

# Stress - Bewältigung



OrganisationsBeratung

WeiterBildung

## Übersicht => Stressmanagement - Training

**Die Gesundheit gedeiht mit der Freude am Leben. (Thomas von Aquin, ca. 1300 n.u.Z.r.)**



### Hintergrund

Stress ist nicht grundsätzlich schädlich. Ein gesundes Maß an Stress (**Eu -Stress**) bewirkt eine physisch-psychische Aktivierung und ist damit lebenserhaltend.

Nur die "Überdosis" an Stress (**Dis - Stress**) macht krank. Das heißt: wir haben keinen gesunden **Rhythmus zwischen Anspannung und Entspannung**, zwischen **Aktivität und Erholung**.

### Was passiert dabei im Körper?

Die unter Stress beteiligten Hirn- und Körperprozesse unterscheiden sich beim Menschen nur unwesentlich von denen unserer animalischen Vorfahren. Um das Überleben zu sichern, lösen die vegetativ ausgeschütteten Stresshormone die im genetischen Code abgelegten archaischen Reaktionsmuster auf

Stress aus: Angriff ("Fight"), Flucht („Flight“) oder Erstarrung („Freezing“).

### Anhaltender Stress =>

#### 1. Körperliche Auswirkungen

Besonders häufig sind innere Unruhe, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, hoher Blutdruck, Herzrhythmusstörungen, Tinnitus, Schwindel, Fehlbelastungen der Wirbelsäule, Magen-Darm-Erkrankungen, zahlreiche Hauterkrankungen und Allergien.

#### 2. Auswirkungen auf unser Empfinden und Verhalten

Dann versetzt Stress den Körper in einen Zustand, der mit Druck, hoher Erregung, Anspannung, Verkrampfung und Gefühlen von Angst, Ärger, Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein einher geht und zu den Diagnosen Depression und Burnout führen kann.

### Was können wir tun? => Stresshormone wieder ins Gleichgewicht zu bringen

Die gute Nachricht ist: Auch wir können „kämpfen“ oder „losrennen“ - das heißt:

=> intrapsychische und äußere Konflikte klären, wo immer es möglich ist!

=> körperlich aktiv werden, z.B. Ausdauer- oder sogar Kampfsport beginnen....

### Stress / Burnout - Prävention in vier Schritten

1. Innere Blockadelösung => Veränderung der inneren Haltung (Coaching / Psychotherapie)
2. Äußere Konfliktherde befrieden (Mediation / Konfliktmanagement)
3. Stress - Management durch Bewegung
4. Stress - Management durch Entspannung

**Ich unterstütze Sie, individuelle und alltagstaugliche Lösungen für Ihre Stressbewältigung zu finden.**

### Mein Handwerkskasten:

- Stress- und konfliktlösende Verfahren basierend auf ganzheitlichen Methoden
- Zeit- und Veränderungsmanagement (basierend auf neuesten neurobiologische Grundlagen)
- Rollenspiele, Körperaktivierung, Theaterelemente
- Systemische Organisationsaufstellungen
- Entspannungsverfahren, Gesundheitscoaching
- Innovative Kommunikations- und Moderationstechniken

Anfragen für Einzel-, Team- und Unternehmens-Coachings oder Weiterbildungen (Inhouse-Trainings sind auf Anfrage möglich) siehe hier:

Esther Weinz, Coach, Dozentin, Psychotherapeutin (HPG), Theatertrainerin

D-34131 Kassel, Kunoldstr. 59

mailto: [info@AccaKassel.de](mailto:info@AccaKassel.de)

Web: [www.AccaKassel.de](http://www.AccaKassel.de)

Fon: +49-(0)561 316 13 23

Mobil: +49-(0)173 522 93 73