

Sind wir eine Stressgeneration – oder war früher vieles leichter?

Wir sind von Reizen überflutet und wollen alles gleichzeitig erledigen.

Stress und Burn Out sind nicht nur Modewörter, sondern belasten tatsächlich in steigendem Maße unsere Gesellschaft. Warum? Wir haben einen so guten Lebensstandard wie nie zuvor und im Verhältnis zu früher viel mehr Freizeit! Wie war das mit den Großeltern, die frühmorgens zu Fuß bei Wind und Wetter etliche Kilometer zur Arbeit laufen mussten, am Abend eine Familie zu versorgen sowie Haushalt und eine eventuelle Kleinlandwirtschaft zu meistern hatten? Es war anstrengende, körperliche Arbeit zu leisten, es wurde fleißig auf- und umgebaut, es gab oft genug finanzielle Sorgen und Nöte, kaum Sozialleistungen und auch so manche Krankheiten. Den Nachbarn ging es ähnlich. Dennoch waren die Menschen im Wesentlichen stabil und zufrieden.

Geregelter Alltag

Hatte die Nachkriegsgeneration trotz aller Sorgen und Strapazen etwa Vorteile, die uns heute nicht mehr selbstverständlich zu Verfügung stehen? Ja, ich denke, da gibt es einige. Kinder konnten



**Elfriede Zörner, Diplom-Lebensberaterin, Salutovisorin®,
Präsidentin der ÖGL Österr. Ges.
f. Lebensberatung, 0732/770450**

sich viel in freier Natur entwickeln, es gab nicht so reichhaltige, jedoch kaum denaturierte Nahrung, ausreichend Bewegung. Wer fleißig war, fand Arbeit und konnte sich etwas aufbauen. Das Leben hatte meist einen gleichmäßigen, sehr geordneten Rhythmus von Arbeit – Essen – Freizeit – Schlafen. Weder Handy noch Internet überfluteten den Tagesablauf. Die „Welt“ und ihre Katastrophen waren nicht ständig in den Wohnzimmern präsent.

Permanenter Stress

Heute sind die Entwicklungsabläufe schneller geworden, viele Anker unserer Gesellschaft wie Religion oder Familie haben an Bedeutung verloren. Sorgen werden damit dramatischer empfunden. Wir haben zwar jetzt weitaus schwächere Stressoren, jedoch die Anzahl Stress auslösender Faktoren ist um ein Vielfaches gestiegen. Auch weil im Alltag viele Dinge gleichzeitig erledigt werden, sind wir überfordert: Unser Gehirn ist nicht wirklich multitasking-fähig, es kommt zu Pannen, die wieder eine Stressreaktion mit Cortisol und Adrenalinausschüttung hervorrufen.

Auf Ressourcen achten

Wir können die Zeit nicht zurückdrehen, aber lernen, uns besser von der Informationsflut abzugrenzen, auf unseren Rhythmus zu achten, unsere inneren und äußeren Antreiber zu hinterfragen, zu delegieren und unsere persönlichen Ressourcen wie auch Freude und Humor zu pflegen. Wir unterstützen Sie dabei gerne!



**Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung**



www.oegl-lebensberater.at