



### [SerienLeitartikel](#) - Teil [1] [2]

#### ■ **BurnOut-Syndrom Nr.2**

#### **Das "Nervöse Überforderungs-Syndrom".**

##### **Typisch für das Nervöse Überforderungs-Syndrom:**

Streß, Überarbeitung, Reizüberflutung, Migräne, Ängste  
Überforderung durch Streß - das leuchtet ein. Doch ganz so einfach ist das mit dem Streß nicht! Völlig frei von Streß würden wir verkümmern. Streß erzeugt heilsame Spannkraft, Streß in "normaler Dosis" hält uns elastisch. Das Herzflattern vor einem Rendez-vous ist ein Beispiel für positiven Eu-Streß. Ärger, Haß, Wut, Eifersucht oder Neid sind Beispiele für Dys-Streß.

So wird aus Streß Überforderung: Je nach Ausmaß können in unserem Körper bis zu drei Phasen auftreten:

**Die Alarmreaktion.** Der Streß macht mobil: Das Streßhormon Adrenalin bringt unseren Kreislauf so richtig in Schwung. Wir sind hellwach und für jedes Ereignis gerüstet. Selbstverständlich kann der Körper nur begrenzte Zeit in dieser Alarmreaktion verharren.



**Das Widerstandsstadium.** Das Motto heißt jetzt: "Alles, was mich nicht umbringt, macht mich stärker." Hier geht es gut voran. Die Abwehrkraft steigt deutlich über das normale Maß an. Es tritt eine gewisse Gewöhnung an unterschwellige Streßreize ein, denen wir Anpassung und Widerstandskraft verdanken.

[■ nächste Seite >>](#)

[ 29.05.2006 ]

#### ■ **Weitere Artikel zum Thema**

- Umfrage: Frauen haben mehr Stress als Männer
- Hören Sie auf Ihren Chef?
- Studie: Immer mehr Berufstätige haben Hörprobleme
- Unternehmen in Bewegung
- Ich bin der Boss!
- Stellenangebote per Video
- Die Ausbildung zum DANTAO-Coach 2006
- Ältere Arbeitnehmer sind seltener krank
- SEAP Creative Day

[StudioSuche](#) ■ [FirmenSuche](#) ■ [FitnessLexikon](#)  
[Kontakt](#) ■ [Anmeldung fit1-StudioSuche](#)  
[Impressum](#) ■ [Copyrights](#) ■ [MediaDaten .pdf|PDF.zip|PDF.exe](#)

#### **unsere Spiegelseiten:**

[www.fit-1.de](#) ■ [www.fit1.de](#) ■ [www.fit1.biz](#)  
[www.fit1.at](#) ■ [www.fit1.ch](#) ■ [www.fit1.net](#)  
[www.fit1.org](#) ■ [www.fit-eins.de](#) ■ [www.fit-eins.com](#)  
[www.fiteins.de](#) ■ [www.fitness-experten.de](#) ■ [www.fitness-jobboerse.de](#)  
[www.fitness.to](#) ■ [www.fitness1.de](#) ■ [www.fitness1.info](#)  
[www.fitness1.net](#) ■ [www.fitness1.org](#) ■ [www.fitnessexperten.de](#)  
[www.fitnessjobboerse.de](#) ■ [www.fitnessketten.de](#) ■ [www.fitone.de](#)



1. Jun 2006

[ [schliessen](#) ][ [drucken](#) ]**SerienLeitartikel** - Teil [1] [2]■ **BurnOut-Syndrom Nr.2**■ **Das "Nervöse Überforderungs-Syndrom".**
[<< vorige Seite](#)

**Das Erschöpfungsstadium.** Wenn Streß länger anhält und eine Gewöhnung (wie oben) nicht eintreten kann, kommt es schließlich zu einem um so stärkeren und längeren Erschöpfungszustand, je weniger man trainiert ist. Die Widerstandskraft sinkt deutlich unter das normale Maß und Krankheiten heilen nicht mehr von alleine aus: Sie nisten sich ein und werden chronisch. Jetzt können dauerhafte Schäden entstehen.

Diskutiere zu diesem Thema in unserem [Forum](#) oder schreib einen Kommentar.

Weitere Informationen unter [www.naturamed.de](http://www.naturamed.de)

[ 29.05.2006 ]

■ **Weitere Artikel zum Thema**

- Umfrage: Frauen haben mehr Stress als Männer
- Hören Sie auf Ihren Chef?
- Studie: Immer mehr Berufstätige haben Hörprobleme
- Unternehmen in Bewegung
- Ich bin der Boss!
- Stellenangebote per Video
- Die Ausbildung zum DANTAO-Coach 2006
- Ältere Arbeitnehmer sind seltener krank
- SEAP Creative Day

[StudioSuche](#) ■ [FirmenSuche](#) ■ [FitnessLexikon](#)  
[Kontakt](#) ■ [Anmeldung fit1-StudioSuche](#)  
[Impressum](#) ■ [Copyrights](#) ■ [MediaDaten .pdf|PDF.zip|PDF.exe](#)

■ **unsere SpiegelSeiten:**

[www.fit-1.de](http://www.fit-1.de) ■ [www.fit1.de](http://www.fit1.de) ■ [www.fit1.biz](http://www.fit1.biz)  
[www.fit1.at](http://www.fit1.at) ■ [www.fit1.ch](http://www.fit1.ch) ■ [www.fit1.net](http://www.fit1.net)  
[www.fit1.org](http://www.fit1.org) ■ [www.fit-eins.de](http://www.fit-eins.de) ■ [www.fit-eins.com](http://www.fit-eins.com)  
[www.fiteins.de](http://www.fiteins.de) ■ [www.fitness-experten.de](http://www.fitness-experten.de) ■ [www.fitness-jobboerse.de](http://www.fitness-jobboerse.de)  
[www.fitness.to](http://www.fitness.to) ■ [www.fitness1.de](http://www.fitness1.de) ■ [www.fitness1.info](http://www.fitness1.info)  
[www.fitness1.net](http://www.fitness1.net) ■ [www.fitness1.org](http://www.fitness1.org) ■ [www.fitnessexperten.de](http://www.fitnessexperten.de)  
[www.fitnessjobboerse.de](http://www.fitnessjobboerse.de) ■ [www.fitnessketten.de](http://www.fitnessketten.de) ■ [www.fitone.de](http://www.fitone.de)