

# Stress in Balance

Wohlspannung statt Entspannung



**„Nicht, was wir erleben, prägt uns,  
sondern wie wir damit umgehen!“**

Um auf stressige Situationen zu reagieren, sind wir von Natur aus mit allerlei Möglichkeiten ausgestattet. Stress bietet eine breite Palette von Gefahr bis Gelegenheit. In diesem Seminar analysiert jeder sein persönliches Reaktionsmuster und lernt seinen motivierenden Stresspegel kennen. Chronischer Stress hingegen wirkt hemmend. Um aus dem Hamsterrad erfolgreich auszusteigen, lernt jeder verschiedene effiziente Soforthilfen anzuwenden. Mit praktischen Entspannungseinheiten üben wir uns in wohlspannender Gelassenheit und erlangen emotionale Souveränität. Das Stressdämpfungszentrum sitzt nämlich im präfrontalen Cortex. Wir eröffnen uns den Zugang dort hin und bleiben so handlungsfähig – vor allem in kritischen Situationen!

## Inhalte:

- Stress – was ist das? Chance oder Gefahr?
- Was stresst mich persönlich? Wie reagiere ich bei Stress?
- Der Unterschied von akutem und chronischem Stress
- Erkenntnisse aus der angewandten Gehirnforschung (Jammerlappen, Frontalhirn ua)
- Anwendung von verschiedenen Entspannungsmethoden (Atemtechniken, Herzintelligenz uva)
- Persönliche Reaktionsmuster optimieren
- Wie kann jeder persönlich seinem Stress vorbeugen?
- Emotionale Souveränität

Dauer: 1,5 Tage