

Sinnvoll Stress bewältigen

situationsgerechte Strategien zur Stressreduktion

Stress ist individuell. Stress ist situationsabhängig.

Insofern kann es für Sie passend sein, nachts über eine Entspannungstechnik zurück in den Schlaf zu finden. Aber ist dieselbe Tiefenentspannung auch auf der Autobahn hilfreich? Und reicht körperliche Entspannung aus, wenn sich der Stress als eine überdauernde Stimmung allgemeiner Erschöpfung oder Lustlosigkeit äußert?

Anhand eines erweiterten Stressbewältigungsmodells erläutert Wolfram Krug (zertifizierter Stressmanagement-Trainer und Coach) situationsgerechte und am Sinn orientierte Bewältigungsansätze. So geht es neben einer Regulation der Stressreaktion (körperliche und emotionale Beruhigung) auch darum, verstehen zu lernen, wofür der Stress in Ihrem Leben stehen könnte: „Wozu ruft mich mein Stress auf?“

Wir erproben an diesem Abend kleine Hilfen gegen Stress und Sie erhalten neben Tipps zur gezielten Stressreduktion auch eine kostenfreie Übungs-CD für die Entspannung zu Hause.

Ich freue mich auf Ihr Kommen und Mitgestalten!