

Stress im Alltag

Umgang und Wege aus der Stressfalle

Erläuterung

Das Thema Stress und wie gehe ich mit Stress um, wird in der heutigen Zeit von vielen Menschen stärker wahrgenommen. Eigene Stressoren und Stressreaktionen zu beobachten gehört zu einem wichtigen Bestandteil, um mit Stress besser umzugehen.

Eine unzureichende Stressbewältigung macht auf Dauer krank. Stress ist oftmals an allen so genannten Zivilisationskrankheiten beteiligt. Zu hoher Blutdruck, erhöhte Cholesterinwerte, Herz-Kreislaufkrankungen, Schlafstörungen aber auch Magengeschwüre, um nur einen Teil der Gesundheitsstörungen zu nennen, die durch Stress entstehen.

**„Stress gehört zum Leben“ -
„Nur zuviel davon macht krank“**

Die Inhalte dieses Seminars dienen den Teilnehmern dazu, ihre eigenen Stressfaktoren zu erkennen und zu erlernen, wie sie diese besser bewältigen. Desweiteren wird die Progressive Muskelentspannung nach Jakobson als eine Anwendungsmethode gegen Stress in einem Ausschnitt vorgestellt.

Doris Strozny