



Präsentation:

Wandeln Sie Stress in Lebensqualität und Zufriedenheit um!

Sabrina Zutter, Heilpraktikerin

Themen:



1. Stress

- Bedeutung
- Wie belastet Stress Körper und Seele

2. Alternative Wege

- Stärken Sie sich
- Individuelles Therapiekonzept

Stress



Es gibt zwei Stress- Formen:

Positiv (Eu) und Negativ (Di)

Positiver Stress = Anforderungen und individueller Ausgleich sind im Gleichgewicht!

- Anforderungen = berufliche und private Ziele, Herausforderungen
- Individueller Ausgleich = Entspannung, Lob, Erfolgserlebnisse

3 Stressphasen



1) Alarmphase

- Der Körper zeigt normale Erschöpfungssymptome.
- Evtl. Müdigkeit, leichter Kopfschmerz, Unkonzentriertheit,...
- Idealerweise hören wir auf unseren Körper und ein Ausgleich durch Entspannung findet statt.
- Der Körper regeneriert und ist für den nächsten Einsatz gewappnet.

3 Stressphasen



2) Widerstandsphase

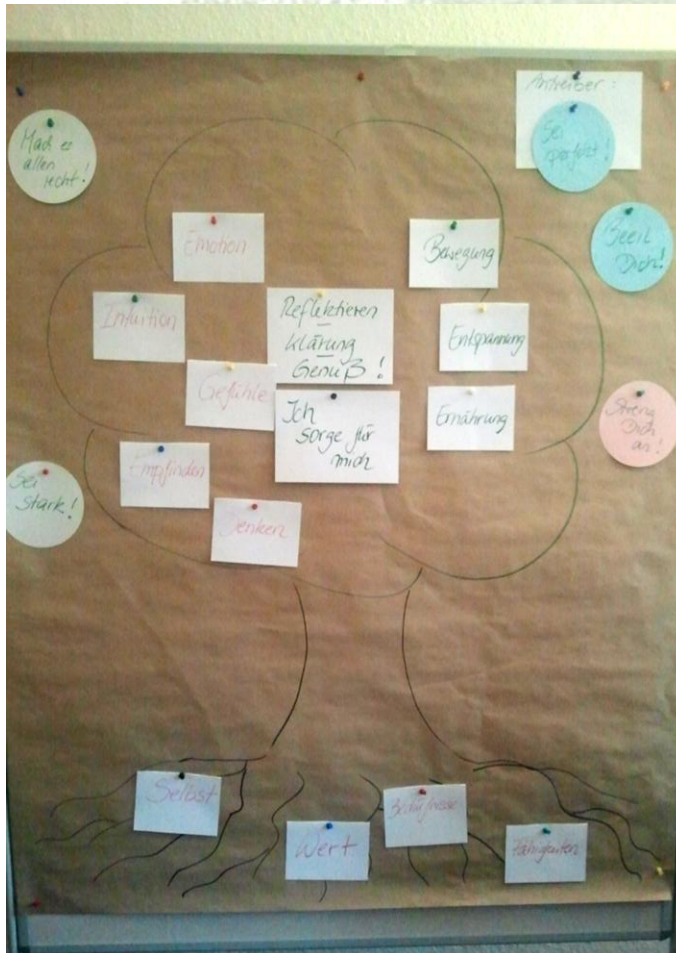
- Wenn kein Ausgleich stattgefunden hat, versucht der Körper autonom den „Entspannungsmodus“ einzustellen
- Körperliche Symptome der An- und Entspannung wechseln sich ab und der Körperliche Stress wächst
- Symptome wie Herzstolpern, Migräne, Magen-Darmbeschwerden häufen sich

3 Stressphasen



- **3) Erschöpfungsphase**
- Die „Kraftakkus“ des Körpers sind aufgebraucht!
- Das schnelle- mal eben Kraftschöpfen -ist gerade nicht mehr möglich.
- Der Körper benötigt nun ganz viel individuelle Zeit der Regeneration und Erholung.
- = Erschöpfungssyndrom, Burnout

Gesunde Lebensführung



- Baumkrone = Achtsam im „Hier und Jetzt“, wir bewegen uns mit den Gezeiten und den Situationen! Intuition, Empfindung, Denken, Fühlen
- Baumstamm = „Ich spüre mich und bin bewusst bei mir“
- Wurzeln= unser Fundament! Werte, Bedürfnisse Fähigkeiten