



Anti*Stress*Praxis

NATÜRLICHER UMGANG MIT STRESS

Robert STEiN . Wiesentweg 13 . 91346 Wiesenttal





Anti*Stress*Praxis

Praktische Übungen und Interventionen für jeden Stress*Typ

frei*atmen
ab*schütteln
weg*spülen

stress

los*klopfen
ver*streiche(l)n
ab*tönen

Sofortmaßnahmen & Routinen

Wirksame Anti*Stress*Mittel, die die Krankenkasse nicht zahlt (die aber auch nichts kosten;)
... Emotionsregulationstechniken * Selbstmanagement ...





Anti*Stress*Praxis

Ein Streifzug durch die Welt alter und neuer Methoden zur Entspannung und gegen Stress

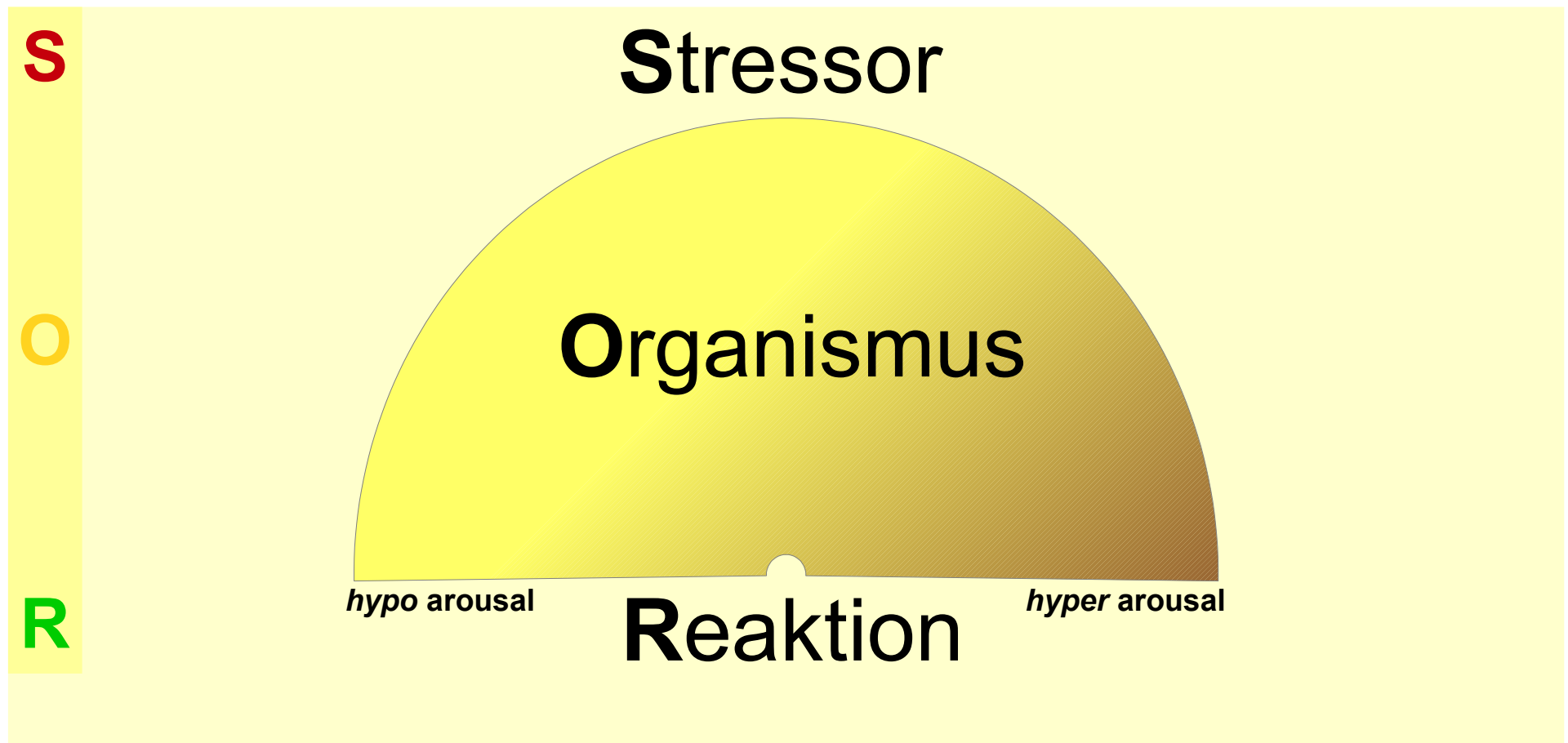
Atmung: koordiniert * kohärent * resonant * reduziert
Box Breathing * Cyclic Breathing * Buteyko * Tummo * Pranayama
Yoga & Atmung: Wechselatmung * Gorillaatmung * Bienenatmung
Air de Cologne * Vokalatmen * Vokalsingen * Summen * Zen
Taiji Qigong * Relaxation Response * Mindfulness (MBSR)
TRE® * EFT® * PEP® * EMDR * Bilaterale Stimulation
Progressive Relaxation * Autogenes Training * Mentaltraining
Herzratenvariabilität ∞ Biofeedback ∞ Neurofeedback
Kneipp * Body Scan * ZAPCHEN * SURE Ключ * u.a.

Butterfly Hug >>

Ü



Was ist Stress?



fight or flight (or freeze)
Yerkes-Dodson-Gesetz (1908)

Stressampel

S Stressoren

Arbeit ~ Haushalt ~ Lärm ~ Termine ~ ständige Erreichbarkeit...
-> *instrumentelles Coping*

O Organismen

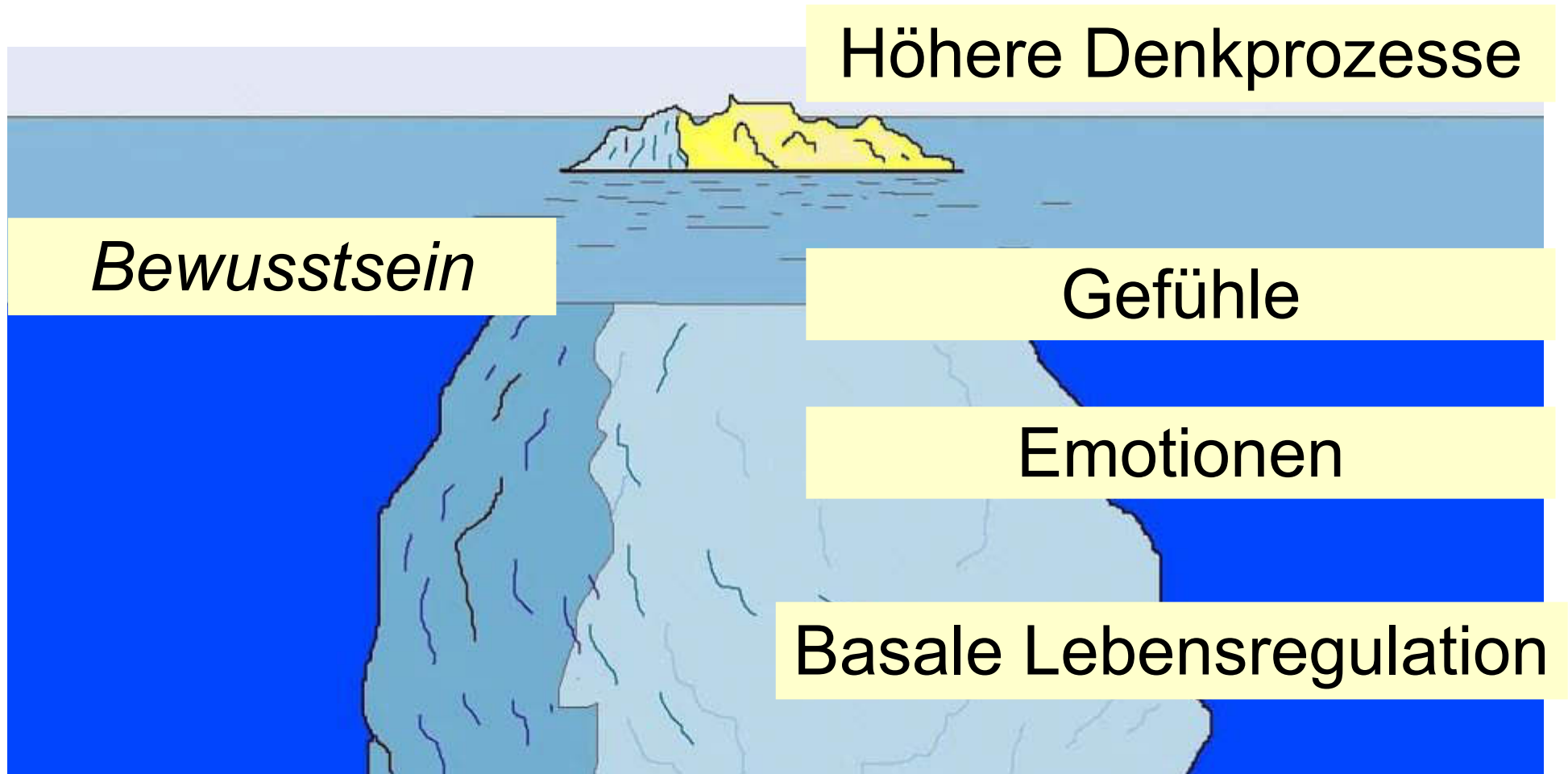
Persönliche Stressverstärker: Ungeduld ~ Perfektionismus...
-> *mentales Coping*

R Reaktionen

körperlich ~ emotional > (akute) Bewältigungsstrategien...
-> *regeneratives Coping*

Die Dosis macht den Stress >> utopia.de/~Hormesis * Brauchen wir Stress? >> www.zdf.de/~TerraX~
11 mio Sinneseindrücke pro Sek. → davon 40 in der bewußten Wahrnehmung (ARAS)

Bewußtsein & Emotion



Frei nach: „Ich fühle, also bin ich“, Antonio Damasio * TED >> [youtube](https://www.youtube.com/watch?v=U2Xp33uKt80)