

Zeit zum Entspannen

Stress wird definiert als ein prinzipieller Ungleichgewichtszustand. Dabei besteht ein Ungleichgewicht zwischen den Anforderungen der Umwelt und den individuellen Leistungsvoraussetzungen, Zielen und Bedürfnissen einer Person. Der Mensch gerät so in eine Art Alarmzustand. Die Auslöser werden als Stressoren bezeichnet. Dabei gibt es mentale, emotionale, soziale und physische Reize beziehungsweise Stressoren.

Stress entsteht vor allem in zwei typischen Situationen: Überforderung und Unterforderung. Bei permanenter Überforderung entwickelt ein Mensch erhöhte Aktivität. Dabei ermöglichen die individuellen Potenziale keine Bewältigung oder keinen Ausgleich mehr. Auf Dauer hat dieser Stress Folgen, die wiederum als Stressoren wirken können, z. B. innere Anspannung, Angst, Nervosität, Motivationsrückgang, Ermüdung und Erschöpfung. In der Folge können auch Depressionen entstehen.

Chronische Unterforderung erzeugt Langeweile, Unlust, Schläfrigkeit, verminderte Aktivität und Aufmerksamkeit. Auch hier zeigen sich körperliche und psychische Symptome wie Depressionen oder Kopf- und Rückenschmerzen.

Mein individuelles Entspannungsprogramm dauert ca. 2 Stunde und ist für Schwangere eine Kassenleistung!

Vereinbaren Sie einen Termin zum Kennenlernen und nehmen Sie sich

Zeit

zum Entspannen!