



Stress richtet mehr seelische und körperliche Schäden an als bekannt.

Stress ist laut Weltgesundheitsorganisation die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts. Bei chronischer Belastung, lang andauerndem Stress oder durch häufiges Auftreten von Stresssituationen ist unser Körper nicht mehr in der Lage, ungünstige Umweltreize zu verarbeiten. Neurowissenschaftler konnten mittlerweile beweisen, dass chronischer Stress nicht nur die Arbeitsweise des Gehirns manipuliert, sondern sogar die Struktur des Nervensystems verändert, was neben der Verschlechterung des Gedächtnisses auch zum Ausbruch depressiver Erkrankungen führt.

Unerwartete, nicht kontrollierbare Situationen können genauso belastbar sein, wie die Summe vieler kleiner „Stress-Situationen“. Da Stress von uns, **nicht beeinflussbar**, in unserem

Reptiliengehirn verarbeitet wird, reagiert das Gehirn sowohl auf körperlichen sowie auf psychischen Stress immer mit den gleichen Reaktionen.

Nach der beginnenden Beeinträchtigung der Gedächtnisleistung und des Urteilsvermögens, Nachlassen der Aufmerksamkeit, verminderte Fähigkeit zur Problemlösung kommt es meistens zu einer Veränderung der Stimmungslage und des Antriebs.

Bleibt das vegetative Nervensystem dauerhaft aktiviert, können sich die emotionalen Reaktionen schließlich in feindseligem und aggressivem Verhalten äußern. Die Folge ist ein Selbstwert vermindender Erlebens- und Verhaltensstil. Oft ist eine unzureichende Stressbewältigung Ursache für dauerhaft bestehende Stressreaktionen.

In unserer schnelllebigen Zeit stellt die unzureichende Stressbewältigungskompetenz vielleicht den bedeutendsten Risikofaktor für die Entstehung von Herz-, Kreislauferkrankungen dar, insbesondere wenn Sie mit zusätzlichen gesundheitlichen Risiken wie Rauchen, mangelnde Bewegung und unangemessenem Ess- und Ernährungsverhalten einhergeht.

Um die Entstehung dieser Krankheiten zu verhindern wurde vom IFT, Institut für Therapieforschung München und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA, folgendes **IFT-Stress-Bewältigungs-Programm** entwickelt:

„Der erfolgreiche Umgang mit täglichen Belastungen“

Aufgrund der nachgewiesenen Erfolgsquote habe ich dieses Programm in mein Kursangebot aufgenommen.

Das Interessante an diesem Kurs ist, dass die strukturierte Arbeit Ihrer persönlichen Stressproblematik sich wie ein roter Faden durch die Entwicklungsetappen der Bewältigung zieht.

So haben Sie die Möglichkeit, Ihr eigenes Verhalten zu reflektieren, um möglichst schonend mit Ihren Ressourcen in Stresssituationen umzugehen und zukünftig jederzeit dem Stress im Vorfeld entgegenzuwirken.



Das IFT-Programm ist ein transaktionales Stressmodell (von Lazarus) und ist als Gruppenprogramm, aber auch als