

„Stress-Plan“ – Gesundheit-Plan

- körperliche Fitness; Sport und Bewegung;
- Essgewohnheiten; Reflexion des Umgangs mit Genussmitteln
- Ruhephasen; passive Erholung; Schlaf
- Zeitmanagement; Beachtung der Biorhythmen
- Entspannungstechniken; Atemübungen; Psycho-vegetative Balance
- Meditation / Achtsamkeitstraining
- Mentales Training (Überzeugungen, Erwartungen ...)
- Selbstmanagement; Arbeit am Selbstwertgefühl
- Arbeitsorganisation, Arbeitsverhalten
- Ziele; Zielplanung; persönlicher Stress-Plan

=====> **Gesundheit-Plan**

Stressprozess mit Stressreaktion

