

## Stress Teil I (3/12)

Biochemische Substanzen, die im Gehirn als Botenstoffe aktiv sind stellen einen engen Zusammenhang mit unserer täglichen Arbeit dar.

Endorphine	Glücksgefühl oder stillen den Schmerz Endorphiner Rausch beim Verlieben (Glück) oder betäubter Schmerz bei schweren Verletzungen
Adrenalin	setzt Notreserven bei Stress Alle Schalter stehen auf „bereit“ In der Natur kein Dauerzustand
Noradrenalin	„Kraftvolle Energie“ positiver Antrieb
Serotonin	regelt den Rhythmus (abends Ruhe, morgens Start in den Tag) Körperliche Uhr regelt Müdigkeit, Hunger
Dopamin	Glückszentrum, Wohlbefinden

Unter Stress funktioniert die Körperregelung durch Serotonin nicht mehr. Es wird weniger Dopamin ausgeschüttet. (Verlust der Freude)

Anstatt den Stress abzubauen, simulieren wir oftmals das Gefühl von Energie im Körper durch Ersatzdrogen wie:

*Rauchen Kaffee Zuckerkonsum Red Bull*  
*Tabletten Kaufrausch Kick suchen wie Fernsehen*  
*Bungee-Jumping*

Die wichtigste Ersatzdroge ist allerdings die *Selbstanstachelung*  
Workaholics erzeugen ständig Endorphine und erleiden somit einen *Eigenrausch*