



// Unternehmensinformation

Psychische Belastungen
Resilienz trainieren

Resilienz kann man trainieren¹

Erhöhen Sie Ihre Fähigkeit, mit Stress und Belastungen besser fertigzuwerden.

Neuland betreten

Erkunden Sie ein neues Ausflugsziel, lernen Sie ein neues Hobby, machen Sie neue Bekanntschaften. So trainieren Sie, sich immer wieder flexibel auf etwas Neues einzustellen.

Ein halb volles Glas, bitte!

Kreisen Ihre Gedanken um Probleme, schüttet das Gehirn vermehrt Stresshormone aus. Bei positiven, optimistischen Gedanken belohnt es uns mit Wohlfühlhormonen. Achten Sie also ganz bewusst auf gute Gedanken.

Ich schreibe, also bin ich

Gedanken, Ideen und Pläne aufzuschreiben, hilft dabei, persönliche Ziele zu erreichen. Halten Sie schriftlich fest, was Sie von einer gegenwärtigen Situation erwarten, so ordnen Sie Ihre Gedanken, gewinnen Klarheit und setzen ihre Vorhaben eher um.

Der 80. Geburtstag

Stellen Sie sich Ihren 80. Geburtstag vor: Wie werden Sie aussehen? Wie werden Sie feiern? Wer sind die Menschen, die zum Gratulieren kommen? Und was werden sie Ihnen sagen? Eine mentale Übung, die bei der Sinnfindung im Leben hilft.

Eine Frage der Werte

Erstellen Sie eine Liste mit den drei Werten, die Ihnen am wichtigsten sind. Prüfen Sie dann, ob Sie diese in Ihrem Alltag auch tatsächlich leben. Unzufriedenheit und Stress entstehen nämlich oft dann, wenn Wunsch und Wirklichkeit auseinanderdriften.

Foto: iStock

¹ Quelle: Dr. med. Dirk Stemper, Facharzt für Innere Medizin;(3/2017);in Magazin ias PREVENT GmbH