



Seminarbeschreibung

Von gestresst zu entspannt Mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit

- > Evolutionsbiologischer Hintergrund
- > Physiologische, mentale & emotionale Auswirkungen von Stress
- > Wissenschaftliche Ansätze und alltagstaugliche Methoden

Stresshormone werden über unser Nervensystem reguliert. Kurzfristig verhelfen sie uns zu mehr Leistungsfähigkeit, Kraft und Wachstum.

Ist unser System zu lang oder dauerhaft im "Stressmodus", fehlen zum Ausgleich die notwendigen und gesunderhaltenden Regenerationsphasen.



Es kommt zu einer Dysbalance.

Die Stresssymptome wirken sich auf alle Ebenen aus und führen in einen Kreislauf:

Wahrnehmung:

Der Fokus ist auf Probleme gerichtet.

Emotional:

Gefühle wie Angst oder Wut werden schneller ausgelöst; gleichzeitig sinkt die Regulationsfähigkeit.

Kognitiv:

Problemlösungsfähigkeiten sind eingeschränkt.

Körperlich:

Symptome wie Muskelverspannungen, Kopfschmerzen oder Schlafstörungen beeinträchtigen unser Wohlbefinden und Energie.

All das beeinflusst die Verhaltenseffektivität:

Wir greifen immer mehr auf unbewusste und erlernte Verhaltensautomatismen zurück.

So wird es mit der Zeit immer schwieriger Lösungen und Möglichkeiten für die eigentlichen Ursachen von stressauslösenden Situationen zu erkennen sowie umzusetzen.

Raus aus der Stressspirale: Ansätze und Methoden, um das Nervensystem zu regulieren.

Um diesen Kreislauf zu durchbrechen ist es daher essenziell wieder in die eigene Kraft und Leistungsfähigkeit zu kommen.



In diesem Seminar stelle ich dir dafür wissenschaftliche Ansätze und alltagstaugliche Methoden vor, um das Nervensystem in eine gesunderhaltende Balance zu bringen oder zu erhalten.

Anmeldung und aktuelle Termine

www.nadine-brunner.de/stressless-karlsruhe

Du hast Fragen oder den Termin verpasst?

Schreib mir gerne - ich informiere dich auch über zukünftige Termine.

post@nadine-brunner.de