



# Ein gutes Gefühl

Ulrike Scheuermann

## Guter Stress – was ist das?

*Wie Stress uns stärker macht*



Das Booklet zum Sinnsucher-Podcast „Ein gutes Gefühl“  
mit Diplom-Psychologin Ulrike Scheuermann





# Guter Stress – was ist das?

## Wie Stress uns stärker macht

Im Sinnsucher-Podcast „Ein gutes Gefühl“ haben wir uns in dieser Folge mit einer Frage beschäftigt, die viele überrascht: Was, wenn Stress nicht grundsätzlich dein Feind ist – sondern manchmal genau das, was dich wachsen lässt?

In diesem Booklet kannst du nun alles in Ruhe nachvollziehen – und vielleicht nochmals und vertieft damit arbeiten.



**Stress ist zunächst ein uraltes, lebenswichtiges Regulationsprogramm für Körper und Psyche. Ohne ihn wären wir nicht handlungsfähig, nicht aufmerksam, nicht präsent, wenn es drauf ankommt. Entscheidend ist nicht, ob Stress da ist – sondern ob er wieder abklingen kann..**

Die Stressforschung unterscheidet zwei Zustände: Eustress – kurzzeitig aktivierender Stress, der Energie mobilisiert, fokussiert und Selbstwirksamkeit stärkt. Und Distress – chronischer Dauerstress, der das System erschöpft, wenn er nicht mehr abflaut.

Der Unterschied liegt oft nicht im Stressor selbst, sondern in der inneren Bewertung: Erlebst du eine Situation als herausfordernd und bewältigbar –

oder als bedrohlich und unkontrollierbar? Diese Einschätzung entscheidet, in welchen Modus dein System geht. Wer lernt, Eustress zuzulassen und Distress früher zu erkennen, gewinnt Orientierung – und mehr innere Stabilität.

Ich wünsche dir beim Durcharbeiten dieser Seiten hilfreiche Erkenntnisse – und vielleicht auch ein bisschen mehr Gelassenheit dem Thema Stress gegenüber.

Deine

*Ulrike*



## Übung 1

# Eustress oder Distress? Meine persönliche Stressanalyse



**Nimm dir für diese Übung etwa 10–15 Minuten. Du brauchst nur dieses Blatt und einen Stift.**

Denke an eine stressige Situation aus den letzten Wochen – keine große Krise, lieber etwas Alltägliches.

Geh in der Vorstellung kurz zurück dorthin. Und dann schau genau hin.

**Welche Situation kommt dir in den Sinn?**

**Wie hast du die Situation bewertet? War sie eher...**

- herausfordernd und grundsätzlich bewältigbar
- bedrohlich, überwältigend, unkontrollierbar
- ...

**Wie hat sich dein Körper angefühlt?**

- angeregt, wach, energievoll
- angespannt, schwer, erschöpft
- ...

**Welche Gedanken kamen?**

- neugierig, fokussiert, handlungsbereit
- dumpf, pessimistisch, resigniert
- ...

**Deine Einschätzung: War das eher Eustress oder Distress?**

**Was folgt daraus für dich – was möchtest du beibehalten, was verändern?**



## Übung 2

### Mein persönliches Stress-Profil

Mit dieser Seite kannst du etwas weiter schauen – über eine einzelne Situation hinaus.

Welche Situationen in deinem Alltag erlebe ich regelmäßig als Eustress – als belebend und bewältigbar?

Welche Situationen oder Dauerstressoren erlebe ich regelmäßig als Distress – als zermürend, ohne echtes Abklingen?

Woran merke ich körperlich, dass ich im Distress bin? (meine persönlichen Frühwarnsignale)

Was hilft mir persönlich, nach einer stressigen Phase wieder runterzukommen – also: was lässt meinen Stress wirklich abklingen?

Ein kleiner Vorsatz: Was möchte ich in der nächsten Woche konkret ausprobieren?





## 3 Ideen für heute & jeden Tag

### **Einordnen.**

Wenn du merkst, dass du gestresst bist:

Halt kurz inne und frage:  
Ist das gerade Eustress oder Distress? Herausforderung oder Bedrohung?

### **Zulassen.**

Schau, ob du heute einer Aufgabe begegnest, die dich fordert – und lass sie bewusst zu.

Was kann hier in mir wachsen?

### **Abklingen lassen.**

Suche dir eine kleine tägliche Gewohnheit, die dir sagt: Es ist vorbei.

Ein Spaziergang, ein Tee ohne Bildschirm, fünf Minuten draußen.



In meinem Jahreskurs auf Sinnsucher vertiefen wir solche Themen in  
den vier Dimensionen der Gesundheit:  
Körper, Psyche, Beziehungen und Erfüllung.

**Länger erfüllt leben – mit neuer Energie**

**Wie echtes Wohlbefinden entsteht und wächst:**

**dein 4D-Gesundheitskompass**

<https://www.sinnsucher.de/kurs/laenger-erfuellt-leben-mit-neuer-energie>

**Alles Liebe und  
take Self Care!**

*Ulrike*