

STRESSMANAGEMENT

Unser Körper reagiert auf Stress immer noch wie in der Steinzeit: Stress bedeutet akute Gefahr, der Körper schaltet in den Alarmmodus. Chronischer Stress kann krank machen. So kann Stress unter Kontrolle gehalten werden.

Praktische Tipps:

- Ursachen von Stress ermitteln und aufschreiben: wo kann er reduziert werden?
Wo ist weniger mehr?
- Bewusste Pausen einlegen:
 - Atemübungen während 2 bis 5 Minuten
 - Umgebung bewusst wahrnehmen:
Was sehe ich? Was höre ich? Was fühle ich?
- Aufgaben bewusst und einzeln erledigen, nicht alle miteinander
- Nutzung digitaler Geräte verringern