glücklich sind. Sie hebt unsere Laune oder lässt uns, uns frei und unbeschwert fühlen.



Einer Studie nach entspannt man sich durch Musik mit einem ruhigen Tempo am
besten. Jedoch nicht wenn wir diese Musik überhaupt nicht mögen. Manchmal kann ein etwas energischeres Lied, welches wir mögen, uns besser und schneller beruhigen, entspannen und den Stress reduzieren.
Wenn die rhythmischen Elemente wie die Drums und die Percussion gleichmäßig sind, wird unsere Atmung tiefer und wir entspannen uns schneller.
Schon seit jeher wird Trommelmusik dazu benutzt um uns in eine Art „Trance“ zu versetzen.

Unser Herz schlägt im Ruhemodus mit ungefähr 70 bpm (en. beats per minute, de. Schläge pro Minute) und bei Aufregung erhöht sich der Herzschlag bis zu über 80 bpm. Ein Lied mit über 80 bpm wird als lebendig empfunden, wo hingegen ein Lied mit 70 oder weniger bpm als ruhig gilt. Der Mensch bringt den Beat der Musik also unbewusst mit dem eigenen Herzschlag in Verbindung. Bei Liedern die nur 60 bpm haben, verlangsamt sich unser Herzschlag um 5 bpm und unser Blutdruck sinkt. Es gibt Theorien die besagen, dass das so ist, da unser Herzschlag früher, also vor dem Zivilisationsstress bei 60 anstatt bei 70 bpm lag.

Es gibt auch sogenannte Musiktherapien, bei denen es darum geht, sich durch Musik auszudrücken. Durch die Art wie man sich ausdrückt kann ein Therapeut herausfinden, was dem Patienten fehlt. Man kann durch diese Art von Therapie psychosomatische sowie psychische Erkrankungen heilen und/oder behandeln. Diese Erkrankungen können auch beispielsweise durch Stress und das Gefühl von Überforderung kommen.

Einige Studien haben wiederum bewiesen, dass es nicht darum geht ein gewisses Genre oder Lieder mit einer bestimmten Geschwindigkeit zu hören um den Stress zu bewältigen, sondern um die Intention hinter dem Musikhören. Warum hört man zu dem bestimmten Zeitpunkt Musik? Ist es um sich abzulenken oder damit einem nicht so langweilig ist? Ist es um seiner Wut freien Lauf zu lassen oder hilft die Musik einem zu diesem Moment sich zu entspannen? Musik die zu einem gewissen Zeitpunkt als beruhigend empfunden wird, senkt den Cortisolspiegel und wirkt somit stressreduzierend.

Musik wirkt also bei jedem anders und doch gibt es Gemeinsamkeiten. Musik sollte ein Weg sein, seine Emotionen auszudrücken oder ihnen eine Bedeutung zu geben.
Für mich persönlich ist Musik ein Weg der reellen Welt für eine Zeit zu entfliehen und sich ganz in der anderen zu verlieren. Dies kann ganz verschieden Reaktionen bewirken, doch nach dem Musikhören oder musizieren fühle ich mich meistens viel leichter und besser, da ich meine Emotionen zulasse und sie nicht zu sehr unterdrücke, was wir alle heutzutage leider viel zu oft machen. Das Zulassen der Emotionen verringert Stress und Angst und lässt uns im nachhinein erleichterter fühlen.

4.7 Farben

Was uns oft nicht bewusst ist, ist wie sehr unsere Umgebung uns beeinflussen kann. Dabei spielen beispielsweise auch Farben eine große Rolle. So gibt es zum Beispiel Farben, die die Konzentration fördern, appetitanregend wirken oder eben gegen Stress helfen können.
Zwei Wände die in verschiedenen Farben gestrichen sind sehen also nicht nur anders aus, sondern haben außerdem eine andere Wirkung auf unsere Psyche und unseren Gemütszustand.

Zuerst gehe ich auf die Farben ein, die stressabbauend wirken. Später gehe ich auf die ein, die die Symptome wie auch die Folgen von Stress lindern können.

Blau kann Nervosität dämpfen. Es wirkt beruhigend, entspannend und fördert das Einschlafen. Es heißt Blau sei die Farbe die am effektivsten gegen Stress hilft. Ist man jedoch geistig erschöpft und neigt zu Depressionen sollte man diese Farbe meiden, da sie das Gefühl von Kraftlosigkeit verstärken kann. Wenn das der Fall sein sollte, sollte man auf die Komplementärfarbe Orange zurückgreifen.

Die zweite Farbe mit der ich mich befasse ist die Farbe **Orange**. Orange hilft bei Stress, kann Depressionen „vertreiben“ und hilft die Emotionen zu ordnen. Diese Farbe fördert Freude sowie Leichtigkeit und regt zudem den Appetit an.

Bei schwerem Stress, Nervosität sowie Schlafstörungen und geistig-seelischen Erschöpfungszuständen hilft die Farbe **Indigo**.

Kommen wir nun zu den Farben die nicht direkt gegen Stress helfen, sondern einige Symptome lindern können.

Fangen wir an mit der Farbe **Gelb**. Sie lindert Ängste und löst Spannungen. Außerdem hilft sie gegen schlechte Laune, Mutlosigkeit und Niedergeschlagenheit. Die Farbe wirkt nervenstärkend, fördert die Konzentration und muntert einen auf.

Die Farbe **Rot** hilft bei Müdigkeit, mangelnder Durchsetzungsfähigkeit und mangelndem Selbstbewusstsein. Das Rot wirkt aktivierend und belebend. Bei sehr großer Nervosität oder Reizbarkeit, sollte man diese Farbe jedoch meiden, da sie diese verschlimmern kann.

Grün hilft den Körper und die Seele ins Gleichgewicht zu bringen, fördert Ruhe, beruhigt die Nerven, dämpft Angstzustände und hilft somit gegen Stress. Außerdem fördert Grün die Konzentration und wirkt erfrischend. Wegen seinen Eigenschaften, wird Grün vor allem bei Schlafstörungen und Nervosität eingesetzt. Ein zusätzliches Plus ist, dass diese Farbe gegen Liebeskummer und krankhafte Eifersucht helfen kann.

Die Farbe **Violett** wirkt ausgleichend und regt das Unterbewusstsein und den Geist an. Diese Farbe weckt meditative Kräfte und verstärkt die Meditationswirkung. Zudem hilft sie bei fehlendem Vertrauen und hilft bei fehlender Konzentration.

Die nächste Farbe ist **Rosa.** Auch diese Farbe hilft bei Schlafstörungen, fördert Ruhe und wirkt erfrischend. Sind die Wände Rosa, wirkt der Raum wegen der beruhigenden Wirkung dieser Farbe sehr entspannend. Außerdem hilft sie sich selbst zu lieben, baut Aggressionen ab, besänftigt und verbessert das Urteilsvermögen.

Die Farbe **Braun** hilft dabei sich zu erden und die eigene Natürlichkeit zu wahren. **Türkis** hilft bei Schüchternheit und das Gehemmtsein und die Farbe **Weiß** wirkt reinigend und verschafft Klarheit. **Grau** ist eine sehr neutrale Farbe und kann einem Raum eine beruhigende Wirkung verleihen.

Wer bestimmte Farben in sein Leben integrieren möchte, kann dies auf verschiedenste Art und Weisen tun. Man kann zum Beispiel bunte Kleidung tragen, Wände streichen oder auch mit buntem Licht die Atmosphäre des Raumes beeinflussen. Jeder sollte das so machen wie es ihm am besten gefällt und er sich am wohlsten fühlt.

4.8 Ernährung und Stress

Wichtig bei der Stressbewältigung durch die Ernährung sind Vitamine, die beispielsweise in Obst und Gemüse enthalten sind. Damit die Inhaltsstoffe nicht verloren gehen, ist es ratsam das Gemüse und Obst roh zu sich zu nehmen.

Vor allem die Vitamine C und E sowie Provitamin Betacarotin (Vitamin A) sind hier besonders effektiv.
Vitamin A ist vor allem in Karotten enthalten. Jedoch findet man es auch in Spinat, roter Paprika, Brokkoli, Tomaten oder Aprikosen. Der Körper kann diese Art von Vitamin besonders gut aufnehmen, wenn man dazu eine kleine Menge Fett zu sich nimmt, wie zum Beispiel Olivenöl.
Vitamin C ist zum Beispiel in Zitronen, Orangen, Erdbeeren, roten und schwarzen Johannisbeeren, Mangos, Hagebutten oder Grapefruit enthalten.
Vitamin E haltige Lebensmittel sind beispielsweise Weizenkeim-, Sonnenblumen-, Distel-, Raps- oder Olivenöl. Auch Vollkornkekse und Ölsardinen enthalten das genannte Vitamin. In weiteren tierischen Produkten wie die Leber, Butter oder in Eiern kann man auch Vitamin finden, jedoch in einer deutlich geringeren Menge.

Der Stresslevel kann auch durch Lebensmittel gesenkt werden, die Kalium, Magnesium und Eisen enthalten. Dies ist in Bananen, Melonen und Hülsenfrüchten.

Mineralstoffe und Spurenelemente wie Selen und Zink stärken die Nerven wobei Sekundärstoffe wie Lycopin eher vor oxidativem Stress schützen. Oxidativer Stress entsteht wenn unsere Zellen im Ungleichgewicht sind.

Es gibt Lebensmittel die eine entspannende Wirkung haben. Dies sind zum Beispiel Müsli, Erbsen, Linsen, Kartoffeln, Brot, Reis und Bananen und beinhalten Kohlenhydrate. Sie schütten den stimmungsaufhellenden Neurotransmitter Serotonin aus.

Zudem ist auch der Botenstoff Dopamin wichtig. Gefördert wird er durch Magnesium, Folsäure und Vitamin B12, welche sich im grünen Gemüse sowie in Nüssen, Hülsenfrüchten, Kartoffeln und Vollkornbrot befinden.
Wichtig für die Dopaminproduktion sind Omega-3-Fettsäuren, die vor allem im Fisch und verschieden Meeresfrüchten enthalten sind. Makrelen, Lachs, Kabeljau, Heringe, Austern, Sardinen und Anschovis sind besonders reichhaltig an Omega 3. Es gibt jedoch auch pflanzliche Alternativen wie Chia-, Leinsamen, Walnüsse oder Sojabohnen.

Kleine Snacks für zwischendurch schaden nicht. Es gibt jedoch gesündere und bessere Alternativen zu Eiscreme, Chips oder Keksen. Diese sind zum Beispiel Früchte, Trockenfrüchte und Nüsse mit Folsäure wie zum Beispiel Erdnüsse. Man kann sich auch etwas Studentenfutter zulegen, da dieses den Körper mit wichtigen Nährstoffen versorgt.
Schokolade mit hohem Kakaoanteil ist nicht zu verwerfen, sondern ganz im Gegenteil, sie ist sogar gut. Im Kakao ist Tryptophan enthalten, welches bei der Bildung des

Serotonin hilft, welches wiederum die Stimmung aufhellt und bei der Behandlung von leichter Depression eingesetzt wird.

Nicht zu vergessen ist, dass unser Körper Flüssigkeit braucht. Vor allem sollte man ihm diese durch Wasser oder Tee zuführen und zuckerhaltige Getränke vermeiden.
Jeder Mensch braucht etwa 30-40 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht. Erwachsene sollten eine Mindestmenge von 1,5 Liter pro Tag trinken.
So wie zu wenig Wasser dem Körper schadet kann das auch passieren wenn man zu viel Flüssigkeit zu sich nimmt. Man sollte nicht mehr als drei Liter trinken, da es sonst zu einer Hyperhydratation (Wasservergiftung) kommen kann.

Vermeiden sollte man Zucker und künstliche Süßungsmittel sowie Alkohol und Koffein. Da der Blutzuckerspiegel bei Stress steigt, muss der Körper mehr Kortisol produzieren um ihn im Gleichgewicht zu halten. Führt man dem Körper nun noch mehr Zucker zu, produziert er wieder mehr Kortisol, was zu Schlafproblemen, Kopfschmerzen oder zum Verlangen von Ungesunden führen kann. Man sollte so auch auf andere künstliche Süßungsmittel verzichten.
Hier eine Liste von Süß- und Zuckeraustauschstoffen, die in der EU zugelassen sind:

- Acesulfam K (E 950)
- Aspartam (E 951)
- Cyclamat (E 952)
- Saccharin (E 954)
- Sucralose (E955)
- Thaumatin (E957)
- Neohesperidin (E 959)
- Steviolglycoside (E960)
- Neotam (E961)
- Aspartam-Acesulfam-Salz (E 962)
- Advantam (E 969)
- Sorbit (E 420)
- Mannit (E 421)
- Isomalt (E 953)
- Maltit (E 965)
- Lactit (E 966)
- Xylit (E967)
- Erythrit (E 968)
- Polyglycitolsirup (E 964)

5. Die Auswirkung von Stress auf die Gesellschaft

In den vergangenen zehn Jahren hat sich die Zahl der psychisch bedingten Krankentage sehr erhöht.
Zum einen nehmen wir solche Krankheiten immer häufiger wahr und ernst, und zum andern erkranken immer mehr Leute an ihnen.

Mehr und mehr Berufstätige klagen über einen zu stressigen und hektischen Alltag. Doch was genau, bewirkt diesen „sozialen Stress“?
Noch nie waren die Fehltage wegen Depressionen und psychosomatischen Erkrankungen so hoch wie heute. Die Krankenkasse DAK verzeichnet einen Anstieg von 184% an psychisch bedingten Fehltagen in den Jahren 2000-2019; so ein Artikel des „Aerzteblatt“ vom September 2020. Dafür muss es doch einen Grund geben.

Man könnte meinen, dass beispielsweise durch die technischen Errungenschaften der letzten 100 Jahren, unser Leben einfacher wurde und wir eigentlich weniger zu tun haben. Es ist wahr, dass die Technologie viele Vorteile hat, jedoch wird unser Leben immer komplexer und hierbei zieht das Tempo weiter an.

Es wird andauernd etwas von uns verlangt, der Leistungsdruck wird immer höher und somit auch der Druck den wir uns selber machen.
Die Momente der Achtsamkeit, sowie der Ruhe nehmen immer weiter ab.
Wir können uns nicht mehr bloß auf eine Sache konzentrieren.
Immer häufiger denken wir über die zahlreichen Dinge nach, die wir noch zu tun haben und es kommen immer weitere dazu.
Wir leben in unseren Gedanken und in der Zukunft. Wir vergessen quasi die Gegenwart, das Hier und Jetzt.

Stress gibt es nicht nur auf der Arbeit, sondern auch im Privatleben. Manchmal muss man gefühlt tausende Dinge gleichzeitig machen und für jeden da sein, doch sich selbst vergisst man dabei komplett.
Hilfsbereitschaft ist gut und wichtig, jedoch sollte man auch seine Grenzen kennen, denn man kann nicht ständig die Probleme der Anderen lösen, wenn man seine eigenen momentan selbst nicht in den Griff bekommt.

Weitere Gründe für sozialen Stress sind zum Beispiel Veränderungen (die sehr schnell passieren), Streit und zu wenig Zeit für sich selbst.

Wichtig für uns ist es, dass der Stress nicht unser Leben bestimmt.
So kann man, das nächste Mal, wenn jemand fragt ob man noch eine zusätzliche Arbeit schreiben möchte und man eigentlich weiß, dass man noch viel zu tun hat oder auch nur Zeit für sich braucht, einfach mal „Nein“ sagen.
In unserer Gesellschaft gilt man dann oft als egoistisch oder faul, obwohl das überhaupt nicht der Fall ist.
Ohne Stress, ist man konzentrierter und kann seine Arbeit sogar effektiver und besser vollenden.

6. Entschleunigung

Definition:

Mit **Entschleunigung** wird umgangssprachlich ein Verhalten beschrieben, aktiv der beruflichen und privaten *Beschleunigung* des Lebens entgegenzusteuern, d. h. wieder langsamer zu werden oder sogar zur Langsamkeit zurückzukehren.
– Wikipedia 22.03.2021

Das Wort „Entschleunigung“ ist das Antonym des Wortes „Beschleunigung“. Beide werden verwendet um beispielsweise die Geschwindigkeit zu beschreiben.
Hier wird das Wort jedoch im Kontext der „Geschwindigkeit des Lebens“ gebraucht.

Der ruhigere und entspannte „Lifestyle“ wurde in den letzten Jahren immer populärer. Die Menschen wollen nicht ständig in der Zukunft oder der Vergangenheit leben. Sie wollen mit ihren Gedanken in der Gegenwart sein.
Vielen wird bewusst, wie schädlich der immer schneller werdende Lebensstil wirklich ist. Wir wollen wieder das Einfache und Langsame.

Viele wünschen sich inneren Frieden, ein Leben im Einklang mit der Natur oder einfach ein Leben, welches nicht nur auf Erfolge aufgebaut ist.

Achtsamkeit ist ein wichtiger Faktor beim Thema Entschleunigung.
Was bedeutet das genau? Achtsamkeit bedeutet, dass man in der Gegenwart lebt und sich auf die kleinen Dinge konzentriert.
Zum Beispiel schweifen die Gedanken nicht ständig ab, man fokussiert sich auf das was im Moment passiert.
Kleine Fragen die man sich in allmöglichen Situationen stellen kann sind beispielsweise: Was rieche oder sehe ich? Welche Geräusche kann ich wahrnehmen? Was fühle oder schmecke ich?

Man kann sich auf die Sinne konzentrieren, ob man nun in der Bahn sitzt, einen Spaziergang macht oder auch nur unter der Dusche steht. Diese Fragen helfen die Konzentration auf das Hier und Jetzt zu ziehen.

Was sehe ich? Dies war eine der Fragen, die ich vorhin aufgezählt habe. In manchen Situationen sollte man jedoch ein bisschen weiter gehen. Manchmal reicht es nicht nur etwas physisches zu sehen.
Wichtig bei der Entschleunigung ist das richtige „Mindset“. Die Frage sollte also manchmal auch etwas anders formuliert werden: Welche positiven Eigenschaften kann ich in dieser Situation sehen?
Das Positive in verschiedenen Situationen zu suchen kann unsere Psyche sehr entlasten. Wir als Menschen, sehen oft nur das Negative, den Mangel oder das Unvollkommenen. Diese Sichtweise kann uns sehr deprimieren und runterziehen. Unser Gemütszustand passt sich nämlich unseren Gedanken an. Bemerkt man also mehr positives, wie das schon Vorhandene oder das schon Vollendete bzw. Erreichte im Leben, sind wir auf lange Sicht glücklicher und zufriedener.

So wie wir oft nur die negativen Aspekte einer Situation beachten überdenken wir auch vieles, was eigentlich nicht relevant ist.
Wenn wir Entscheidungen treffen, gehen wir oftmals jedes nur mögliche Szenario in unseren Köpfen durch. So kommt es jedoch oft zu Katastrophendenken und schon die kleinsten Entscheidungen fallen uns schwer.
Wir zerbrechen uns häufig unsere Köpfe über Dinge an die wir uns im Nachhinein nicht einmal erinnern können.
Ich möchte nicht sagen, dass das Leben einfach nur rosa-rot ist. Natürlich gibt es auch negatives. Was man jedoch nicht vergessen sollte ist, dass vieles im Leben zwei Seiten hat und man sich nicht nur die negativen anschauen sollte.

Wir fühlen uns nicht selten überfordert und haben viel zu viel zu tun. Oft stimmt das auch, doch manchmal ist dies eigentlich nicht direkt der Fall. Manchmal haben wir uns einfach nur falsch organisiert und müssen dann alles auf einmal tun. Hier hilft das richtige Zeitmanagement. Es gibt viele Methoden dies anzugehen.

So wie ich vorhin schon gesagt habe, spielt Sport eine große Rolle bei Stressbewältigung. Auch in dem „Lifestyle“ der Entschleunigung ist Sport und Bewegung sehr wichtig, denn eine gute körperliche Fitness verspricht auch eine bessere mentale Fitness. In dem wir uns körperlich auspowern, tun wir uns etwas Gutes und bauen zusätzlich Stress ab.

Fast Food, im Namen steht schon das Wort „fast“, also schnell.
Wie schon erwähnt, erzielt man mit der Entschleunigung einen langsameren Lebensstil.

Fast Food ist jedoch schnell zubereitetes Essen, welches zudem häufig sehr schnell konsumiert wird und ungesund ist. Entgegen dieser Essensweise wurde die „Slow Food-Bewegung“ ins Leben gerufen. Hier steht vor allem die langsame Zubereitung und Einnahme der Lebensmittel im Mittelpunkt.
Viele Menschen die dem langsamen Lebensstil folgen, bestehen ebenfalls auf frisch zubereitetes Essen und „Detox“. Detox bedeutet soviel wie „entgiften“. Hierbei geht es darum den Körper von Schadstoffen zu befreien. Schadstoffe wie Süßungsmittel, Zucker, Fett und vieles mehr. Wie ich schon vorhin erwähnt habe, führen die nämlich zu Stress.
Bereitet man sein Essen selbst zu, kann man selbst entscheiden was man zu sich nimmt. Manche verwalten sogar ihren eigenen Garten um ganz genau zu wissen zu können, dass nicht mit Pestiziden oder sonstigem gespritzt wurde.

Viele verzichten jedoch nicht nur auf Fast Food, Alkohol oder Süßigkeiten, sondern auch auf Social Media. Die sozialen Medien geben uns ständig Input und dies in einer wahnsinnigen Geschwindigkeit. Viele stresst es ständig erreichbar sein zu müssen. Sie fühlen sich gezwungen alles zu teilen und vergleichen sich mit anderen Menschen, die immer nur die Schokoladenseite ihres Lebens mit der Welt teilen.

Bei der Entschleunigung geht es im allgemeinen darum, sich eine Auszeit von der ganzen Negativität, dem Stress und dem „immer gut, besser und schneller sein“ zu nehmen.
Diese Auszeit kann eine Woche Ferien oder auch nur zehn Minuten Meditation am Tag sein. Ganz egal wie man sich die Auszeit nimmt, es ist wichtig sich auf sich selbst zu konzentrieren und mit sich selbst im Einklang zu leben.
Man darf nicht vergessen, dass der einzige Mensch mit dem man für immer zusammenleben muss, man selbst ist.

7. Schulstress

7.1 Ursachen

Eine Stressart die bei Kindern und Jugendlichen sehr häufig auftritt ist der Schulstress. Die Ursachen hierfür können sehr verschieden sein, da diese Art von Stress nicht unbedingt durch die Schule selbst entsteht.
Es gibt sowohl soziale als auch leistungsbezogene Auslöser für diese Stressart.

Ein Schüler bzw. eine Schülerin kann beispielsweise Probleme mit einem oder mehreren Mitschülern haben und in manchen Fällen sogar gemobbt werden. Manchmal hat das Kind jedoch auch einfach Angst vor den Reaktionen der Eltern bzw. Erziehungsberechtigten, der Lehrer oder der Mitschüler. Das Kind fühlt sich unter Druck gesetzt und hat Angst schlechte Noten zu schreiben. Es verspürt ständig das Gefühl nicht gut und genug zu Arbeiten, was zu sehr viel Stress führt.

Ein Kind welches Angst hat schlechte Noten zu bekommen, hat in den meisten Fällen auch eine Form von Prüfungsangst. Die Angst zu versagen ist hier sehr stark ausgeprägt.

Auch Versetzungsgefährdete Kinder sind einer Menge Stress ausgesetzt. Wenn sie immer nur knapp die Punkte bekommen die sie haben müssen, kann es zu psychischen Belastungen kommen und manche fühlen sich, als wären sie einfach nicht gut genug und zweifeln an sich selbst.
Hausaufgaben und Schularbeiten sind auch nicht zu unterschätzen. Ein zu hohes Arbeitspensum kann zu sehr viel Stress und Überforderung führen.
Schüler können jedoch nicht nur mit Hausaufgaben überflutet werden, es kann auch zu einer Überreizung kommen. Dies kann zum Beispiel durch Lärm entstehen. Es ist nicht zu unterschätzen in einer dauerhaft, mit lärmerfüllten Umgebung zu sein. Sollte dies der Fall sein, ist es wichtig, dass das Lehrpersonal durchgreift um den Lärmpegel zu senken.

7.2 Symptome

Die Symptome vom Schulstress unterscheiden sich kaum von den schon vorherig genannten Symptomen.
So klagen beispielsweise viele Schüler wöchentlich über Kopfschmerzen.
Andere Symptome sind Bauchweh sowie Magen-Darm-Beschwerden, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen und Herzrasen.

Schulstress kann auch psychische Folgen haben. So wird der Stress beispielsweise zur Angst, Nervosität, Aggressivität oder Traurigkeit.
Verschiedene Schüler leiden an Antriebslosigkeit und haben ein geringes Selbstwertgefühl. Auch eine pessimistische und negative Denkweise ist nicht selten.

In den letzten Jahren wird schon viel offener über das Thema der mentalen Gesundheit gesprochen, jedoch noch nicht genug.

Der Stress der Kinder und Jugendlichen wird oft als nicht so schlimm oder als Übertreibung dargestellt.
Was man jedoch nicht vergessen sollte ist, dass schon Kinder unter schweren psychischen Krankheiten leiden können, wie zum Beispiel Depressionen.

7.3 Bewältigung des Schulstresses

Kommt es durch die Schule zu einer Menge Stress, sollte man diesen zu erst analysieren.
Man sollte herausfinden, wann genau und warum man gestresst ist und was die Reaktionen zur jeweiligen Situation sind. Außerdem, sollte man sich überlegen wie hoch der Stresslevel in der genannten Situation eigentlich ist.

Fühlt das Kind bzw. der Jugendliche sich überfordert und ständig gestresst, könnte man es mit Yoga versuchen.
Anfangs reichen schon 10 Minuten um etwas runterzukommen und zu entspannen. Auch Sport und ein Spaziergang durch die Natur können hier Wunder bewirken.

Auch durch einen strukturierten Tagesablauf, kann man Hektik und Termindruck vermeiden.
Man sollte dem Kind genug Zeit geben sich morgens fertig zu machen, zu essen und zu lernen.
Vor allem aber sollte das Kind auch Zeit für sich haben. Zeit in der es nicht arbeiten muss und kreativ werden kann. Hierbei kann ein wenig Langeweile auch nicht schaden, denn gewusst ist, dass diese die Kreativität anregt.
Auch sollte man zeit für Hobbies haben. Hobbies auf welches sich das Kind freut und welche es gerne praktiziert.

Nicht nur ein strukturierter Tagesablauf ist wichtig sondern auch eine organisierte Vorgehensweise beim Lernen, sowie eine ordentliche und aufgeräumte Umgebung.
Ein aufgeräumter Arbeitsplatz ist sehr wichtig, da man dann nicht mehr so sehr von der Unordnung abgelenkt ist und man sich nur auf seine Arbeit konzentrieren kann.
Man sollte sich auch seinen Zielen bewusst sein und gezielt auf diese hinarbeiten.
Eine bekannte Organisationstechnik ist beispielsweise die „To-Do Liste“. Dies sind kleine Ziele, die man sich am Anfang des Tages oder der Woche setzt, die man, wenn man sie erreicht hat, einfach abhaken kann. So hat man das Gefühl etwas erreicht und geleistet zu haben.

Man muss es auch wollen! Disziplin ist auch hier sehr wichtig, denn wenn man sich wirklich besser organisieren will, dann klappt dies auch einfacher und schneller.

Durch Nachhilfe oder gemeinsames Lernen kann man Druck und Versagungsängste reduzieren. Durch das regelmäßige Lernen und Wiederholen, kann man seine Noten verbessern und so vielleicht etwas Stress abbauen.

Hier sollte man jedoch darauf achten dem Schüler nicht noch mehr Stress zu machen. Deshalb ist es sinnvoll dies zuerst mit dem Klassenlehrer und dem betroffenen Schüler zu besprechen.

Manchmal kann es schon helfen, dem Schüler einfach zu erklären, dass es nicht immer nur um die Noten geht. Es geht darum sich anzustrengen und sich Mühe zu geben. Nie sollte man hierbei jedoch, die eigene Gesundheit gefährden.
Es ist manchmal besser etwas schlechtere Noten in einer Arbeit zu haben, als eine Woche krank im Bett zu liegen.

Sollte man den Stress selbst jedoch nicht in den Griff bekommen, sollte man sich nicht schämen jemanden um Hilfe zu bitten.
Ein Gespräch mit einem Vertrauenslehrer oder einem Psychologen kann hierbei gut helfen.
Vor allem wenn es um Mobbing geht ist es wichtig eine Vertrauensperson herbeizuziehen.

Genaueres zur Stressbewältigung kann man im Kapitel „Stressbewältigung“ nachlesen.

7.4 Persönliche Gedanken zum aktuellen Schulsystem

In dem Schulsystem, welches wir kennen, geht es vor allem um die Leistung.
Wir werden für alles benotet und uns wird leider nicht mehr viel Freiheit zum kreativ werden und abschalten gelassen.

Leider haben manche Schüler keine Möglichkeit sich außerschulisch zu engagieren, leben in sehr beengten Verhältnissen oder müssen auch zu Hause viel mitarbeiten.
Diese Schüler schalten nie wirklich ab und können keine Pause machen oder sich zurückziehen, wodurch sie oft sehr schnell gestresst.

Die Fächer auf die am meisten Wert gelegt wird sind vor allem die Sprachen und die Mathematik. Hier geht es fast ausschließlich um das Können und in den Kursen wird man ständig mit neuen Informationen bombardiert.

Fächer wie Kunst, Musik und Sport werden leider oft vernachlässigt und als unnütz gesehen, dabei sind gerade diese so wichtig bei der Stressbewältigung und -prävention.
Wenn wir etwas kreatives machen, aktivieren wir unsere rechte Hirnhälfte, welche auch als die „emotionale“ bekannt ist. Durch das Produzieren von Kunst und Musik lassen wir unseren Emotionen freien Lauf und verringern so auch unseren Stress.
Beim Sport konzentrieren wir uns auf unseren eigenen Körper, wodurch sich unsere Gedanken nicht ständig um unsere Probleme oder Sorgen drehen.

Das Problem hierbei ist jedoch, dass wir auch in diesen Fächern benotet werden.
Richtig frei und kreativ sind wir also doch nicht wirklich.

Meiner Meinung nach sollte man an den Schulen viel mehr auf das Wohlbefinden der Schüler eingehen.
Wie schon vorhin erwähnt haben manche Schüler nicht die Möglichkeit zu Hause einfach mal abzuschalten.
Man könnte also zum Beispiel einen Kurs kreieren indem die Schüler nicht benotet werden. Sie dürfen malen, zeichnen und basteln und ihrer Kreativität freien Lauf lassen.
Auch Musik könnte man regelmäßig machen.
Das Ziel dieses Kurses, wäre einfach mal abzuschalten und die eigenen Emotionen zulassen. Am Ende des Kurses muss man nichts großartiges produziert haben. Durch das Erstellen des eigenen „Kunstwerkes“ lernt man nicht nur kreativ zu arbeiten, sondern man lernt auch sehr viel über sich selbst.
Man merkt vielleicht was einen beschäftigt, findet heraus wie man sich fühlt und drückt das alles kreativ aus.

Kommen wir nun zum Sportunterricht. Für manche ist dieser der beste Kurs der Woche, für andere ist er der schlimmste.
Leider wird auch dieser Kurs benotet, was wiederum zu Stress führen kann.
Oft bekommen vor allem die gute Noten, die in ihrer Freizeit auch viel Sport treiben.
Außerdem gibt es hier nicht sehr viel Abwechslung, denn es werden immer wieder die gleichen Sportarten ausgeübt.

Schüler die also gut in einer Sportart sind, die man nicht im schulischen Sportunterricht macht, werden daher manchmal als unsportlich dargestellt und bekommen nicht die Noten die sie eigentlich verdient hätten.
Auch Schüler die gesundheitlich bedingt nicht jede Sportart intensiv mitmachen können, sind hier im Nachteil. Schon allein Schüler mit einer Sehschwäche, die während des Sportunterrichts keine Brille tragen, haben oft ein Problem bei Ballsportarten, da sie nicht richtig einschätzen können wo der Ball überhaupt ist.

Ein unbenoteter Sportkurs würde also viele Vorteile bieten. Auf den Zensuren könnte nur stehen ob der Schüler sich im Kurs beteiligt hat oder nicht, oder ob er sogar sehr viel Motivation gezeigt hat.
Dies würde im Sportunterricht den Stress rausnehmen und die Schüler könnten sich stressfrei auspowern.
Eigentlich geht es ja darum, den Kopf frei zu kriegen, fit und aktiv zu bleiben und seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun.

In den schon bestehenden Fächern wie beispielsweise Gesellschaftslehre, wird den Schülern das Leben in unserer heutigen Gesellschaft erklärt.
Man redet oft über aktuelle Themen, Religionen sowie Politik.
Was hier meiner Meinung nach jedoch auch nicht fehlen sollte, wäre eine Art Kurs über Emotionskontrolle.
Dies kann man schon mit kleinen Kindern machen, doch vor allem im Jugendalter, wäre dies besonders wichtig. In diesem Alter lernt man sich noch einmal komplett neu kennen und wird mit ganz neuen Emotionen und Gefühlen konfrontiert.
Oft fragt man sich auch einfach ob das was man fühlt „normal“ ist.

Durch ein paar Kurse über dieses Thema, könnte man den Jugendlichen und Kindern erklären, dass das was sie fühlen nicht unwichtig ist und man es nicht ignorieren sollte. Man kann auch merken, dass man nicht alleine mit seinen Sorgen und Problemen ist, was viel Stress und Angst reduzieren kann.

Zu guter Letzt würde ich noch gerne betonen, dass auch Schulpsychologen bei Stress sehr helfen können.
Nicht jeder kann zu Hause frei über seine Probleme sprechen oder traut sich auch einfach nicht. Manche können sich auch keinen Psychologen leisten und schleppen dadurch ihre ganze Last tagtäglich mit sich herum.
Die Schüler sollten darauf aufmerksam gemacht werden, dass man sich nicht zu schämen braucht, wenn man jemanden um Hilfe bitte muss. Manchmal kann es genau das sein, was einem helfen kann.
Schulpsychologen oder wenigsten Vertrauenslehrer sollten daher meiner Meinung nach an jeder Schule zu finden sein.

Schlussfolgerung

Ich wollte diese Arbeit unbedingt schreiben, da ich selbst eine Person bin, die sehr schnell gestresst ist. Dieser Stress beeinflusst mich und schränkt mich manchmal auch sehr ein.
Beim Schreiben dieses „Travail personnels“ ist mir jedoch erst richtig bewusst geworden, welche Auswirkungen Stress auf uns Menschen eigentlich hat.
Hier ist mir auf aufgefallen, dass ich, wenn ich gestresst bin, zahlreiche der genannten Symptome habe.

Ich wollte mit dieser Arbeit ein klareres Bild über dieses ernstzunehmende Thema schaffen.
Es war mir sehr wichtig, dem Leser zu vermitteln, dass Stress in unserer Gesellschaft normalisiert wurde, dies jedoch auf keinen Fall gut ist.
Auch war mir wichtig einige Stressbewältigungsmethoden zu erläutern und zu erklären, da diese einem oft schon sehr gut helfen kann.

Etwas was ich jedoch hoffe, was jeder Leser dieser Arbeit herauslesen konnte, ist, dass man sich auf keinen Fall schämen sollte, wenn man sich überfordert fühlt und Hilfe braucht.
Es gibt immer wieder Momente im Leben in denen man Unterstützung von anderen braucht und man sie sowohl erfragen als auch bekommen sollte.
Bei viel Stress, Angst und Überforderung, sollte man also unbedingt mit jemandem darüber reden. Dies kann man mit seiner Familie, seinen Freunden und Mitmenschen oder anderen Vertrauenspersonen tun, jedoch hilft es auch sehr mit einem Psychologen oder Therapeuten über seine Probleme zu reden.
Dies kann einem Klarheit geben und einem den Weg aus der eigenen Verzweiflung erhellen.

Etwas, was mich sehr geprägt hat ist eine Aussage von einer Person aus meinem Bekanntenkreis.
Diese Person erklärte mir einst, dass es Stress an sich eigentlich nicht gibt.
Stress ist ein Gefühl, welches durch die eigene Einschätzung der Umwelt gegenüber entsteht.
Unsere Erlebnisse und Taten prägen uns. Stress wird daher nicht bei jedem durch das Gleiche ausgelöst. Eigentlich kommt er nicht wirklich von außen, sondern entsteht durch das was wir an uns ran lassen und unsere emotionale Kontrolle.

Aus diesem Grund finde ich es zum Beispiel umso wichtiger, dass man schon in der Schule lernt, seine Gefühle zu akzeptieren sowie kennen und kontrollieren zu lernen.
Stress betrifft uns alle, doch ich bin der Meinung, dass man ihn mit der richtigen Aufklärung verringern könnte.
Außerdem glaube ich, dass sich etwas in unserer Gesellschaft ändern muss, da dieser ständige Stress im Alltag, wird uns früher oder später alle krank machen oder sogar umbringen.

Bibliographie

Textquellen

https://www.internisten-im-netz.de/fachgebiete/psyche-koerper/stress.html

https://www.rheinmaasklinikum.de/Inhalt/Patienten/_doc/Evangelische/Stress.pdf

https://www.netdoktor.de/stress/distress-und-eustress/

https://www.ergo.de/de/Ratgeber/gesundheit/stress/auswirkungen

https://www.apotheken-umschau.de/Neurodermitis

https://www.usz.ch/news/Mitteilungen/Seiten/Stress-Immunsystem.aspx?DeviceChannel=Mobile

https://selpers.com/lektion/lebensqualitaet-bei-lungenhochdruck-atmung-und-psyche/

https://www.tk.de/techniker/gesundheit-und-medizin/behandlungen-und-medizin/asthma-bronchiale/tk-plus-bei-asthma-bronchiale/dmp-news/atemnot-vermeiden-auch-bei-stress-2059004

https://www.forschung-und-lehre.de/forschung/wenn-stress-aufs-auge-schlaegt-833/

https://www.diabetes-news.de/wissen/sexualitaet/versteht-man-unter-stoerung-der-sexualfunktion

https://www.gofeminin.de/gesundheit/stress-beeinflusst-periode-s4001217.html

https://de.wikipedia.org/wiki/Panikattacke

https://www.schoen-klinik.de/burnout

https://www.plantura.garden/gruenes-leben/obst-mit-viel-vitamin-c

http://www.vitanet.de/aktuelles/gehirn-nerven-psyche/20150805-musik-gegen-stress

https://www.netdoktor.de/ernaehrung/vitamin-e/lebensmittel-mit-hohem-gehalt/
https://www.brain-effect.com/magazin/oxidativer-stress

https://www.entspannungstrainer-ausbildung.info/wie-die-ernaehrung-stress-beeinflussen-kann/

https://www.apotheken-umschau.de/Ernaehrung/Vitamin-A-Retinol-169709.html

https://www.fitforfun.de/abnehmen/gesund-essen/kohlenhydrate-erklaert-gute-carbs-schlechte-carbs-285164.html

https://www.healthline.com/nutrition/12-omega-3-rich-foods#12.-Soybeans-(1,241-mg-per-serving)

https://www.gofeminin.de/gesundheit/folsaeure-lebensmittel-s2043132.html

https://www.akademie-sport-gesundheit.de/magazin/wie-viel-trinken-ist-gesund.html

https://www.t-online.de/gesundheit/id_14685568/wasservergiftung-mehr-als-drei-liter-taeglich-koennen-schaden.html

https://www.lebensmittelklarheit.de/informationen/suesse-zusatzstoffe-zuckeraustauschstoffe-und-suessstoffe

https://www.foodspring.de/magazine/warum-sport-gegen-stress-hilft

https://www.runtastic.com/blog/de/sport-gegen-stress/

https://www.yogaeasy.de/artikel/yoga-uebungen-alles-ueber-entspannung-im-yoga

https://www.art-vedar.com/2020/02/05/kunst-senkt-stress-kunsttherapie/

http://www.farbenundleben.de/farbwirkung/farbwirkung_psychisch.htm

https://www.freundin.de/diese-wandfarben-befreien-sie-von-stress-307177.html

https://gedankenwelt.de/welche-farbe-baut-stress-ab-und-bringt-uns-ein-gefuehl-von-ruhe/

https://crazy-about-content.de/wie-farben-deiner-stimmung-helfen/

https://anti-stress-team.de/blog/organisation/10-organisationshelfer-fuer-weniger-stress/

http://www.vitanet.de/aktuelles/gehirn-nerven-psyche/20150805-musik-gegen-stress

https://www.womenshealth.de/soulsister/soul/wissenschaft-bestaetigt-diese-playlist-macht-gelassener/

TraPe / Yona - 2019/2020

https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/116469/Mehr-Arbeitsausfaelle-aufgrund-psychischer-Erkrankungen

https://www.myhandicap.de/gesundheit/psychische-behinderung/burnout/stress-herausforderungen-entspannung/

https://de.wikipedia.org/wiki/Entschleunigung

https://www.vigo.de/rubriken/koerper-und-seele/entspannung-und-achtsamkeit/lesen/ausloeser-fuer-sozialen-stress.html

https://karrierebibel.de/entschleunigung/

https://magazin.sofatutor.com/schueler/7-tipps-so-gehst-du-entspannter-mit-schulstress-um/

https://www.schulranzen.net/blog/schulalltag/schulstress-ursachen-symptome-massnahmen/

https://www.praxisvita.de/depressionen-bei-kindern-durch-druck-der-schule-2055.html

TraPe / Yona – 2017/2018 (2ième semestre)

Bildquellen

https://static01.nyt.com/images/2019/10/15/science/15WELLSTRESS/15WELLSTRESS-videoSixteenByNineJumbo1600.jpg

https://coaching.kirinus.de/wp-content/uploads/2016/07/16-07_Stressbewältigung-1030x769.jpg

https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTe29Fy-68A3MwYymFD2YnMVuL6B3Z2FZg762-Q4iXaznwm3Kxm86uyWYh6fnowTskkG0s&usqp=CAU

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.hexal.de%2Fsites%2Fwww.hexal.de%2Ffiles%2Fstyles%2Fnh_620x414%2Fpublic%2Fherzkreislauf-

schematisch.jpg%3Fitok%3D7uriOAYW%26timestamp%3D1553176398&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.hexal.de%2Fpatienten%2Fratgeber%2Fherz-kreislauf&tbnid=SBWtZpfKjIj_MM&vet=12ahUKEwjnhpDkjoPwAhVS0RoKHS0IBmEQMygKegUIARDNAQ..i&docid=F6wsMPC8a8yh7M&w=620&h=414&q=herz%20und%20kreislauf&client=safari&ved=2ahUKEwjnhpDkjoPwAhVS0RoKHS0IBmEQMygKegUIARDNAQ

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.meine-gesundheit.de%2Fkrankheit%2Fkrankheitsgebiete%2Fdarmerkrankungen&psig=AOvVaw2N7HdrAYb4HdK8xUmCslN0&ust=1618827639188000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCNiS1IjJh_ACFQAAAAAdAAAAABAJ

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.hna.de%2Fwirtschaft%2Fordnung-im-buero-schaffen-7189754.html&psig=AOvVaw07hEx6zRqHr2g9zqaMoQ4X&ust=1618827877457000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCPipwv7Jh_ACFQAAAAAdAAAAABAJ

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fbulletjournal.com%2Fblogs%2Fbulletjournalist%2Fhow-to-craft-a-better-to-do-list&psig=AOvVaw2j_MVyvgveZ8l5_h6MGDxR&ust=1618828093319000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCNCW-ePKh_ACFQAAAAAdAAAAABAD

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fblog.wwf.de%2Ftipps-kinder-natur%2F&psig=AOvVaw3OFP1Bgrk26PmsieJncyDf&ust=1618828292628000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCJiAtb_Lh_ACFQAAAAAdAAAAABAD

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.studienscout-nl.de%2Fsport-studium%2F&psig=AOvVaw3kLEx18C8d8vS1yyxQqX6e&ust=1618828626980000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCJDamOHMh_ACFQAAAAAdAAAAABAD

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.haz.de%2FNachrichten%2FWissen%2FUebersicht%2FAuf-der-Couch-Wie-sich-Sport-in-der-Natur-positiv-auf-den-Koerper-auswirkt&psig=AOvVaw3OFP1Bgrk26PmsieJncyDf&ust=1618828292628000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCJiAtb_Lh_ACFQAAAAAdAAAAABAJ

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.art-coaching.info%2Fkreativitaet%2F&psig=AOvVaw2t0ngpsmnEl2E2v4p-aWrZ&ust=1618828849047000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCNC7_8bNh_ACFQAAAAAdAAAAABAD

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fcommunitynews.org%2Fwp-content%2Fuploads%2F2018%2F01%2Fbordentownarts.png&imgrefurl=https%3A%2F%2Fcommunitynews.org%2F2018%2F02%2F01%2Fart-books-music-display-first-presbyterian-church-bordentown%2F&tbnid=AcA739hNY1CAAM&vet=10CCgQMyh5ahcKEwiw9M6Pz4fwAhUAAAAAHQAAAAAQAg..i&docid=btiR8SO3pe54cM&w=893&h=770&q=music%20art&client=safari&ved=0CCgQMyh5ahcKEwiw9M6Pz4fwAhUAAAAAHQAAAAAQAg

https://i.pinimg.com/originals/c3/e9/93/c3e993225e1a9437ed8ef53f9149f6f2.jpg

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Ftypesof.in%2Fan-overview-of-types-of-guitars%2F&psig=AOvVaw2mj5ZgIaNB5jXqsF50fcLU&ust=1618829418579000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCLC3_ufPh_ACFQAAAAAdAAAAABAP

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fblog.sigma-foto.de%2F2018%2F02%2Ffarbenlehre-farbkontraste-in-der-fotografie%2F&psig=AOvVaw07JuH2g_Sjr6bSypiiD1HY&ust=1618829760731000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCLiaqfrQh_ACFQAAAAAdAAAAABAQ

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.kirche-und-leben.de%2Ffileadmin%2Fredaktion%2Fbild%2F2019%2F01%2FFarbenQuiz1130.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.kirche-und-leben.de%2Fartikel%2Fquiz-zu-liturgischen-farben-haetten-sies-

gewusst&tbnid=Xhn6ci1QQGPIWM&vet=12ahUKEwirv-K_0YfwAhVD2aQKHTn3DSUQMygKegUIARDMAQ..i&docid=XfmXucVtAEgOZM&w=1130&h=635&q=farben&client=safari&ved=2ahUKEwirv-K_0YfwAhVD2aQKHTn3DSUQMygKegUIARDMAQ

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Falleswolke.de%2F15-lebensmittel-gegen-stress%2F&psig=AOvVaw0ZsOSQWdcBYWq7s50xqH87&ust=1618830068341000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCJCuxo3Sh_ACFQAAAAAdAAAAABAD

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fdigitale-schule.blog%2Fschulpolitik%2Fdigitaler-stress-volkskrankheit-jetzt-auch-in-der-schule%2F&psig=AOvVaw29NsDYYGaimeNJyCHti2R4&ust=1618830198921000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCMiYmMvSh_ACFQAAAAAdAAAAABAD

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fimage.brigitte.de%2F11706674%2Ft%2F7Y%2Fv3%2Fw1440%2Fr1.5%2F-%2Fentschleunigung.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.brigitte.de%2Fliebe%2Fpersoenlichkeit%2Fentschleunigung--so-findest-du-zur-ruhe-11705860.html&tbnid=hk2urvUZjVJRqM&vet=12ahUKEwjHyYH_0ofwAhWQ16QKHel_B8IQMygTegUIARDjAQ..i&docid=GnSM6LJLwUHklM&w=1440&h=959&q=entschleunigung&client=safari&ved=2ahUKEwjHyYH_0ofwAhWQ16QKHel_B8IQMygTegUIARDjAQ

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.qsrmagazine.com%2Fcontent%2F12-fast-food-trends-2020&psig=AOvVaw1mNnUuBMZlS67R1oqa-u80&ust=1618830498503000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCJCN2NvTh_ACFQAAAAAdAAAAABAD

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.kita.de%2Fwissen%2Fschulstress%2F&psig=AOvVaw1g1qAdevNewqGMrnR3JQsz&ust=1618830576783000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCIjI1InUh_ACFQAAAAAdAAAAABAD

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.tumblr.com%2Ftagged%2Fstudy%2Bplanner%3Fsort%3Dtop&psig=AOvVaw1nhb9ltSWdfpW0sI1Avsir&ust=1618830788491000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCLDYz-TUh_ACFQAAAAAdAAAAABAK

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.rtl.de%2Fcms%2Fbewegung-bei-kindern-reicht-schulsport-ueberhaupt-noch-aus-4462930.html&psig=AOvVaw0sPHsh8k1PB9pmCbgrG-HI&ust=1618830968844000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCJjXyrrVh_ACFQAAAAAdAAAAABAD

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.gesundheitstrends.com%2Fa%2Fschlaf-und-psyche%2Fwie-sie-eine-panikattacke-in-10-sekunden-bekaempfen-9068&psig=AOvVaw355_kHDoaCyP5zajWfU-Ww&ust=1618831196416000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCLCfjafWh_ACFQAAAAAdAAAAABAS

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.praxis-grone-sued.de%2Fmobile%2Fsmartphone%2Fangst-panikattacken%2Findex.html&psig=AOvVaw355_kHDoaCyP5zajWfU-Ww&ust=1618831196416000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCLCfjafWh_ACFQAAAAAdAAAAABAW

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.heilpraxisnet.de%2Fkrankheiten%2Fdepression-depressives-syndrom%2F&psig=AOvVaw0EX9ICtGJt5krnnfOhcDjA&ust=1618831416179000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCKCol5fXh_ACFQAAAAAdAAAAABAD

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.kontaktlinseninfo.de%2Fkontaktlinsen-ratgeber%2Faugen-in-der-allergiezeit%2F&psig=AOvVaw0eeWffs4dKAbyKnmZJ7kQz&ust=1618831552770000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCMDi2tHXh_ACFQAAAAAdAAAAABAD

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Ffloridapolitics.com%2Farchives%2F305498-data-culture-software-solutions-boost-school-grades&psig=AOvVaw2Dq6M2A2m9QZRR85l3tXnK&ust=1618831733387000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCODeuqXYh_ACFQAAAAAdAAAAABAD