

Stressfrei mit Herz und Verstand

Dr. Wolf BARTH

11-2021



Das Stress-Zitat

„Stress kann definiert werden als eine tatsächliche oder wahrgenommene Bedrohung der physiologischen oder psychologischen Unversehrtheit, die eine physiologische Reaktion und/oder

eine Verhaltensantwort nach sich zieht“

(B. McEwen, 2000)



Die wichtigsten Punkte über STRESS

1. Stress ist die größte, gesundheitlich relevante Störung in unserer heutigen Zeit!

Die Menschheit steht unter „Druck“ und „Anspannung“.

2. Stress ist Ursache für vielfältigste gesundheitliche Probleme: Gereiztheit, Nervosität,

Konzentrationsstörungen, Abnahme der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit, Schlafstörungen, Erschöpfung, Tinnitus, Verdauungsprobleme, Müdigkeit, chronische Kopfschmerzen und vieles mehr.

3. Stress ist Wegbereiter für viele chronische Erkrankungen.

Dauerstress löst immer **Entzündungsvorgänge** im Organismus aus..

4. Stress ist immer eine massive, uniforme Reaktion des sympathischen

Nervensystems:

Freisetzung von Adrenalin und Noradrenalin aus dem Nebennierenrindenmark: „Kampf oder Flucht-Syndrom“

5. Stress ist messbar:

- subjektiv: siehe magisches Bild unten
- objektiv: Herzfrequenzvariabilitätsmessung (HRV)

6. Stress ist verbunden mit Selbstreflexion:

Selbstliebe,
Selbstverantwortung und
Selbst-Achtsamkeit

7. Stress ist heilbar durch uns selbst.

Entspannungs-Übung

Selbstliebe-/Achtsamkeits-Übung
Meditation

Das magische Bild

Mit diesem Bild kannst Du Dein aktuelles Stresslevel messen.

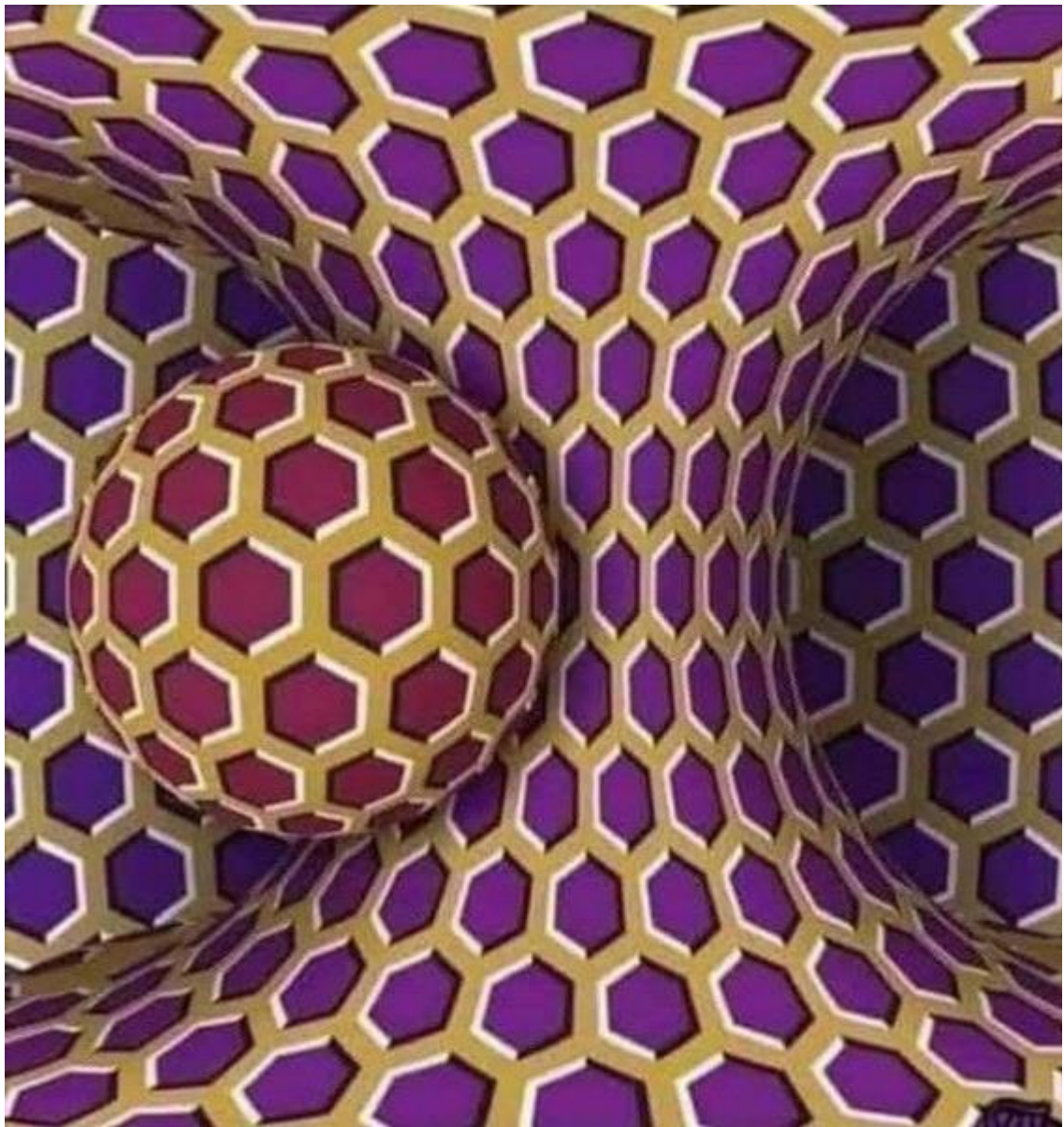
Wie schnell dreht sich das Bild?

🌟 schnell = hoher Stresslevel

🌀 langsam = leichter Druck

🌸 gar nicht = Du bist entspannt

Bei mir ist es ein Standbild.





Eine stressfreie Zeit wünscht

Wolf

Impressum:

Dr. Wolf Barth

Tel: 00352-26914392

eMail: info@stress.ws

Webseiten:

- [Stress](#)
- [Krisen](#)
- [Gesundheit](#)
- [Lebens-Kompetenz](#)
- [Kurse zur Lebenskompetenz](#)
- [Bewußtes Leben für Erwachen und Aufstieg](#)