



STRESS & CO: SO BLEIBST DU ENTSPANNT

Du bist ständig müde, gereizt und abschalten fällt dir schwer? Mit diesen Tipps von Achtsamkeits- sowie Burn-out-Prophylaxetrainerin Elisabeth Kofler-Linhart lernst du, Stress zu vermeiden und die Signale deines Körpers, richtig zu deuten. Stress in manchen Situationen ist normal, Dauerstress macht jedoch krank. Eine ausgewogene Work-Life-Balance erhält man nur, wenn man achtsam ist und auf seinen Körper hört. Diesen Prozess kann man mit bestimmten Achtsamkeitsübungen lernen, indem man sein Bewusstsein schärft. Bei Überforderung helfen To-Do-Listen dabei, den Überblick zu behalten. Es wird empfohlen, Prioritäten zu setzen und die unangenehmen Dinge zuerst zu erledigen. Menschen, die schwer „Nein“ sagen, laufen Gefahr, ein Burn-out zu erleiden. Arbeit zu verteilen bzw. abzugeben hilft, egal ob im Job oder im Haushalt. Besonders Glücksmomente helfen der Psyche, gesund zu bleiben. Bewegung, soziale Kontakte, Ordnung schaffen – all diese Dinge setzen Glückshormone wie Dopamin frei und tun dir gut. TIPP: Vereinbare doch einen Termin mit dir selbst und tu nur die Dinge, die dir besonders viel Spaß machen – die Entspannung kommt dann von ganz allein. Der Originaltext zum Thema stammt aus dem KURIER – den Artikel kannst du [HIER](#) nachlesen.