



## Volkskrankheit Stress? Warum entspannte Menschen gesünder leben

Von *just ME*

Erstellt am 2 Mär 2017 - 14:23

Neben körperlichen Faktoren hängen Gesundheit und Krankheit auch vom eigenen Lebensstil ab. Denn das Risiko für Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Probleme oder Diabetes steigt nachweislich durch eine ungesunde Lebensweise an. „So gehört auch Stress zu den direkten oder indirekten Auslösern für Beschwerden“, weiß der lizenzierte Stresstherapeut und Mentaltrainer der just ME GmbH Matthias Vette. „Denn gehetzte Menschen neigen zu gesundheitsschädigendem Verhalten.“ Aktuell bestätigt dies auch die Stressstudie der Techniker Krankenkasse aus dem Jahr 2016, in der zwei Drittel der befragten Teilnehmer mit hohem Stresslevel angaben, unter Rückenschmerzen und Muskelverspannungen zu leiden, gefolgt von Erschöpfungszuständen, Schlafstörungen und Kopfschmerzen.

### Veraltetes Verhaltensmuster

Als Schutzmechanismus des Körpers diene Stress bei den Urzeitmenschen dazu, den natürlichen Flucht- oder Angriffsreflex bei Gefahr auszulösen. In unseren modernen Zeiten sind diese Reaktionsmuster jedoch nicht mehr praktikabel. Denn aus dem beruflichen Alltag lässt sich nicht so leicht entfliehen und Kunden oder den Chef anzugreifen stellt auch keine Option dar. „Stressabbau funktioniert nun also über andere Wege wie beispielsweise Bewegungsangebote oder aber mentales Training“, erklärt Matthias Vette. „Während Sport und ausreichend Aktivität dazu führen, die in Stresssituationen zur Verfügung gestellte Energie abzubauen, hilft Mentaltraining dabei, gelassener mit Hektik umzugehen und langfristig Anspannungen zu bekämpfen.“

### Stress positiv begegnen

Wer nachhaltig besser mit Druck im Alltag umgehen möchte, sollte das Problem dort anpacken, wo es entsteht: im Kopf. „So lassen sich mithilfe mentaler Übungen die Fokussierung und Konzentration auf das Wesentliche erlernen“, betont der lizenzierte Stresstherapeut. Beispiel: Stressgeplagte sollten in Drucksituationen ihre Aufgaben nach Prioritäten ordnen, diese Liste Stück für Stück abarbeiten und keine Angst vor dem Scheitern entwickeln. Wer sich visualisiert, was in einem solchen Fall passieren könnte, bemerkt recht schnell, dass niemand zu Schaden kommen würde. So ein Gedanke beruhigt ungemein. „Eine solche positive und gelassene innere Einstellung lässt sich durch wiederholtes Anwenden dieser Taktik trainieren und schafft Ressourcen, die es Betroffenen erlauben, auch in Stresssituationen einen klaren Kopf zu bewahren“, betont Matthias Vette. In der Folge reduzieren sich auch Stress begleitende Symptome wie Verspannungen, Kopfschmerzen oder Erschöpfungszustände. „Diese und weitere Stressbewältigungsmechanismen auf der Mentalebene haben wir in einem speziellen Onlinecoaching zusammen gestellt. Das Training geht über zwölf Wochen und dauert nur circa acht Minuten täglich. Zwischen 80 und 100 Prozent der Kosten werden von den Krankenkassen übernommen“, ergänzt der lizenzierte Stresstherapeut abschließend.

Weitere Informationen unter [www.justme-coach.de](http://www.justme-coach.de)

### Kurzprofil

Ein neuer Weg, besser mit Stress und der eigenen Motivation umzugehen: Dafür steht die just ME GmbH, die mit Onlinecoachings zu Themen „Gelassenheit beginnt im Kopf – mentales Stressmanagement“ sowie „Abnehmen beginnt im Kopf“ ein neuartiges Konzept auf den Markt gebracht hat. Unter der Leitung des lizenzierten Stresstherapeuten und Mentaltrainers Matthias Vette entwickelt das Team aus Ärzten und Sozialwissenschaftlern Onlinecoachings, die im Gegensatz zu anderen Angeboten nicht auf der Verhaltens-, sondern auf der Gedankenebene ansetzen. Hintergrund dieser Herangehensweise ist die in Studien belegte Tatsache, dass circa 95 Prozent des menschlichen Verhaltens unterbewusst gesteuert werden. Just ME arbeitet daher an positiven Denkweisen und neuen inneren Einstellungen, um langfristige Veränderungen auf der Verhaltensebene herbeizuführen. Die just ME Onlinecoachings sind ein autark funktionierendes System, bestehend aus Fragebögen, Videos, Aufgaben und Tagebucheinträgen. Die Coachings werden sowohl von Privatpersonen als auch von



Unternehmen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung genutzt. Die Kosten für „Gelassenheit beginnt im Kopf – mentales Stressmanagement“ werden zu 80 bis 100 Prozent von den Krankenkassen erstattet. Für das Onlinecoaching „Abnehmen beginnt im Kopf“ ist eine Zertifizierung und damit eine Kostenerstattung durch die Krankenkasse in der zweiten Jahreshälfte 2017 angestrebt.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:42):** <http://www.medkom24.eu/node/22164>