

## Stress lass nach ...!

Angenommen, dein Wohnzimmer steht – aufgrund einer defekten Wasserleitung – plötzlich unter Wasser ...

Sobald dir das Ausmaß der außergewöhnlichen Situation bewusst wird, entzündet sich ein wahres Feuerwerk an Energie auf der mentalen, emotionalen sowie körperlichen Ebene. Angst, Wut und Unsicherheit machen sich breit. Puls und Blutdruck steigen, du bekommst Gänsehaut und ein flaes Gefühl im Bauch. Stress pur!

Ein gesundes Maß an Herausforderungen brauchen wir alle: zum Beispiel kurzfristige Anspannung für den eigenen Ehrgeiz (positiver Stress). Doch erleben wir wiederholt Situationen, von denen wir glauben, sie nicht bewältigen zu können (negativer Stress), wirken sie sich schädigend auf unsere körperliche und psychische Gesundheit aus. Zwar kann nicht jede Belastung verhindert werden, aber wir können zumindest unsere typischen Stressauslöser bestimmen und lernen, „gesünder“ mit ihnen umzugehen.

- Was löst bei dir Stress aus?
- Wie gehst du damit um?



Meine Stressauslöser	Wie ich darauf reagiere
Konflikte am Arbeitsplatz	mit Selbstzweifeln
Finanzielle Belastungen	verdrängen
...	...





---

26 Mo

---

27 Di

---

28 Mi

---

29 Do

---

30 Fr

---

31 Sa

---

01 So

Nimm dir Zeit, um zu leben.  
Nimm dir Zeit, um zu genießen.  
Nimm dir Zeit, um zu lieben.  
Nimm dir Zeit, um zu erkennen, worum es eigentlich geht.  
Denn morgen wirst du zwar noch da sein,  
doch deine Träume vielleicht schon nicht mehr.

– Alexander Ziegler



März / April