

# WAS TUN BEI DAUERSTRESS

## ▲ 1. Ursachen für Dauerstress

- Dauerstress entsteht durch einen Mangel an Grenzen, wenn zu wenig Nein gesagt wird.
- Es bedarf seine eigene Begrenztheit zu akzeptieren und Grenzen nach außen zu setzen.



## ▲ 2. Körperliche Folgen von Dauerstress

- Körper und Psyche beeinflussen sich gegenseitig. Dauerstress führt deshalb zu körperlichen Schäden.
- Durch Langzeitstress wird unsere Immunabwehr unterdrückt. Wir sind anfälliger für Krankheiten.
- Verdauungsstörungen, ein erhöhtes Herzinfarkt-/Diabetes-Risiko, zunehmende Ängste und Selbstzweifel, Tinnitus, Schädigung des Sehnervs...

## ▲ 3. Was tun bei Dauerstress - 6 Tipps

### 1. Du bist verantwortlich

Du bist verantwortlich für deinen Dauerstress und deine inneren Blockaden zu überwinden, um ihn zu beenden.

### 2. Stressfaktoren identifizieren

Identifiziere deine Stressfaktoren. Finde heraus, was genau dich stresst. Schreibe sie am Besten auf.

### 3. Hilfe holen

Du darfst dir Hilfe holen. Überprüfe, an welchen Stellen du Hilfe brauchst und schaue dann, wie du dort Hilfe bekommen kannst.



#### 4. Beziehung zu unangenehmen Gefühlen

Unangenehme Gefühle sind nicht schön, doch du musst sie nicht vermeiden. Denn so kannst du ihre Kraft nicht nutzen und wirst weiter von ihnen geplagt.

#### 5. Lege neue Grenzen fest

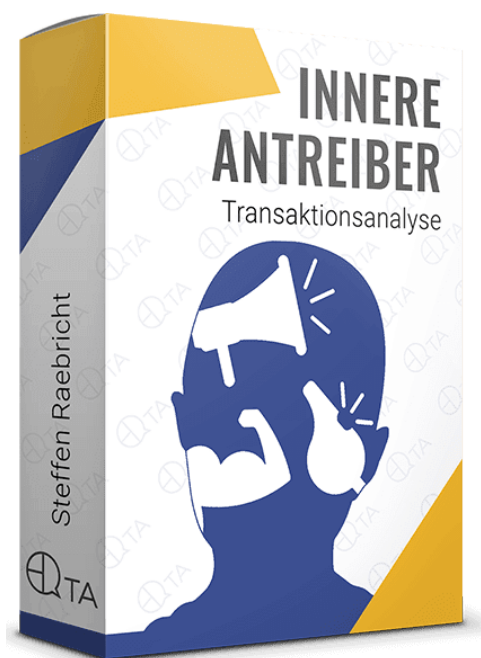
Es wichtig seine Grenzen einzuhalten, um nicht mehr Energie zu verbrauchen, als wir haben. Doch manchmal liegen unsere Grenzen schon in einem Bereich, der uns nicht gut tut. Dann kannst du sie schon früher setzen.

#### 6. Mache Dich unbeliebt

Es ist in Ordnung andere Menschen zu enttäuschen, wenn du deine Grenzen aufzeigst. Du bist nicht für die Gefühle anderer verantwortlich. Beziehungen, die leiden, wenn du Nein sagst, sind vielleicht generell keine guten. Das kannst du mal überprüfen.

## 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)



