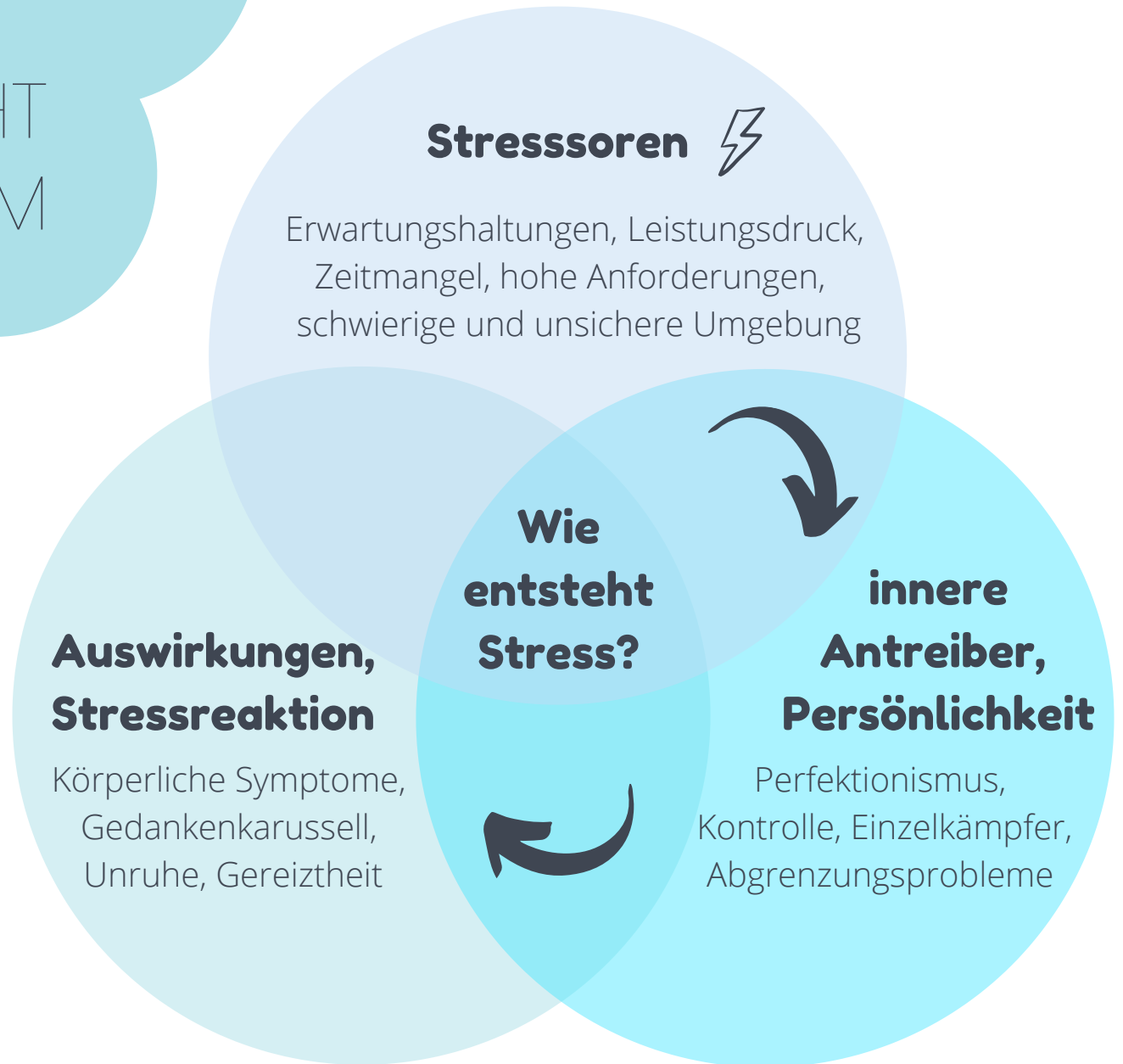
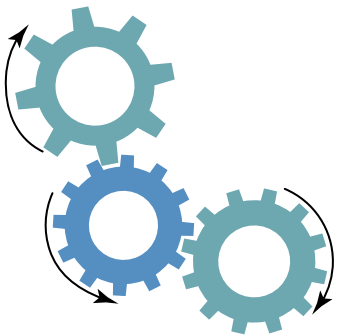


Stress ???

WIE ER ENTSTEHT
UND WIE DU IHM
BEGEGNEN
KANNST

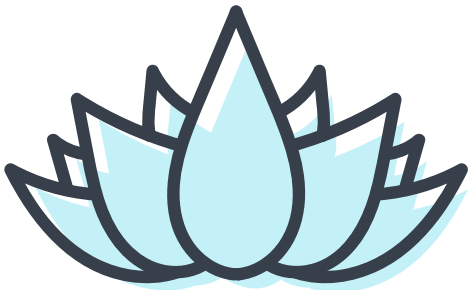
Wie Stress entsteht



Stress ???

WIE ER ENTSTEHT
UND WIE DU IHM
BEGEGNEN
KANNST

Wege aus dem Stress



Stressoren bewusst begegnen und verändern

Tagesablauf und Arbeitsphasen bewusst strukturieren, Auszeiten einplanen, Arbeitsplatz gestalten, Prioritäten setzen, Unterstützung organisieren

Wege aus dem Stress

Stressreaktionen schwächen

Entspannung, Meditation, Spaziergänge in der Natur, gesunde Ernährung, Bewegung, Schlaf, Qualitytime

Achtsamkeit entwickeln

Erfolge und Fortschritte bewusst anerkennen, Dankbarkeit praktizieren, Achtsamkeit gegenüber den eigenen Gedanken, alte Glaubenssätze neu bewerten, Affirmationen nutzen, bewusstes Atmen