

EU-STRESS-Bereich

Die Vorsilbe "Eu" kommt hierbei von "Euphemismus", was "Beschönigung" bedeutet. Wir benennen so den „positiven Stress“, der uns gut tut, uns angenehme Gefühle verschafft. So oft wir können, führen wir diesen wohligen Zustand herbei, z.B. Schauen wir einen spannenden Kinofilm

DIS-STRESS-Bereich

Die Vorsilbe „Dis“ steht für „schlecht“. Dieser Stress schädigt unsere körperliche, seelische und geistige Gesundheit. Auf die Dauer macht dieser Stress krank, z.B. Bluthochdruck, koronare Herzkrankheiten, Magenbeschwerden, Rückenschmerzen,...

Es ist sehr wichtig, das eigene Stressmuster zu erkennen, um damit bewusst um zu gehen!

Was entspannt mich?	Was regt mich an?	Was fordert mich heraus?	Was bringt mich ins Schleudern?	Was zieht mir Energie?	Was ist mir zu viel?