

## Urlaub vorbei und immer noch urlaubsreif?

### Wie steht`s um Ihre Stressregulation?

**Stress ist grundsätzlich nicht ungesund, das sei vorausgeschickt. Er ist die „Würze“ des Lebens. Wer sein Leben allerdings fortwährend intensiv würzt und das als „normal“ empfindet – hat irgendwann ein ernstes Problem. Nicht nur, dass der Urlaub nicht mehr den erwünschten Erholungswert bringt.**

**Die EZ-Akademie für vitale Menschen, Unternehmen und Gemeinden bietet profundes Fachwissen und entsprechende Tools, um diesem Teufelskreis vorzubeugen oder wenn nötig zu stoppen. Denn jeder Burnout-Fall ist einer zu viel.**

In Stresssituationen werden Adrenalin und Noradrenalin freigesetzt. Sie bewirken u.a. eine Erweiterung der Bronchien, einen Anstieg des Blutdrucks und des Blutzuckers. Weiters wird auch Kortisol aus der Nebennierenrinde freigesetzt. Seine Wirkung hält mehrere Stunden an. Auch dieses Hormon lässt Blutdruck und Blutzucker ansteigen. Außerdem beeinflusst Kortisol den Gehirnstoffwechsel. Es hält den Körper in Alarmbereitschaft. Erfolgen bei Dauerstress keine passenden Gegenmaßnahmen wie etwa Entspannung, Änderung der Situation, Konfliktlösung etc., schüttet der Körper kontinuierlich Kortisol aus. Dieser Stress kann krank machen!

Hinzu kommt, dass der Körper auch mit Dauerstress, ständiger Alarmbereitschaft also, über einen längeren Zeitraum klarkommt. Ein schleichender Prozess, der von Betroffenen deshalb als „normal“ empfunden wird, weil man sich schlichtweg daran gewöhnt - obwohl schon lange viel zu wenig Potential für Stress-Abbau vorhanden ist.

#### **Aussagekräftig: Ruhepuls**

Aus unserer täglichen Arbeit in der EZ-Akademie, v.a. im Rahmen von Gesundheitscoachings, wissen wir, dass vielen Burnout-PatientInnen auch am Tag vor dem „physischen und/oder psychischen Aus“ nicht bewusst war, dass sie sich immens fordern und ihr Körper nicht mehr in der Lage war, diesen Stress angemessen zu regulieren.

Der Ruhepuls ist ein wichtiger Indikator bei der individuellen Stressregulation. Im Erwachsenenalter liegt er durchschnittlich bei 70 bpm. Wer allerdings am Morgen unmittelbar vor dem Aufstehen einen deutlich höheren aufweist, und das regelmäßig, sollte schleunigst gegensteuern. Noch exakter analysieren lässt sich dies mittels **Herzratenvariabilitätsmessung**, wo, neben anderen wichtigen Indikatoren, Pulsschlag und Stressregulation über 24 Stunden aufgezeichnet werden.

## **Stressabbau ja – aber wie?**

Wenn Sie sich also nach Ihrem Urlaub müde, träge, kraftlos, unruhig fühlen – dann brauchen Sie vermutlich mehr Urlaub: bewusste Auszeiten, auch im Alltag. Kurze Entspannungsübungen, Atemübungen, Achtsamkeitsübungen zwischendurch - lassen sich ohne großen Aufwand auch in einen erfolgs- und leistungsorientierten Arbeitsalltag integrieren. Einzige Voraussetzung auch dabei: Disziplin. Oder einen Reminder, in welcher Form auch immer.

Einen besonderen Reminder stellt Ihnen die EZ-Akademie gratis zur Verfügung, anhand des wissenschaftlich fundierten **VitalitaetsRades®**: einen kurzen, wöchentlichen Impuls, um Ihre Stressregulation – und in der Folge Ihre Vitalität insgesamt - im Auge zu behalten:

<http://www.vitalitaetsrad.at>

**Eine sehr originelle Form des Stressabbaus im Alltag** haben Sie soeben in diesem Kurzvideo gesehen: lassen Sie sich davon inspirieren – und finden Sie so Ihr eigenes, ganz persönliches Auszeit-Ritual!

### **Möchten Sie – als Einzelperson oder Team – wissen, wie Ihr Körper mit Stresssituationen umgeht?**

Wir bieten Ihnen die exakte Analyse mittels Herzratenvariabilitätsmessung und zeigen Ihnen im anschließenden Coaching Wege und Möglichkeiten auf, gesund zu bleiben – bzw. wieder zu werden.

## **EZ-Akademie. Vitale Menschen – Unternehmen – Gemeinden.**

PhDr. Rosa Maria Eglseer, MSc, Tel.: +43 (0) 676 77 86 511

Mag. Peter Zeller Mayer, Tel.: + 43 (0) 664 840 66 59

Kirchsteig 12, A – 3072 Kasten; ZVR 825995078

[info@ez-akademie.at](mailto:info@ez-akademie.at)

[www.ez-akademie.at](http://www.ez-akademie.at)