

# Stressmanagement

Manfred Riedle / 3.7.2000 (B 1.1b)

	psychische	körperlich	kognitiv
<b>Stressreaktionen/ Stressfolgen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- nervös werden</li><li>- ausgebrannt sein</li><li>- pessimistisch sein</li><li>- Sich dauernd überlastet fühlen, hilflos, überreizt, innerlich unter Druck fühlen</li><li>- Burn-out</li><li>- usw.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Herzrasen</li><li>- Schwitzen</li><li>- Unruhe</li><li>- Magendruck</li><li>- Luftnot</li><li>- Rotwerden</li><li>- Angst</li><li>usw.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ängste</li><li>- sich blockiert fühlen</li><li>- Konzentrationsschwäche</li><li>-</li><li>- usw.</li></ul>
<b>Stressursachen/ Belastungen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Zeitmangel.</li><li>- Hetze</li><li>- Streit</li><li>- Konflikte</li><li>- soziale Isolation</li><li>- usw.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Lärm</li><li>- Hitze</li><li>- Nachtschicht</li><li>- Übervoller Magen</li><li>- Schwere Lasten</li><li>- Langes Autofahren</li><li>- Fehlende Bewegung</li><li>usw.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- sich als Versager fühlen</li><li>- es allen recht machen müssen</li><li>- immer nur schlimmes erwarten</li><li>- alles gleich erledigen mü</li><li>- sich nicht wertschätzen</li><li>usw.</li></ul>
<b>Stressabbau/ - management</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Klarheit</li><li>- Innere Ruhe</li><li>- Achtsamkeit;</li><li>- Hier und Jetzt</li><li>- Konfliktlösung</li><li>- Abgrenzen/ Nein-Sagen</li><li>usw.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Eutonie/ Balance</li><li>- Kondition/ Fitness</li><li>- Entspannung</li><li>- Ausgleich</li><li>- usw.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Echtes Wahrnehmen</li><li>- Bewusstheit</li><li>- Positives Denken</li><li>- Wertschätzung</li><li>- Gesundes Selbstbild</li><li>- Gesunde Selbstreflexion</li><li>usw.</li></ul>