

Ralph Bartel

Dipl. Burnout-Prophylaxe-Trainer

Schritt für Schritt ins Gleichgewicht

A-4020 Linz, Roseggerstraße 19, +43-(0)650/8809770, ralph.bartel@liwest.at, www.no-burnout.at



Was uns Kopfzerbrechen bereitet ...



**UNSER LEBEN IN DER MODERNEN
ARBEITSGESELLSCHAFT**

Die Stressampel

Stressoren



Physikalische,
Leistungs- und
soziale Stressoren



**Bewertungen
Einstellungen
Motiven**



Kognitive Ebene:
Stressverstärker



Stressreaktionen



körperlich
emotional
gedanklich
im Verhalten

Gesundheitliche Folgen

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
 - à Herzinfarkt, Schlaganfall
- Chronische Kopfschmerzen/Migräne
- Magen-Darm-Beschwerden
- Schlafstörungen
- Sexuelle Dysfunktion
- Geschwächtes Immunsystem
 - à Infektionserkrankungen
- Krebserkrankungen
- Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates, etc.



Gesundheitliche Folgen

- Chronischer Stress à Burnout à
- Gefühle der Frustration, des Ausgeliefertseins und der Hoffnungslosigkeit à
- Depression à
- Verlust der Lebensfreude, existenzielle Verzweiflung, Gefühl der Sinnlosigkeit à
- Selbstverletzendes Verhalten, Suizid.

Ganzheitliche Stressbewältigung

Stressoren



**Instrumentelles
Stressmanagement**



**Bewertungen
Einstellungen
Motiven**



**Kognitives
Stressmanagement**



Stressreaktionen



**Palliativ-regeneratives
Stressmanagement**



**Was kann die Tiefenentspannung? Wie funktioniert sie?
à Praktische Durchführung.**

Anwendungsgebiete

- Stress, Überforderung, Burnout
- Verspannungen
- Kopfschmerzen
- Rückenschmerzen
- Bluthochdruck
- Innere Unruhe
- Angststörungen, Phobien

Schützen Sie Ihre Gesundheit präventiv!

Wie funktioniert die PMR?



- Anspannung einzelner Muskelgruppen natürliche Ermüdung der Muskulatur. à
- Gefühl der Anspannung bewusst wahrnehmen.
- Ausatmen und Lösung der Spannung – loslassen.
- Hineinspüren.

Die Ziele des Entspannungstrainings

- Sensibilisierung der Körperwahrnehmung.
- Abbau körperlicher und geistiger Anspannung. → verbesserte Distanzierungsfähigkeit.
- Senkung des Grundstresslevels → Ruhe und Gelassenheit.
- Auftanken von Kraft und Energie → Steigerung der Leistungsfähigkeit.

Steigern Sie Ihre Lebensqualität!

Die Anspannungstechniken



1. Ausgangsposition
2. Hand und Unterarm
3. Oberarm
4. Zehenkralle
5. Unterschenkel
6. Oberschenkel
7. Schultern
8. Brust
9. PMR-Kurzform: Arme

Coverfoto und Fotos der Anspannungstechniken:
Maria Rosenauer

Progressive Muskelrelaxation

Tipps für die Durchführung zu Hause

- Regelmäßige, tägliche Durchführung der Übungen.
- Fixer Tageszeitpunkt.
- Ruhe und Ungestörtheit.
- Angenehme Atmosphäre.
- Ohne Zeitdruck.
- Entspannungsprotokoll ausfüllen.

Ralph Bartel

Dipl. Burnout-Prophylaxe-Trainer

Schritt für Schritt ins Gleichgewicht

A-4020 Linz, Roseggerstraße 19, +43-(0)650/8809770, ralph.bartel@liwest.at, www.no-burnout.at

**Schön, dass Sie hier
waren!**

**Ich wünsche Ihnen
noch einen
entspannten Abend.**

