



CEO CATERINA COREA, KLINIK TEUFEN GROUP

Stress

Stress ist eine lebenswichtige Körperreaktion, die uns leistungsfähig sowie allgemein lebensfähig macht. Stress wirkt motivierend auf Tätigkeiten, verbessert das Wohlbefinden, stärkt das Immunsystem und erhöht die Lebenszufriedenheit. Jedoch: Die Unfähigkeit zum «Entstressen» kann in der Folge zu stressbedingten Erkrankungen führen

WARUM HAT STRESS EINE SO GROSSE BEDEUTUNG IN UNSERER GESELLSCHAFT?

Stress ist in den letzten Jahren ein Modebegriff geworden, lässt sich aber weder als Modeerscheinung noch als moderne Gesellschaftskrankheit einordnen. In sogenanntem Eustress bzw. in normalen Stresssituationen ist man in der Lage, sich wieder zu erholen und zur Ruhe zu kommen.

WIE KÖNNEN WIR DEM GEOPOLITISCHEN UND WIRTSCHAFTLICHEN DRUCK STANDHALTEN?

Die geopolitischen und makrowirtschaftlichen Entwicklungen führen bei vielen Menschen zu einer Ohnmacht, da es sich um eine Ebene handelt, welche vom einzelnen Menschen nicht beeinflusst werden kann. Man sollte wenn möglich nur Aufgaben übernehmen, die den persönlichen Voraussetzungen und inneren Werten entsprechen, lernen, die eigenen Grenzen zu

erkennen und zu akzeptieren. Wichtig wäre auch, sich Freizeitaktivitäten zu suchen, welche nicht nach «Müssen», sondern nach «Wollen» ausgeführt werden.

WAS KANN AUS NORMALEM STRESS ENTSTEHEN?

In einer Dauerstressphase sind Menschen nicht mehr in der Lage, sich zu entspannen und sich gedanklich von den Alltagsbelastungen zu befreien. In einem solchen Zustand erzeugt die Ruhe eine innere Unruhe und Bewegungs- bzw. Aktivitätsdrang. Auf jede Stressphase sollte jedoch eine Erholungsphase folgen. Auch kann sich der Mensch bei Freizeitaktivitäten zusätzlich belasten. Die Vorstufe der Stressfolgeerkrankungen ist meistens eine Art der Aktivitätssucht. Bei anhaltendem Stress leiden auch die zwischenmenschlichen Beziehungen, man zieht sich zurück und fühlt sich häufig von Menschen abgewiesen. Die Folgen sind Anspanntheit, fehlende Energie, Schlafstörungen, Kopf-

schmerzen und Muskelverspannungen. Emotional erkennt man häufig Gefühlsschwankungen, Ängstlichkeit und Selbstunsicherheit. Und auf der geistigen Ebene sind Konzentrationsstörungen zu erkennen. In der Folge können stressbedingte Krankheiten und Erschöpfungsdepressionen entstehen.

SIND FÜHRUNGSKRÄFTE BESONDERS GEFÄHRDET ODER EHER STRESSBEFREIT?

Damit Sie Mitarbeitende führen können, sind folgende Voraussetzungen wichtig: Leadership heisst für die eigene Gesundheit sorgen, weil sowohl Kummer als auch Zuversicht ansteckend sein können. Selbstständigkeit oder eine Führungsposition bedeuten auch höhere Freiheit, wobei leider die erwünschte Freiheit mit innerem Zwang oder Selbstverklavung verbunden sein kann. In solchen Situationen entstehen aus positiven Stresssituationen die Dauerstress- und die Stressfolgeerkrankungen. In diesem Fall treffen Führungskräfte häufiger Fehlentscheidungen, trauen sich nicht zu delegieren und sind während der Arbeit weniger produktiv.

WIE GEHEN SIE MIT IHREN GESCHÄFTLICHEN UND PRIVATEN HERAUSFORDERUNGEN UM?

Ich habe das Glück, dass mein Beruf meine Berufung ist. Ich sehe jeden Tag den Sinn in meiner Arbeit und freue mich, die Menschen fachlich zu unterstützen. Meine Freizeitaktivitäten gestalte ich aus Freude, so habe ich auch vor einigen Jahren zum Golfspielen gefunden. Ich kann mich dabei körperlich bewegen, soziale Kontakte pflegen, aber auch gedanklich abschalten und mich einfach wohl fühlen. – Aber wem sage ich das!

ZUR PERSON



Dr. psych. Caterina Corea (44)
CEO Klinik Teufen Group für ambulante psychosomatische Behandlungen und Rehabilitation in der Klinik Teufen (AR) und dem psychosomatischen Zentrum in Rorschach (SG).
klinikteufen.ch

HABEN SIE NEBEN DER FÜHRUNGSPPOSITION ÜBERHAUPT NOCH ZEIT ZUM GOLFSPIELEN? UND WO SIND SIE IM GOLFCLUB? HCP?

Ich spiele primär mit Freunden, für Turniere habe ich die Zeit leider nicht, deshalb wohl auch mein Hcp von 31. Mitglied bin ich in Plettenberg Bay (Südafrika).

KLEBER POST
Hotel · Restaurant · Wellness

Golfen und Genießen in Oberschwaben



Golfen in Oberschwaben – abseits vom Trubel am Bodensee und doch mittendrin. Nach Ihrem Spiel auf dem Golfplatz laden wir Sie ein zu Genuss und Kultur: 56 exklusiv Zimmer, Restaurant, Lounge, Bar 47, Terrasse, Wellness-Kubus auf dem Dach. In unserem Restaurant sorgt unser Küchen- und Serviceteam für die kulinarischen Erlebnisse



Kleber Post
Poststr. 1 | D-88348 Bad Saulgau