

## Stressmanagement

In früheren Zeiten waren kurzfristige **physiologische Stressreaktionen** ein Evolutionsvorteil. In der heutigen Zeit ist aber eher Dauerstress vorhanden. Immer mehr Menschen leiden heute unter Stress und jeder reagiert anders auf Belastungen im Berufs- und Privatleben, die bis zum Burn-out führen können.

Die **Dauer-Stress-Belastung** durch erhöhtes Cortisol führt zu Veränderungen im körperlichen, im Nerven- und Hormonsystem sowie im psychoemotionalen Bereich.

Nach ausführlicher Beratung und Labordiagnostik wird ein **individueller, ursachenorientierter Therapieplan** erstellt. Das moderne multidisziplinäre Therapiekonzept gleicht Defizite aus, reduziert Stressoren und behandelt körperliche Beschwerden.

Psycho-emotional wird ein **Umdenken** und ein anderer Umgang mit sich und der derzeitigen Lebenssituation sowie den Anforderungen aus der Umwelt erarbeitet.

Sie können erkennen, in welchen Bereichen Ihres Lebens Veränderungen angebracht sind und wie die konkrete Umsetzung gelingen kann.

**Ziel** ist es eine stabile Work-Life-Balance für sich selbst herzustellen, ein harmonisches Zusammenspiel zwischen Berufsleben, Familie und Freizeit, und ggfs neue Ziele und Werte für sich zu erarbeiten.