

Nachhaltigkeit als Schlüssel zu einem stressfreieren Leben und mehr persönlichem Wohlbefinden?

CHRISTOPH HIRSCH // In unserer heutigen schnelllebigen Welt, die von Konsum und ununterbrochenem Fortschritt geprägt ist, fühlen sich viele Menschen gestresst und überfordert. Die Suche nach innerer Ruhe und einem ausgewogenen Leben ist zu einer zentralen Herausforderung geworden. Eine vielleicht eher unerwartete Lösung für dieses Problem könnte im Thema Nachhaltigkeit liegen. Denn Nachhaltigkeit ist nicht nur gut für die Umwelt, sondern kann auch zu weniger Stress und einem insgesamt gesünderen Lebensstil führen. In welcher Verbindung stehen Nachhaltigkeit und Stress und wie kann nachhaltiges Handeln zu mehr persönlichem Wohlbefinden führen?



Weniger Konsum, weniger Stress: In einer Welt, in der wir oft von Werbung und gesellschaftlichem Druck bombardiert werden, ist es einfach, in den Konsumrausch zu verfallen. Wir kaufen Dinge, die wir nicht wirklich brauchen, um kurzfristige Befriedigung zu erlangen. Dieser übermäßige Konsum führt jedoch oft zu finanziellen Schwierigkeiten und einem dauerhaften Gefühl des Mangels. Nachhaltigkeit ermutigt uns dazu, bewusst zu konsumieren, nur das zu kaufen, was wir wirklich benötigen, und die Dinge wertzuschätzen, die wir bereits besitzen. Dies kann zu weniger finanziellem Stress und einem insgesamt entspannteren Lebensstil führen.

Gesunde Ernährung und Lebensstil: Nachhaltige Ernährung bedeutet oft, dass wir mehr frische, unverarbeitete Lebensmittel zu uns nehmen und weniger verarbeitete, chemisch behandelte Produkte konsumieren. Eine ausgewogene Ernährung hat nachgewiesenermaßen einen positiven Einfluss auf unser körperliches und geistiges Wohlbefinden. Weniger Stresshormone, mehr Energie und eine verbesserte geistige Klarheit sind einige der Vorteile, die eine nachhaltige Ernährung mit sich bringen kann.

Reduzierung der Umweltauswirkungen: Die Sorge um den Zustand unseres Planeten kann bei vielen Menschen Stress verursachen. Die Berichte über den Klimawandel, Umweltverschmutzung und das Artensterben sind beängstigend. Die Vorstellung, dass zukünftige Generationen unter den Folgen unserer Handlungen leiden könnten, kann belastend sein. Nachhaltiges Handeln, wie die Reduzierung des Energieverbrauchs, die Vermeidung von Einwegplastik und die Unterstützung umweltfreundlicher Initiativen, kann dazu beitragen, diese Sorgen zu lindern. Wenn wir aktiv daran arbeiten, unseren ökologischen Fußabdruck zu verringern, fühlen wir uns weniger hilflos und gestresst.

Wie Nachhaltigkeit zu einer besseren Stressbewältigung beiträgt

Achtsamkeit und Natur: Nachhaltigkeit ermutigt uns, achtsamer zu sein, sowohl in Bezug auf unsere Umwelt als auch auf uns selbst. Zeit in der Natur zu verbringen, wie beispielsweise beim Wandern, Gärtnern oder Rad-

Nachhaltigkeit ermutigt uns dazu, bewusst zu konsumieren, nur das zu kaufen, was wir wirklich benötigen, und die Dinge wertzuschätzen, die wir bereits besitzen.

fahren, kann uns helfen, Stress abzubauen und unser geistiges Wohlbefinden zu steigern. Die Natur bietet einen idealen Ort, um sich zu erden und den Stress des Alltags loszulassen.

Gemeinschaft und soziale Bindungen: Nachhaltigkeit fördert oft den Aufbau von Gemeinschaften, sei es in Form von Gemeinschaftsgärten, Tauschbörsen oder Umweltinitiativen. Diese sozialen Bindungen sind entscheidend für die Stressbewältigung. Wenn wir uns in einer unterstützenden Gemeinschaft engagieren, haben wir ein Netzwerk von Menschen, die uns in schwierigen Zeiten zur Seite stehen, und wir können Stress besser bewältigen.

Schnelle Befriedigung der langfristigen Zufriedenheit unterordnen: Nachhaltiges Handeln erfordert oft Geduld und einen langfristigen Denkansatz. Wir investieren in die Zukunft, anstatt uns nur auf kurzfristige Belohnungen zu konzentrieren. Diese Verschiebung von der Sofortbefriedigung zur langfristigen Zufriedenheit kann dazu beitragen, Stress zu reduzieren. Wir setzen uns realistische Ziele und haben ein Gefühl der Erfüllung, wenn wir sehen, wie sich unsere Bemühungen langsam, aber sicher auszahlen.

Wie persönliches Wohlbefinden durch mehr Nachhaltigkeit entsteht

Nachhaltigkeit ist nicht nur gut für die Umwelt, sondern kann auch zu weniger Stress und einem insgesamt gesünderen Lebensstil führen. Durch bewussten Kon-

sum, die Reduzierung unserer Umweltauswirkungen, eine gesunde Ernährung und die Förderung von Achtsamkeit und sozialen Bindungen können wir unsere Stressbelastung reduzieren. Nachhaltigkeit erinnert uns daran, dass wir Verantwortung für unseren Planeten und für uns selbst tragen. Wenn wir nachhaltig handeln, schaffen wir die Grundlage für ein erfüllteres und stressfreieres Leben, das im Einklang mit unseren Werten und Zielen steht. Es ist an der Zeit, die Verbindung zwischen Nachhaltigkeit und persönlichem Wohlbefinden zu erkennen und aktiv Maßnahmen zu ergreifen, um eine nachhaltigere und stressfreiere Zukunft zu gestalten. ■



BUCHTIPP



Christoph Hirsch
„Ein Quantum Stress“
mit einem Vorwort von
Hermann Scherer
ASV-Verlag, Oktober 2019
ISBN: 978-3981-797183
€ 4,99

Stress: Sind wir ihm wirklich so hilflos ausgeliefert, wie wir oft befürchten? Mindset-Experte Christoph Hirsch macht Mut, Erwartungen zu hinterfragen und die eigenen Bedürfnisse achtsam wahrzunehmen. Er zeigt auch die positiven Seiten von Stress auf und verrät, wie wir Energie tanken können. Kompakter Ratgeber mit smarten, sofort umsetzbaren Tipps für einen besseren Umgang mit dem täglichen Stress.

CHRISTOPH HIRSCH



Christoph Hirsch ist führender und gefragter Experte, wenn es um das richtige Mindset im Umgang mit Stress oder den Herausforderungen im

Leadership geht. In seinen Vorträgen und Seminaren unterschiedlicher Formate zeigt er eindrucksvoll auf, dass das Mindset der entscheidende Faktor im Leben ist.

Kontakt

Christoph Hirsch
Riegeläckerstr. 19, 75365 Calw
E-Mail: c.hirsch@christophhirsch.com
Telefon: +49 7051 167 921

www.christophhirsch.com