

STRESS UND ANGST

INTERNE UND EXTERNE URSACHEN

EXTERN

Arbeit
Anforderungen
finanzielle Probleme
Konkurrenzdruck
Zeitdruck
Leistungsdruck
zu viele „Baustellen“
größere Lebensveränderungen
Druck & Überlastung
work-life-balance
Kinder und Familie
etc.

INTERN

Perfektionismus
negative Gedanken & Einstellungen
Ungewissheit
unrealistische Erwartungen
(an sich selbst und andere)
mangelnde Perspektiven
mangelnde Wertschätzung
Mobbing
Konzentrationsprobleme
etc.

©xara business solutions gmbh, 2018

Was Stress mit uns macht

LANGZEITSTRESS

EINFLUSS NEGATIVER GEDANKEN

- ↑ Erschöpfung
- ↑ Blutdruck, Blutzucker
- ↑ Ängste, Sorgen
- ↑ Autoimmunprobleme
- ↑ Alterungsprozesse
- ↑ Schlaflosigkeit
- ↑ Infektionen etc.
- ↑ Diabetes etc.
- ↓ Immunsystem
- ↓ Verdauungssystem
- ↓ Sexualität

HYPOTHALAMUS

wandelt Gedanken und Emotionen in eine Körperantwort um

HORMONSYSTEM

NERVENSYSTEM | IMMUNSYSTEM

NEUROPEPTIDE

Brücke zwischen Geist und Körper

EINSTELLUNGSSACHE

EINFLUSS POSITIVER GEDANKEN

- ↑ Immunabwehr
- ↑ Regeneration
- ↑ Heilung
- ↑ Energie, Kraft
- ↑ Leistungsfähigkeit
- ↑ Achtsamkeit
- ↑ Entspannung
- ↑ Erholsamer Schlaf
- ↓ Alterungsprozesse
- ↓ Schlechte Laune
- ↑ Sexualität