

ACHTUNG: KÖRPER-ALARM!!

Stress und Burn-out, das sind sie Schreckgespenster unserer Zeit. Familie, Beruf, Schule, Freizeit – manchmal ist einfach alles zu viel. Ob Frau oder Mann, dieses Thema macht selbst vor Kindern und Jugendlichen nicht halt.

Frau im Stress:

Hausfrau, Mutter, erfolgreich im Beruf – und möglichst alles perfekt. Das sind die Anforderungen an die moderne Frau von heute.

Mann im Stress:

Neuen Studien zufolge leiden Männer vor allem unter Stress, wenn ihre Position oder Rolle in Frage gestellt oder entwertet wird.

Diese Warnzeichen nicht übersehen!

- **Einschlafstörungen**
- **Chronische Müdigkeit**
- **Herzklopfen, Herzstiche**
- **Atembeschwerden**
- **Verdauungsbeschwerden, Magenschmerzen**
- **Appetitlosigkeit**
- **Kopfschmerzen/ Rückenschmerzen**
- **Nervosität, innere Unruhe**
- **Ständige Gereiztheit**
- **Angstgefühl, Versagensängste**
- **Lustlosigkeit, innere Leere, Ausgebranntsein**
- **Ständig kreisende Gedanken**

Wenn Sie ein oder mehrere dieser Beschwerden bei sich feststellen, dann sollten Sie das ernst nehmen und nicht warten, bis es zu einem totalen Zusammenbruch kommt. Der Körper sendet bereits massive Signale aus, um darauf aufmerksam zu machen, dass etwas nicht stimmt. Wichtig ist dann, sofort zu reagieren und frühzeitig etwas dagegen zu tun. Was also tun, wenn die Zeichen auf **rot** stehen und wir zulassen, dass „**STRESS**“ uns **krank** macht? Entstresst leben- das kann man lernen. Oft sind es Kleinigkeiten, die man ohne Aufwand ändern kann. Es muss nicht immer die ganz große Umstellung sein, die das Leben „entstresser“ macht.

Drei Hürden auf dem Weg zu einem gesunden Umgang mit Stress müssen genommen werden:

1. Erkennen und akzeptieren der Situation.
2. Den Willen zu Veränderung.
3. Professionelle Unterstützung holen.



Ihre Claudia Graser,
Heilpraktikerin für Psychotherapie und
zertifizierte Stress-Beraterin IBS.

Diese 10 Bereiche in Ihrem Leben sollten dann genauer betrachtet und eventuell verändert oder angepasst werden.

1. Innere Einstellung
2. Bewegung
3. Ernährung
4. Zeitmanagement/Pausengestaltung
5. Entspannungstechniken
6. ausreichend Schlaf
7. Veränderung äußerer/innere Stressfaktoren
8. Verwandeln v. negativen in positive Glaubenssätze
9. Reizüberflutungen meiden
10. Probleme rechtzeitig ansprechen

Mögliche Hilfe können Sie sich holen durch:

Ärztliche Unterstützung, Anti-Stress-Therapie, Seminare/Workshops zum Thema mit Nachbetreuung

So werden Sie zum Regisseur Ihrer eigenen Gesundheit und entdecken eine völlig neue körperliche und geistige Frische! Ich wünsche Ihnen einen entspannten Mai!

Individuelle Stressberatung für Einzelpersonen und Firmen, auf Wunsch auch Gruppen-Workshops, sowohl präventiv wie begleitend. Termine für Berufstätige auch nach 18.00h möglich.

Anzeige



ICH BIETE HILFE BEI:

- Burn-out / Stressmanagement
- Schlafstörungen
- Depressive Verstimmungen
- Ängste / Phobien / Zwänge
- Begleitung bei Trennung / Trauer / Kummer
- chronische Erkrankungen
- Partnerschaftskrisen

MEINE THERAPIE-FORMEN:

- Gesprächstherapie
- lösungsorientierte Kurzzeittherapie
- Psycholog. Homöopathie
- Paartherapie
- autogenes Training
- Lichttherapie
- Heilhypnose

HEILHYPNOSE IST GUT EINSETZBAR BEI:

Stärkung des Selbstbewusstseins,
Ängsten, Traumata, Schmerztherapie u.v.m.

Rückertstraße 24-26
97421 Schweinfurt
Telefon: 09721-533 555 0
E-mail: info@claudia-graser.de



www.leben-managen.de