

Arbeitslosigkeit und Corona

Wie geht es Dir? Kannst Du das Wort Corona noch hören oder löst es schon ein Unbehagen aus, wenn Du dieses Wort hörst?

Wie sieht es mit deiner wirtschaftlichen Lage aus? Hast Du noch deinen Job oder bist Du bereits beim AMS gemeldet?

Wie fühlst Du Dich? Spürst Du eine negative Verhaltensveränderung? Fühlst Du Dich unwohl? Hast Du erhöhtes Schlafbedürfnis, obwohl Du eigentlich ausgeruht sein solltest?

Bist Du mehr gereizt als sonst oder leidest Du unter Schlafstörungen? Bist Du verzagt, leicht kränkbar, feindselig oder fühlst Du Dich bedrückt und antriebslos? Das sind nur ein paar wenige Symptome, den Stress auslösen kann.

Wenn Du Dich fragst, was Arbeitslosigkeit mit Stress zu tun hat, dann lies bitte weiter.

Arbeitslosigkeit ist sehr speziell. Arbeitslosigkeit kann zermürben. Es stresst uns, wenn wir gegen unseren Willen zum „ausspannen“ gezwungen werden. Ja, eine gewisse Zeitspanne können wir das schon verkraften aber nicht unbegrenzt. Das konnten alle erfahren, als wir noch im Shutdown waren. Arbeitslosigkeit und die damit verbundene „Mehrzeit“ ist nicht „Freizeit“. Im Gegenteil, die Ungewissheit wann werde ich wieder etwas finden, was wird mich erwarten, in Kombination mit vielen Absagen den finanziellen Sorgen all das löst Stress aus und wenn dies länger anhält ist es ein fruchtbarer Boden, um seelisch instabil zu werden. Man wird inaktiv, geistig träge die Kontaktfähigkeit und die Kontaktfreude lassen nach und im schlimmsten Fall verliert man sogar die Selbstachtung.

Der Prozess vom Zeitpunkt des Arbeitsplatzverlustes bis hin zum schlimmsten Fall nämlich den Verlust der Selbstachtung kann bis zu einem Jahr dauern, muss es aber nicht es kann auch eine kürzere Zeitspanne in Anspruch nehmen.

Neben dem oben schon zum Teil erwähnten Beschwerdebild kommen meist auch noch körperliche (psychosomatische) Beschwerden hinzu.

Was kann man dagegen tun?

- Das wichtigste, nicht den Glauben an sich zu verlieren! Ja ich weiß es ist leichter gesagt als getan, wenn Du damit Probleme hast, dann lies bitte die letzte Zeile in diesem Blog!!!



Hallo, ich bin Silvia.

Mit Stress kenn ich mich aus. Heute ist mein vergangenes Leid meine Berufung, anderen Menschen dabei zu helfen aus der Stress Falle zu kommen oder am besten erst gar nicht hinein zu galoppieren. Ich selbst durfte 2-mal ziemlich tief drinnen sitzen, beim 3-mal konnte ich schon aufgrund meiner Ausbildung, die ich begonnen habe, die Warnzeichen erkennen und erfüllen. Bei den ersten Zwei war mir der Stress nicht bewusst, für mich war die permanente körperliche Anspannung etwas völlig Normales, ich war stressblind. Ich litt unter chronischer Anspannung aufgrund des Grundstresses einer stressbelastenden Kindheit. Ich habe mich für ein bisschen Anerkennung verklavt, mein schwacher Selbstwert hatte das dringen notwendig. Ab den 30 Lebensjahr war ich alleinerziehende Mutter mit 2 Söhnen, ich machte mir zum Ziel neben Kindererziehung, Rosenkrieg, Geldverdienen, Haushalt führen auch noch die Matura nachzuholen. Ich arbeitete wie ein Roboter und wollte alles perfekt machen. Meine körperlichen Beschwerden blendete ich aus, ich war stressblind, es kam, wie es kommen musste, ich wurde sehr krank und ich fühlte mich sehr allein und unverstanden. Das ist der Grund, warum ich heute meine Erfahrungen in Kombination mit meinen Erkenntnissen aus der Praxis und einem soliden Fachwissen mit so vielen Menschen, wie möglich teilen möchte.

- Halte Kontakt zu Menschen, die Dir guttun, isoliere Dich nicht! Du hast oder kennst niemanden? Auch hier wieder lies bitte die letzte Zeile in diesem Blog!!
- Sorge für bewusste Entspannung mit Meditation, progressive Muskelentspannung usw..

Keine Ahnung wie das funktionieren soll? Kein Problem lies die letzte Zeile in diesem Blog!

- Moderate Bewegung im Freien bei Tageslicht!
(Bewegung und Tageslicht bewirken, dass wir bessere Laune bekommen, es verbessert den Schlaf-Wach-Rhythmus, wir fühlen uns wieder lebendiger, die Bewegung baut Stresshormone ab, die Ausschüttung von Glückshormonen wird angekurbelt, Gedankenblockaden werden gelöst, wir kommen wieder leichter in die Entspannung.)

Was kann ich dazu beitragen?

- Lass uns darüber reden. Wie schon Hippokrates vor über zweieinhalb Tausend Jahren sagte: *"Für was ich Worte habe, darüber bin ich schon hinweg"*.
- Drucke Dir auf meiner Website <https://www.sb-mentaltraining.at/fragebogen-zur-stressbelastung/> den Fragebogen zur Stressbelastung aus und sieh nach wer oder was so deine Stressoren sind.

Wenn Du allein nicht klarkommst, schreibe mir, ich werde Dich gerne unterstützen.

Das solltest Du noch wissen

Dauerhafter Stress verändert das Gehirn und lässt den Hippocampus schrumpfen. Die Folgen sind Gedächtnisprobleme und Depressionen.

**☛ Jetzt neu, jeden Mittwoch von 10:00 – 12:00 Uhr
kostenfreies Gespräch in der Gruppe zum Thema
Arbeitslosigkeit, Corona, Ungewissheit und Angst.**

Anmeldung unter silvia.brunner@sb-mentaltraining.at

★ Melde Dich an, wenn Du mit den oben genannten Punkten allein nicht zurechtkommst.

★ Selbstverständlich kannst Du Dich auch anmelden, wenn Du mit den oben genannten Punkten zurecht kommst und Deine Erfahrungen einbringen möchtest.