

Gesundheitswoche Stressbewältigung

Einfach zur Ruhe kommen!

„Im Stress sein“ oder „unter Stress stehen“ ist für jeden von uns eine geläufige, oft auch belastende Erfahrung. Diese Erfahrung beinhaltet u.a. Zeitnot, Leistungsdruck, Angst, die Kontrolle zu verlieren, Hilflosigkeit oder auch Ärger bis hin zur ohnmächtigen Wut.

Im Laufe unseres Lebens haben wir andererseits gelernt, den guten (angenehmen und anregenden) Stress, den „Eu-Stress“, von dem schlechten, (ängstigenden und einengenden) Stress, dem „Dis-Stress“ zu unterscheiden. Dis-Stress löst komplizierte Anpassungsprozesse des Körpers und der Psyche des Menschen aus, die in drei Phasen unterteilt werden: Alarmphase, Widerstandsphase und Erschöpfungsphase.

Wie können wir erfolgreich dem schädlichen Stress widerstehen? Eine wichtige Voraussetzung für Antistress ist körperliches Fitsein, welches durch Atemgymnastik, allgemeine Gymnastik, sportliches Spiel (Flugball), Wanderungen u.a. erreicht werden soll, ergänzt durch Entspannungsübungen (nach Jacobson und Autogenes Training), Selbstsicherheitstraining oder Stressbewältigungsübungen in der Gruppe, Gespräche und psychologische Vorträge über Lebensführung und Lebenskunst.

- **Ärztliches Beratungsgespräch mit Festlegung des Therapiekonzeptes**
- **Therapeutisches Flugballspiel**
- **Entspannungsübungen (Jacobson, Autogenes Training)**
- **Stressbewältigungsgruppe oder Selbstsicherheitsgruppe**
- **Massage (1x/Woche)**
- **Allgemeine Gymnastik**
- **Atemgymnastik**
- **Schwimmen im Hallenbad**
- **Sauna**
- **Vorträge (Trainingsgestaltung, Atemtherapie)**

