

# Stressmanagement, Schwindel und andere vegetative

## Funktionsstörungen

Stress entsteht, wenn sich ein Missverhältnis bildet zwischen den Anforderungen an einen Menschen und dessen Möglichkeiten, diese zu bewältigen. Zeitdruck, intellektuelle Überforderung, zu hohe Leistungserwartungen, mangelnde Übung in der Selbstorganisation, mangelnde Anstrengungsbereitschaft, fehlende oder ungünstige Hilfestellungen und Konzentrationsschwierigkeiten können einzeln und zusammen als Stressauslöser dazu beitragen.

Die Folgen sind gespürte Überforderung, Verweigerungs-, Aggressions- oder Fluchtverhalten oder ein In-sich-Hineinfressen der gespürten Überlastung und oft dann immer wieder gespürte Schmerzen wie Kopf- oder Bauchschmerzen. Häufig treten auch unspezifische Funktionsstörungen wie Schwindel dabei auf, gerade am Beginn der Pubertät. Diese Probleme gibt es nicht nur bei Erwachsenen, sondern auch schon im Schulalter.

Die Beseitigung von Stressauslösern ist eine wichtige Aufgabe. Hierbei gibt es jedoch Grenzen.

Eine wichtige Hilfe ist jedoch die Möglichkeit, die Fähigkeiten des Menschen zur Bewältigung belastender Situationen zu verbessern. Über eine bestimmte Form der Atmung können wir den Menschen wieder in die Lage versetzen zu spüren, dass er sich selbst erfolgreich steuern kann. Diese Selbstwirksamkeit ist eine wichtige Grundlage der Selbstsicherheit und gibt Zuversicht statt Angst.

Bei dieser günstigen Atmung ist die Variabilität unserer Herzschlagrate erhöhen. Eine hohe Herzschlagratenvariabilität (HRV, engl. heart rate variability) bewirkt einen guten Schutz oder senkt die Folgen von

- hohem Blutdruck
- Asthma bronchiale
- Belastungsstörungen
- Depression

Das Training der Herzratenvariabilität (HRV-Training) ist durch wissenschaftliche Arbeiten in den letzten 20 Jahren gesichert worden.

Anmelden können Sie sich unter 0641 930 3004 oder in meiner [Telefonsprechstunde](#): 0641 2502933 jeden Dienstag von 10-12.00 in der Schulzeit; in den hessischen Schulferien findet keine Telefonsprechstunde statt.