

EUSTRESS - DISTRESS

1. Stress - Unser ständiger Begleiter

- Es ist unmöglich, keinen Stress zu empfinden.
- Stress entsteht, wenn wir unter Leistungs- oder Zeitdruck stehen. Die ausgelösten körperlichen Reaktionen machen uns zunächst leistungsfähiger.
- Während Stress uns früher das Leben rettete, kann er uns heute eine große Last sein.

2. Was ist Eustress und was ist Distress?

- Eustress (positiver Stress) sorgt dafür, dass wir Aufgaben/Herausforderungen meistern können. Wir spüren eine leichte, kurzfristige Aufregung/Anspannung. Darauf folgt eine Entspannungsphase.
- Distress (negativer Stress) sorgt dafür, dass wir uns hilflos, überfordert und handlungsunfähig fühlen. Wir können die an uns gestellten Aufgaben nicht meistern.

3. Eustress und Distress erkennen - Unterschiede verstehen

<i>Eustress</i>	<i>Distress</i>
- kurzfristige Anspannung	- langfristige Überlastung
- Herausforderungen, die man zu bewältigen weiß	- Überforderung, Bewältigungsstrategien fehlen
- leistungsfähiger, zusätzliche Kräfte werden aktiviert	- hilflos, handlungsunfähig Probleme werden nicht gelöst
- Entspannung, Pausen	- keine Entspannung, Pausen
- motiviert, optimistisch	- erschöpft, ängstlich



4. Eustress nutzen - Distress vermeiden

- Wollen wir häufiger Eustress empfinden, können wir darauf achten, dass wir Pausen machen uns nicht überschätzen und auf unsere Bedürfnisse achten.
- Es gilt durch ausprobieren herauszufinden, was dir gut tut und was nicht.
- Dadurch vermeiden wir zugleich, Distress zu empfinden.



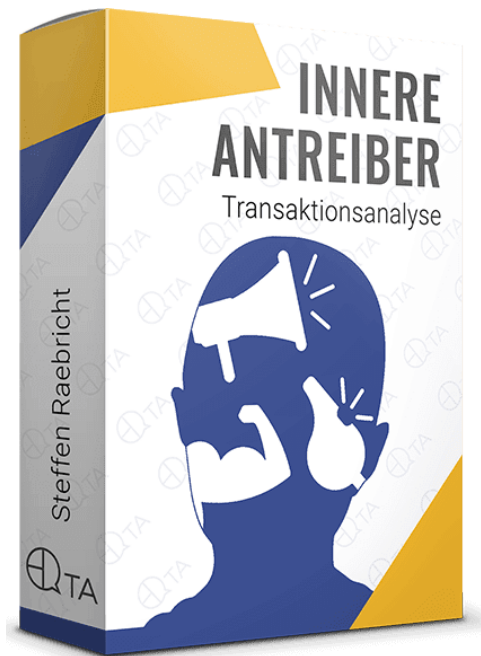
5. Der Flow-Zustand - Eine besondere Form des Eustress

- "Flow" ist das Gefühl des völligen Aufgehens in einer Tätigkeit.
- Im Flow besteht die optimale Mischung aus Herausforderung und eigenen Ressourcen sodass wir motiviert werden und unsere Tätigkeit bis zum Abschluss durchführen wollen.
- Den Flow-Zustand kannst du in jeder Lebenslage erleben.



Stress auflösen: So gelingt's!

Wenn du deinen Stress auflösen willst, belege unseren Onlinekurs "Innere Antreiber". Jetzt inklusive **20% Rabatt!**



Rabattcode: STRESSBEWÄLTIGEN

HIER INFORMIEREN

(Zum Einlösen einfach bei "Gutscheincode vorhanden?" einen Haken setzen und den Code eingeben)

