



## ... DEM STRESS AUF DER SPUR!

Hintergrundbild: © Björn Wylezich / AdobeStock

Seite 1

### **Stress ist nicht gleich Stress!**

Wir unterscheiden negativen Distress von positivem Eustress. Welcher Reiz, wie wahrgenommen und verarbeitet wird, ist jedoch sehr individuell.

Was den einen Menschen stark belastet, beflügelt einen anderen zu Höchstleistungen.

Schädlich wird der Stress erst dann, wenn wir unter Dauerstress stehen, unsere Fähigkeit zur Entspannung verlorengegangen ist und die Gesundheit beeinträchtigt wird.

### **DIE TOP 11 STRESS-FAKTOREN ...**

**Arbeit · Leistungsdruck  
Multitasking · Finanzen  
Dauererreichbarkeit  
Veränderungen · Konflikte  
Doppelbelastung  
Perfektionismus  
Ängste · Lärm**

### **... UND WAS SIE MIT DIR MACHEN KÖNNEN:**

Anspannung · Konzentrations-  
schwäche · Antriebslosigkeit  
Kopfschmerzen · Migräne · Häufige  
Erkältungen · Lustlosigkeit · Rücken-  
schmerzen · Muskuläre Verspannun-  
gen · Schlafstörungen · Alpträume  
Zittern · Unzufriedenheit · Nervosität  
Tinnitus · Magen- und Darmbe-  
schwerden · Rastlosigkeit · Unruhe  
Reizbarkeit · Aggressivität · Traurigkeit  
Herz- und Kreislaufbeschwerden  
Vergesslichkeit · Niedergeschlagen-  
heit · Sinkendes Selbstbewusstsein  
Pessimismus · Panikattacken · Über-  
forderung · Depressionen · Burnout  
Alkohol-/Drogenmissbrauch ·  
Sinkende Lebensqualität ...

# **RAUS AUS DER SCHUSSLINIE! DEIN SICHERER WEG ZUR ENTSPANNUNG**

## **WIR SOLLTEN UNS KENNENLERNEN, WENN DU SAGST:**

- ... bei mir besteht Handlungsbedarf.
- ... meine Stressbelastung ist (viel) zu hoch.
- ... ich wünsche mir mehr Gelassenheit im Alltag.
- ... ich möchte wissen, wie man trotz Stress in Balance bleibt.
- ... mir soll wieder mehr Tatenergie zur Verfügung stehen.
- ... ich will wirksame Entspannungsmethoden kennenlernen.
- ... ich habe Interesse an einem Entspannungstraining.

## **Diese **stresskiller-** Methoden kommen unter anderem bei mir zum Einsatz:**

- INDIVIDUELLES  
ENTSPANNUNGSCOACHING
- AUTOGENES TRAINING NACH SCHULTZ®
- PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG  
NACH JACOBSON®
- PHANTASIEREISEN
- ATEMTECHNIKEN
- DANKBARKEITS- UND GLÜCKSTRAINING
- MENTALE STRESSBEWÄLTIGUNG

**NUTZE DEINE  
CHANCE!**

**ICH UNTERSTÜTZE  
DICH DABEI!**

