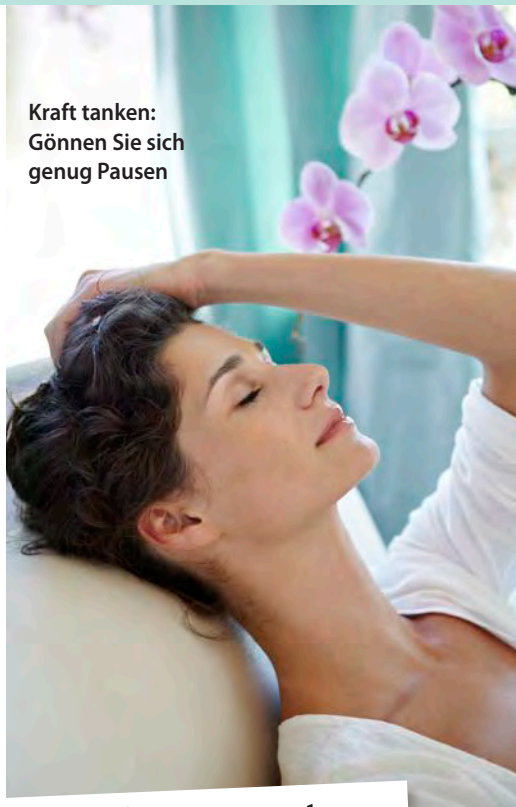




Tee trinken: Das beruhigt Geist und Körper



Kraft tanken: Gönnen Sie sich genug Pausen



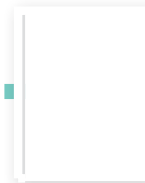
Musik hören oder Fotos anschauen

Was Experten jetzt raten

Stress, lass nach!

Auch zu viel um die Ohren? So bleiben Sie ganz entspannt

Wer Stress vermeiden will, darf eigentlich gar nicht aufstehen. Denn Stress begleitet uns den ganzen Tag. Aber: Es gibt guten und es gibt schlechten Stress – Eustress und Distress. Eustress haben wir bei Vorfreude oder nach einem Erfolg: Der Puls wird schneller, Hormone werden ausgeschüttet, Angst oder Zwang fühlt man nicht, es geht einem gut. Anders beim Distress: Er wird vor allem verursacht durch Druck im Job, den eigenen Perfektionismus, zu wenig Zeit, zu viele Aufgaben – das Gefühl, sich endlich zu entspannen, stellt sich kaum noch ein. Stress nimmt jeder Mensch anders wahr: Der eine steckt ihn locker weg, der andere bricht beinahe zusammen. Auf die Dauer macht Stress dick und krank. Schuld ist das Stresshormon Cortisol. Es setzt den Körper in Alarmbereitschaft, damit er bei Gefahr fliehen oder kämpfen kann. Bei Dauerstress ist auch der Cortisolspiegel im Blut dauerhaft erhöht. Das kann zu Schlafstörungen führen und das Immunsystem schwächen. Höchste Zeit, um runterzukommen. Nur wie? Dabei helfen unsere Experten-Tipps.



Körper
Kopfschmerzen
Kreislaufprobleme
Erkältungen
Muskelzuckungen

Geist
Konzentrationschwäche
Denkblockaden
Vergesslichkeit

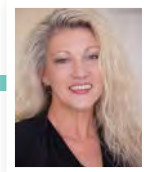
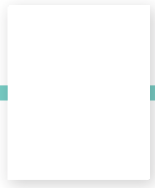
Stress

Gefühle
Gereiztheit
Lustlosigkeit
Überforderung
Traurigkeit

Verhalten
Unruhe
Schlafstörungen
Antriebslosigkeit
Rastlosigkeit

Wir reagieren auf vier verschiedenen Ebenen auf Stress. Die können sich gegenseitig beeinflussen und dabei verstärken oder abschwächen

Fotos: Getty Images, Picture Press/Frank P. Wartenberg (3), Jonas Ratermann



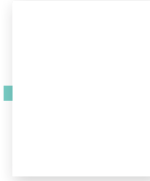
**Gabriele
Vincke**

Motivations-Trainerin
www.gabrielevincke.com

**„Setzen Sie sich realistische
Ziele. Feiern Sie Ihre Erfolge“**

► Wenn Sie ein größeres Projekt vor sich haben: Teilen Sie es in kleine, greifbare Ziele auf. Da lacht auch das Belohnungszentrum im Gehirn: Wir arbeiten gleich viel motivierter. Notieren Sie Ihre positiven Leistungen in ein Glückstagebuch und schauen Sie sich diese Zeilen einmal pro Woche an. Das stärkt das Selbstbewusstsein und schenkt

Freude. Werden Sie sich Ihrer individuellen Stärken bewusst, denn das ist der Schlüssel zu einem gesunden Selbstbewusstsein und damit zu mehr innerer Entspannung. Um die eigenen Stärken aufzuspüren, hilft es, im Freundes- und Bekanntenkreis nachzufragen, was man an Ihnen schätzt. Erinnern Sie sich an Situationen, in denen Ihnen etwas besonders gut gelang.



Ihre innere
Balance finden
Sie durch Ruhe
und Gelassenheit

