

RAUS AUS DEM „RUSHING WOMAN SYNDROM“ DIE HEILSAME KRAFT DER INNEREN RUHE

Das Frauen-Hamsterrad von heute: Immer unter Strom, immer müde – Frauen hetzen von Termin zu Termin, die Kinder zur Schule bringen, zur Arbeit rechtzeitig gut und zurechtgemacht erscheinen, bloß nicht den Arzttermin nach der Arbeit vergessen. Mittagessen? Das Brötchen wird am Computer verschlungen, die Müdigkeit mit Kaffee weggetrunken. Später einkaufen, kochen, Haushalt, Partner ... die Liste lässt sich endlos ergänzen. Selbst am Abend haben es Frauen beim Yoga eilig und für das Treffen mit der besten Freundin sind sie einfach zu müde. Und nachts findet man keinen Schlaf. Morgens beginnt das Hamsterrad erneut. „Rushing Woman Syndrom“ nennt das die australische Biochemikerin und Bestseller-Autorin Dr. Libby Weaver. Sie hat untersucht, wie Dauerstress krank macht, welche Auswirkungen der Dauerlauf im Hamsterrad auf unser Seelenleben hat und welche fatalen biochemischen und hormonellen Prozesse er in unserem Körper auslöst.

Auf die Frage, warum sich Frauen diesen Stress machen, liegt die Antwort laut Dr. Weaver in den Genen: Die größte angeborene Angst des Menschen ist, nicht zu genügen und deshalb nicht geliebt zu werden. Menschenbabys können ohne Liebe und Zuwendung nicht überleben. Erwachsene schon. Für uns fühlt sich Liebe zwar schön an – sie ist aber nicht überlebensnotwendig, obwohl wir das oft instinktiv

immer noch glauben. Deshalb bleibt auch die Angst nicht zu genügen.

In Zeiten des Internets und Smartphones sollen wir viele Dinge gleichzeitig erledigen. Wenn wir das nicht schaffen, steigt die Angst nicht perfekt zu sein, nicht geliebt zu werden – meist ein unbewusster Vorgang.

Frauen, die vom Dauerstress betroffen sind, haben kaum Zeit für sich: Eigene Bedürfnisse werden zurückgestellt, die Selbstliebe, Selbstsicherheit und Selbstvertrauen werden immer weniger.

Die Auswirkungen auf die mentale und körperliche Gesundheit sind fatal. Der Hormoncocktail, der beim Dauerstress ausgeschüttet wird, besteht neben Adrenalin vor allem aus Cortisol und Insulin. Sie stören die Progesteronproduktion. Die Folgen sind Menstruationsbeschwerden – entweder leiden Frauen unter unregelmäßiger Periode, andere haben wiederum verstärkte Blutungen oder kämpfen besonders mit dem Prämenstruellen Syndrom (PMS).

Des Weiteren wird zum Beispiel die Funktion der Schilddrüse beeinflusst. Mal ist sie überaktiv, mal ist sie unteraktiv. Dies kann bei jeder Frau anders sein. Dies hat wiederum massive Auswirkungen auf das Gewicht.

Zuviel Cortisol im Blut behindert außerdem den Schlaf, weil wir keine Ruhe finden. Erhöhte Cortisolwerte stehen in Verdacht, Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte und sogar Diabetes auszulösen. Permanenter Stress macht dick, da Cortisol die Zellen auffordert, Fett einzulagern statt abzubauen. Deshalb haben gestresste Frauen häufig Gewichts- sowie Verdauungsprobleme. Blähungen und Magenschmerzen sind keine Seltenheit, wenn sie ständig unter Strom stehen.

Selbsttest: Bin ich eine „Rushing Woman“?

10 typische Anzeichen für Dauerstress

- » Ich liebe meinen Kaffee! Er ist mein Energiespender, bringt mich auf Trab.
- » Ich antworte auf die Frage wie es mir geht, „hab viel zu tun“ oder „bin total gestresst“.
- » Ich fühle mich oft überfordert.
- » Ich habe immer wieder Heißhunger auf Zucker, besonders am Nachmittag oder kurz vor der Menstruation.
- » Ich bin häufig gereizt oder neige zu Überreaktionen (auch wenn ich es nicht zeige).
- » Ich schlafe zu wenig und manchmal auch nicht gut.
- » Ich kann nicht „Nein“ sagen. Wenn ich es einmal

doch schaffe, habe ich Schuldgefühle.

- » Ich kann mich nicht ruhig hinsetzen, sonst fühle ich mich gleich schuldig, auch wenn ich völlig übermüdet bin.
- » Ich trage mein Smartphone ständig bei mir und prüfe, ob ich auch keine Nachricht übersehen habe.

Wie komme ich raus aus diesem Hamsterrad?

Untersuchungen haben ergeben, dass der empfundene Stress sofort nachlässt, wenn wir in uns selbst investieren. Ein kurzer Spaziergang, sich auf eine Parkbank setzen und den Rücken von der Sonne wärmen lassen, aktiv Freiräume im Leben erobern. Eine bewusste Lebensgestaltung, eine achtsame Selbstreflexion, Überprüfung unserer Grundüberzeugungen und Glaubenssätze helfen nachhaltig sich aus dem Hamsterrad zu befreien.

Eine Möglichkeit aktiv zu werden und sich aus dem Hamsterrad zu befreien ist die „Mental-Kur & Yoga Auszeit 2017“ – eine wunderbare Kombination aus Selbsterfahrung und Entspannung. Diese findet in der Zeit von 25.10. bis 29.10.2017 in Saalfelden / Österreich, Hotel Ritzenhof statt.

Nähere Informationen unter: www.mental-kur.de.

Für alle Anderen, die sich aus Ihrer Stress-Spirale, Gesundheitsproblemen oder Unzufriedenheit befreien möchten, biete ich in meiner Privatpraxis „Human-Concept Business & Health“ in der Salinenstr. 1 in Bad Reichenhall spezielle Coachingsitzungen bzw. Behandlungen und Methoden an. Eine Kombination aus Humanenergetik, Gehirnprogrammierung und systemischen Ansätzen bewirkt eine schnelle und nachhaltige Besserung auf allen Ebenen. Wenn Sie Ihr Leben nachhaltig verändern möchten, vereinbaren Sie telefonisch einen Termin.

Kontakt und Informationen:

Human-Concept – Business & Health
Salinenstr. 1 | 83435 Bad Reichenhall

Termine nach Vereinbarung:

Tel.: +49 171 4262656

info@human-concept.net

www.human-concept.net

