

Spruch des Monats:

Es liegt in Deiner Macht, dass Dein Leben glücklich dahinfließt!

Marc Aurel

„Ich bin so gestresst“

Wie oft haben Sie das schon gehört und vielleicht auch selbst gesagt? Gerade in Unternehmen nimmt er zu. Dabei hat Stress, wie alles, zwei Seiten:

Stress ist eine selbstverständliche körperliche oder psychische Reaktion auf eine Herausforderung. Der Mensch braucht für eine normale körperliche und seelische Entwicklung angemessene Belastungen, die zum Handeln und Anpassung zwingen ... Stress ist Leben (Dr. Seyle).

Ursachen für Stress gibt es viele: Tod eines nahestehenden Menschen, Termindruck, Geldmangel, Reizüberflutung ... um nur einige zu nennen. Ein weiterer Grund können negative Denkmuster sein, wie: Es reicht nie, was ich mache; ich schaffe das nicht; ich muss perfekt sein ... u.ä.

Auswirkungen der Stress-Reaktion: Alle körperlichen Reaktionen sind auf Kampf oder Flucht ausgerichtet! Da wir aber in unserer Gesellschaft schlecht den Stress natürlich abbauen können, stehen wir sozusagen unter Kortisol-Dauerfeuer und es gibt die bekannten körperlichen und psychischen Folgen.

Einige Möglichkeiten dem entgegen zu wirken sind: Bewegung, Entspannungstechniken, gute Beziehungen, gesundes Essen etc. Weitere Fragen dazu gerne an:

Heilpraxis

Lisa Pitl

Raum zum Wachsen

www.lisa-pitl.de oder 0711/5208592

Unternehmer-Frühstück in der PfalzAkademie, Lambrecht und im Best Western Hotel, Fellbach:

Zum zweiten Mal dieses Jahr findet das beliebte Unternehmerfrühstück in Fellbach (nächster Termin 18.02.) statt. Dank der Unterstützung der PfalzAkademie findet dort in Lambrecht auch zum zweiten Mal (24.02.) ein Unternehmer-Frühstück statt. Einzelheiten entnehmen Sie bitte dem beigelegten Flyer. Wir würden uns freuen, Sie begrüßen zu können!

Sollten Sie dazu weitere Fragen haben sprechen Sie mich unter hsc@hansjörg-schütz.de einfach an.

Ich freue mich auf Sie!



Ihr Hansjörg Schütz



Kontaktdaten:

**H.Schütz Consult
Hansjörg Schütz
Hegnacher Straße 22
70736 Fellbach**

Tel.: 0175/41 94 993

**Mail : hsc@hansjörg-schütz.de
Web : www.hansjörg-schütz.de**