



## Stressreduktion vs. Spannungsregulation

### Vier Ebenen der Stressreaktion

Körper	Gedanken	Gefühle/Stimmung	Verhalten
Puls	Immer ich!	Enttäuschung	fehlende Pausen
Blutdruck	Ich weiß nicht weiter!	Angst, Hilflosigkeit	nebenher Essen
Atemfrequenz	Was denkt der sich denn?	Ärger	sozialer Rückzug
Blutgerinnung			mehr Rauchen
Immunkompetenz			

### Vier Ebenen der Spannungsreduktion

Körper	Gedanken	Gefühle/Stimmung	Verhalten
Bewegung	Umgang mit Gedanken	Achtsamkeit	Tagesstruktur gestalten
körperliche Entspannung (z.B. Qigong, Yoga, PME)	mentale Entspannung (z.B. Atemmeditation, Phantasiereise, Body Scan)	Fokus auf positive Erlebnisse	regelmässige Bewegung
		Gelassenheit, Freude, Heiterkeit	bewusste Ernährung
			Entspannung im Alltag

Quelle: Kaluza, G. (2011). Stressbewältigung